



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz
 НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



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

ВОДА ПО ЛИМИТУ



СТР. 2

В ЗКО намерены сократить лимит питьевой воды в селах до 40 литров в сутки на одного человека.

БАСТУЮТ ВОДИТЕЛИ И ТАКСИСТЫ

Повышение цены на сжиженный газ вызвало недовольство среди водителей маршрутных автобусов и таксистов.

СТР. 3, 6

АВТОЛЕДИ НАРУШИЛА ЗА НЕДЕЛЮ 43 РАЗА

Все нарушения ПДД зафиксировали новые скоростемеры.

СТР. 23

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

ОРТАЛЫҚ
 ЖАЛПЫ ҚОМПАНИА
 КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ
 ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ОРТАЛЫҚ
СТАРТ ПРОДАЖ!

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

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



maxim
Жүктер тасымалдаймыз
Перевозим грузы
до 500 000

Ақпараттық қосымша, сервистің қысқартылған қызметі нәтижесінде. Услуга оказывается партнерами информационного сервиса.

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

ТАРИФ НА ТЕПЛО ВОЗРАСТЕТ?



СТР. 3

Повысить тариф на тепло сразу на 33% просят в АО «Жайыктепло энерго».

ТОО "WORLD GREEN COMPANY" Желаяевская трасса (к сторону РТС, возле фирмы «Родники») +7 776 941 10 11

Тепличный комплекс ТОО "World Green Company" ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ ПО СБОРУ УРОЖАЯ, ГРУЗЧИКОВ, ОПЕРАТОРА АВТОКАРА, ПЕРЕВОДЧИКА, ЮРИСТА, ЭКОНОМИСТА. График работы с 8.00 до 17.00 ч. Трудоустройство официальное, полный соц.пакет.

АРКТИК PLUS

ТОРГОВОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | пр. Абая (Евразия) 246/10 | 8 777 778 11 77 | 8 705 513 01 37 | МЕХАНИЧЕСКОЕ И НЕЙТРАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ЯРМАРКА
ЗИМНЕЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

3-7 ДК ЗЕНИТ 10:00-19:00 КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЕЗ

В АССОРТИМЕНТЕ БЕЛОРУССКАЯ ОБУВЬ И РОССИЙСКИЕ ДУБЛЕНКИ И ПУХОВИКИ (ПРОИЗВОДСТВО Г. ВЛАДИМИР)

МФО «ЭВЕРЕСТ ФИНАНС»

ЭВЕРЕСТ Финанс *Красивые % СТАВКИ*

до 1 000 000 ТГ

МИКРОКРЕДИТЫ

- ✓ для пенсионеров (до 78 лет) и работающих
- ✓ без залога ✓ до шести лет

ПРОСТО, УДОБНО И БЫСТРО

г. Уральск, мкр. Северо-Восток-2, д 47/2, ТД Астана, 2 этаж, 18 бутик ☎ 8-700-971-79-14

03.03.2021 жылғы №09/21.0005.М (лицензиясы Қазақстан Республикасы Қаржы нарығын реттеу және дамыту агенттігінен берілген)

Кристина КОБИНА

27 октября на сайте "Открытых НПА" опубликовали соответствующий проект. До 10 ноября он открыт для публичных обсуждений, а после будет утверждён на очередной сессии депутатов маслихата.

Согласно документу, до 1 января 2022 года норма потребления воды в сутки составит 50 литров на одного человека, а с первого января 2022 года – 40 литров воды в сутки.

К слову, документ был разработан управлением энергетики и жилищно-коммунального хозяйства ЗКО. Между тем начальник Каменского производственного участка КЗФ РПП «Казводхоз» Сергей Сементьев объяснил сложившуюся ситуацию и добавил, что это всё делается для рационального использования питьевой воды.

– Сейчас речь идёт о селах, где жители пользуются водой из групповых водопроводов. Я могу говорить только о том, что произойдёт по Каменскому водопроводу. К другим водопроводам, скорее всего, это будет также применимо. Сейчас идут обсуждения о норме потребления воды на одного человека в сутки и расчёта стоимости за поданную питьевую воду. СНИПом определено, что эта норма составляет 140 литров (4,2 кубометра воды в месяц на одного человека). В июле постанов-

40 ЛИТРОВ ВОДЫ НА ЧЕЛОВЕКА В СУТКИ

В ЗКО намерены сократить лимит питьевой воды в сёлах. Это касается сел, где отпуск питьевой воды идёт из групповых водопроводов. Сейчас предложено установить лимит потребления – 40 литров в сутки на одного человека, когда раньше было 140 литров. Оплата за воду сверх этой нормы составит 394 тенге за один кубометр.

лением внесено изменение правил субсидирования стоимости услуг по подаче питьевой воды. В настоящий момент потребители оплачивают по приборам учета 40 тенге за один кубометр воды без лимита потребления воды (при норме потребления в месяц 4,2 кубометра на одного человека или 140 литров воды в сутки на одного человека), когда полный тариф на воду составлял 394 тенге за один кубометр. Разницу выплачивало государство, иными словами субсидировало, – пояснил Сергей Сементьев.

С его слов, с июля этого года постановлением было внесено изменение правил субсидирования стоимости услуг по подаче питьевой воды, согласно которому при наличии прибора учета питьевой воды субсидии выплачиваются при нормативе потребления на одного человека в раз-

мере 140 литров в сутки. В случае превышения данной нормы, потребитель за превышающий объём выплачивает полный тариф по полному тарифу). Возникает вопрос – откуда взялась такая норма? Такая цифра нигде не прописана в нормативных актах и документах. Этот расчёт какой-то интерпретированный. Понимаете, лимит 140 литров воды в сутки не взят с потолка, он рассчитан проектным институтом по санитарным нормам и правилам. Теперь большая часть оплаты за воду возлагается на население, тем самым и произойдёт стимулирование рационального использования воды, – отметил он.

Сергей Сементьев отмечает, что в последнее время сельчане стали использовать питьевую воду для полива огородов. Ранее населённые пункты были снабжены технической водой, а также каждый двор имел трубчатые колодцы,

ка. (то есть 40 или 50 будет субсидироваться, свыше нормы будет оплачиваться по полному тарифу). Сначала ввели ограничение, где норма – 140 литров на человека в сутки. А сейчас рассматривается вопрос об уменьшении его до 40 литров в сутки на человека.

– Для проживающих в благоустроенных квартирах в городе рассчитано 200 литров на человека в сутки. Вот в сёлах, в которых есть водопровод, каждый житель стремится к совершенному своему быту, делают санитарные узлы, ванны, душевые. Человек полностью обеспечивает себя тем сервисом, который доступен в городе. Поэтому, наверное, это тоже необходимо учитывать при расчётах, – сказал Сергей Сементьев.

Между тем, только в районе Байтерек 18 населённых пунктов пользуются

водой из групповых водопроводов. Врач терапевт высшей категории, заведующая филиала Дубок городской поликлиники Алматы №18 Аида Турдиева рассказала, что согласно рекомендации американской национальной академии наук, точное потребление воды в среднем составляет 2,7 литра для женщин и 3,7 литра для мужчин.

– Для точного расчёта надо учитывать местность. При жарком климате потребление воды должно быть больше. Для мужчин норма больше, чем для женщин. Также для мальчиков больше, чем для девочек, так как мальчики более активны. У детей же средней нормой считается 50 мл жидкости на килограмм веса, – рассказала врач.

Уральске насмерть забили мужчину. По данному делу были задержаны сотрудники частного охранного агентства "Сова". Одним из подозреваемых оказался Абзал Адилев, который спас жизнь незнакомой девушке, подарив ей свою почку.

На прениях сторон прокурор ЗКО Сакен Молдашев заявил, что вина подсудимых полностью доказана собранными доказательствами и попросил суд назначить Адилеву наказание в виде лишения свободы сроком на 22 года, Кафизову – 23 года тюремного срока, а Кобыскалы – 6 лет лишения свободы. Родственники Куаныша Ахметова просили более строгого наказания для подсудимых.

Приговор суда в законную силу не вступил и может быть обжалован.

Фото автора

Охранники до смерти забили уральца: обвиняемым вынесли приговор

Оглашён приговор обвиняемым по делу об убийстве Куаныша Ахметова.

Кристина КОБИНА

На скамье подсудимых трое охранников агентства "Сова". Адилеву и Кафизову было предъявлено обвинение по статьям 252 УК РК "Превышение полномочий служащими частных охранных служб" и 99 УК РК "Убийство". Кобыскалы обвинялся только по статье 252 УК РК.

28 октября судья специализированного межрайонного суда по уголовным делам по ЗКО Шара Зайнуллина вынесла приговор.

– За убийство и превышение полномочий Адилева суд приговорил к 17 годам лишения свободы, Кафизова к 18 годам лишения свободы в учреждении уголовно-исполнительной системы максимальной безопасности. Кобыскалы приговорен к 2 годам 6 месяцам лишения свободы в учреждении уголовно-исполнительной системы средней безопасности, – зачитала приговор судья.

Также суд частично удовлетворил иск о моральной компенсации стороне пострадавших: сестре, брату и матери погибшего в размере 15 миллионов тенге и материальный иск в размере 1,2 миллиона тенге.



К слову, обе стороны с решением суда не согласны. Родственники подсудимых

считают, что наказание слишком строгое. Родственники погибшего наде-

лись на пожизненное заключение для обвиняемых. 25 декабря 2019 года в

На 33% просят повысить тариф на тепло

Действующий тариф для населения составляет 3 995 тенге за 1 Гкал.



Арайлым УСЕРБАЕВА

29 октября в Уральске прошли публичные слушания по заявке АО "Жайыктеплоэнерго" об утверждении нового тарифа на теплоэнергию, который будет действовать до 2026 года. Сейчас на тепло и подогрев воды действуют цены, утверждённые в 2016 году, а именно в 3 995,73 тенге за 1 Гкал (цена указана с НДС – прим. автора). В апреле этого года АО "Жай-

ыктеплоэнерго" уже просило повысить тариф на тепло на 30%, однако в июне руководство предприятия отозвало заявку.

– Целью публичных слушаний является обсуждений проекта субъекта естественных монополий, – отметила заместитель руководителя ДКРЕМ по ЗКО Гульжаз Кабекова.

Руководство АО "Жайыктеплоэнерго" просило повысить тариф на 33%. При действующем тарифе для населения в 3 995,73 тенге за

1 Гкал они попросили утвердить им тариф в размере 5 315,01 тенге.

Генеральный директор коммунального предприятия Куат Мусин рассказал, что на эти средства планируется провести текущий ремонт и модернизацию нескольких объектов, построить новую котельную и повысить заработную плату сотрудникам.

– В данный момент долг населения за тепло составляет около 280 миллионов тенге, 150 миллионов из которых задолженность с прошлых лет. Хочется отметить, что горожане сейчас, несмотря на пандемию, добросовестно оплачивают наши услуги, за что выражаю им огромную благодарность, – подчеркнул Куат Мусин.

Стоит отметить, что окончательное решение будет принято 29 ноября.

С нас итак дерут за все!

Водители маршрутных «Газелей» вышли на забастовку в Уральске. Они утверждают, что работают в убыток.

Арайлым УСЕРБАЕВА

1 ноября недалеко от здания спецЦОНа собрались водители "Газелей", которые выходят на линии и обслуживают городские маршруты. Они сошли с линии и отказались работать, так как считают свой маршрут убыточным. Среди собравшихся – водители городских маршрутов №6, №14, №47 и №52, они ежедневно платят автопаркам по 1 200 тенге и выводят на линию.

– На днях сильно взлетели цены на газ, было около 75 тенге, сейчас стало 120 тенге за литр. Заправляться нам не выгодно. Мало того, теперь в салоны наших "Газелей" хотят установить

планшеты и валидаторы для электронного билетирования. Из 80 тенге, которые пассажир платит за проезд, мы получим всего 60 тенге. Этого нам не хватает на заправку, на погашение кредитов, на покупку запасных частей, сейчас всё подорожало. Кроме этого, у нас у всех есть семьи, дети, которых надо кормить, поить и одевать. По вечерам мы приходим домой с выручкой в 1000 – 2000 тенге. Разве можно прожить на эти деньги с нынешними ценами? – говорит водитель маршрута №6 Марат Мухамбетов.

С ним согласен водитель-бригадир маршрута №47 Галым Абдрахманов. – При таком раскладе работы нам ничего не оста-

ется. Мы хотим работать как раньше, не нужно устанавливать в наших салонах электронную систему билетирования. У нас маленький пассажиропоток, людей практически не бывает, большого заработка нет. Мы платим налоги как положено, с нас и так дерут за всё. Топливо дорогое, и то не везде его можно найти. В основном продают по талонам, – сетует Галым.

Водитель маршрутной ГАЗели №6 Бауыржан Ильясов говорит, что вот уже 20 дней как не выходит на линию и остался без работы. Всё дело в том, что в последнее время он и его коллеги работают в убыток. – Сейчас солярка стоит 260 тенге за литр, а впереди



зима. Если сейчас зимнее топливо стоит 315 тенге за литр, то зимой и вовсе поднимется до 350 тенге. Ставить валидаторы и планшеты нам не выгодно. Везде говорят, что малый бизнес нужно поддерживать, выделять субсидии хотя бы в виде половины суммы сто-

имости солярки. Мы же не только для себя работаем, для города стараемся, перевозим людей. Работать сейчас на городских маршрутах нерентабельно, поэтому вот уже 20 дней я не выхожу на рейс. Запасные части дорогие, машина ломается, а починка каждый

раз обходится в 60–80 тысяч тенге. Ещё есть кредиты, которые нужно оплачивать, – заявил Бауыржан Ильясов.

В пресс-службе акима города пообещали прокомментировать ситуацию позже.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 3 ПО 9 НОЯБРЯ						
СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
03.11	04.11	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11
днем +7°	днем +3°	днем +5°	днем +6°	днем +8°	днем +7°	днем +8°
ночью -1°	ночью -4°	ночью -2°	ночью -1°	ночью 0°	ночью 0°	ночью +3°



ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ:

ярмарка зимней одежды и обуви проходит в Уральске



Встретить холодную зиму в тепле предлагают продавцы выставки-ярмарки в Доме культуры «Зенит». В ассортименте белорусская обувь и российские дублёнки и пуховики (производство г. Владимир). Эти товары давно себя зарекомендовали, как лучшее решение в морозы. И теперь они доступны уральцам.



Жительница Уральска Айнура Хабибуллина пришла на ярмарку как на островок последней надежды. Женщина долго искала такую обувь, чтобы и по дизайну красивая была и по цене доступная, ну и чтобы удобно сидела на ноге. И здесь её взору предстал широкий модельный ряд белорусской обуви. К тому, что она согреет даже в лютые морозы, есть приятные дополнения: ортопедическая основа и противоскользящая подошва. К слову, цены на женскую обувь начинаются от восьми тысяч тенге, а мужская от четырнадцати с половиной тысяч тенге. Согласитесь, небольшие деньги за натуральную кожу и овечий мех.



– Я долго искала обувь с ортопедической подошвой, – поделилась Айнура Хабибуллина. – В торговых домах и на рынках очень дорого. А здесь я нашла то, что мне нравится. Цена доступная, качество отличное. Покупкой довольна. Приглашаю всех жителей. Здесь широкий модельный ряд, уверена, что каждый найдёт обувь по душе.

Итак, обулись, настало время приодеться. Владимирская ярмарка пуховиков и дублёнок развернула в ДК «Зенит» широкий модельный ряд. Российское качество по очень доступным низким ценам. Вся верхняя одежда идёт напрямую со склада, без

посредников, по сниженным ценам. Это распродажа на ярмарке без магазина, то есть без розничных накрученных цен.

– Не упустите возможность быть зимой в тепле, все куртки и пуховики идут с наполнением из верблюжьей шерсти и биопуха (для аллергиков), воротники представлены из кролика, чернотурки, енота и норки. Тёплые облегчённые дублёнки из натурального муттона согреют вас в любые морозы. Цены на них, кстати, дешевле рынка на 30%. Есть мужские куртки с подкладом синтепух, это материал, который используется для скафандров космонавта, чтобы держать тепло. Размерный ряд курток начинается от 44 и до великанов – 72. Приглашаем жителей и гостей Западно-Казахстанской области за покупками. Мы поможем вам подобрать комфортную и качественную обувь и зимнюю одежду, – сказал менеджер по продажам ярмарки Данил Войтенко.

Жителей и гостей области ждут в Доме культуры «Зенит» каждый день, с 3 по 7 ноября, с 10.00 до 19.00, без выходных и перерывов.

Порадуйте себя и своих близких отличным качеством и низкой ценой!



БОЛАТ БЕКМАГАМБЕТОВ

ДЕВЯТОЕ МЕСТО – ЭТО ПРОВАЛ?

Я как болельщик провалом это, честно говоря, не считаю. Нужно понимать, какая задача была поставлена перед клубом. Если ставилась задача быть в первой шестерке, то, наверное, можно считать это провалом. А если была задача остаться в премьер-лиге, то это можно назвать успехом. Но девятое место немного разочаровывает нас, если учесть на каких местах шел наш клуб весь сезон. Только по итогам последних двух матчей «Акжайык» скатился на девятое место, а так мы держались среди лидеров. Но сказать, что «Акжайык» с этим составом и с маленьким бюджетом мог выступить лучше, мне довольно трудно. Девятое место, это наверно, правильная оценка за этот сезон.

ЧЕМ ЗАПОМНИТСЯ ЭТОТ СЕЗОН?

Трудностями из-за пандемии, победой над «Кайратом» и лично мне еще запомнился уход Назаренко. Хороший был футболист и в тот момент он был лидером команды, и когда он ушел, у меня в голове крутился один вопрос: Почему? Почему клуб позволил уйти? Ведь в тот момент «Акжайык» всех обыгрывал на своем пути и претендовал за место в еврокубках. После него в команду пришли новые игроки, но Назаренко сразу не смогли заменить, эти парни, я думаю, пришли на длительную перспективу.

КТО БЫЛ ЛИДЕРОМ КОМАНДЫ?

Я думаю, вратари неплохо смотрелись, и назову Тапалова и Козлова. Это парни, которые могут за собой вести команду. Тапалов, наверное, даже

Итоги сезона ФК «Акжайык»

По завершении чемпионата «Акжайык» набрал 32 очка и занял девятое место.

в большей степени. Тапалов сейчас, думаю, первый кандидат на уход. Это игрок, которого наверняка хочет заполучить вся Премьер-лига. Его удержать будет трудно. Козлов тоже хорош, он приехал и заиграл. В начале сезона Кавталюк засверкал, но затем как-то растворился. Остальные только-только осваиваются. У них большой потенциал. Вокруг Тапалова и Козлова, если они не уйдут, может строиться новая команда в следующем сезоне.

КАКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В СЛЕДУЮЩЕМ СЕЗОНЕ?

Я как болельщик хочу, чтобы состав этот сохранился, и добавились еще несколько хороших



футболистов. Зимой проведу сборы, и я думаю, что команда себя покажет и будет бороться за высокие места в 2022 году. И в этом сезоне неплохо играли, но хочется чтобы в следующем сезоне было еще лучше. После той подготовки, которую мо-

жет сделать в межсезонье главный тренер, хочется верить, что команда будет расти. На счет еврокубков на следующий сезон, я думаю, ждать такого результата не стоит от команды. Мне кажется, что для этого нужна немного другая политика. Считаю, что у

«Акжайыка» не будет задачи бороться за Европу. Развитие команды требует не одного месяца упорной работы. Пара-тройка хороших сезонов, и тогда они будут думать о Европе. Пока команда слишком молодая и такие задачи требуют опыта.

В Уральске построят 30 километров дорог

В этом году в областном центре запланировали построить 30 километров дорог. Об этом сообщил аким Уральска Абат Шыныбеков во время инспекторской проверки объектов.



РУСЛАН АЛИМОВ

В этом году дорожно-строительные работы проводятся в северо-восточной части Уральска, а также посёлках Зачаганск и Деркул. В микрорайоне Сарытау завершены работы по семи улицам. В эксплуатацию планируется ввести 6,5 километров дорожного полотна. Акиму посёлка Зачаганск и руководству отдела жилищно-

коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог Абат Шыныбеков поручил проработать вопрос ввода маршрутов общественного транспорта внутри микрорайона и установки светофоров для безопасности участников дорожного движения.

Также аким города проинспектировал ход работ по улице Светлая протяженностью в 1,4 километра. – Это очень важная ули-

ца. Первый слой асфальта подрядчики уже положили. Есть некоторое отставание от графика, но строители пообещали уложиться в срок. Также будет произведена укладка порядка 1 000 квадратных метров тротуара. Были замечания по качеству. Работы подрядная организация должна завершить до наступления холодов, – сообщил Абат Шыныбеков.

Также аким города проинспектировал ход работ

Аким города призвал жителей дома активнее включаться в программу по управлению многоквартирными. Уже в следующем году КСК должны прекратить своё существование. Создаются ОСИ – объединения собственников имущества и ИТ – простые товарищества. Каждый дом будет собирать деньги, которые будут тратиться только на обслуживание и ремонт именно этого дома.

Фото Медена МЕДРЕЦОВА

Лицензия ГПС №0000680 от 12.04.2005г. выдана Управлением по государственному надзору в области ЧО по ЗКО

ТОО «Өрт Қорғау»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ пожарно-технического и аварийно-спасательного снаряжения.

МОНТАЖ, РЕМОНТ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ систем пожарной и охранной сигнализации, установок пожаротушения и видеонаблюдения.

ОГНЕЗАЩИТНАЯ ОБРАБОТКА деревянных, металлических конструкций, кабельной продукции и тканей.

ЗАРЯДКА, РЕМОНТ И ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ огнетушителей всех типов, баллонов высокого давления.

ОБУЧЕНИЕ специалистов по промышленной безопасности, по безопасности и охране труда, по пожарно-техническому минимуму.

ИСПЫТАНИЕ стационарных, наружных пожарных лестниц и ограждений.

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ В АРЕНДУ:

- однофазный электрогидравлический подъемник для монтажных работ на высоте до 22 метров.
- пожарный автомобиль АЦ-40 (130)б.

e-mail: ortkorgau@mail.ru

ул. Жангир хана, 37/3 www.ortkorgau.kz

8 (7112) 50-24-50,51-63-02 **+7-778-105-86-53**

Водители такси Уральск – Атырау заявили о повышении стоимости проезда

Свое решение частные извозчики аргументируют тем, что в области повысилась стоимость сжиженного газа.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Первого ноября вслед за водителями маршрутных "Газелей" выразить свое недовольство собрались и таксисты, которые перевозят пассажиров по маршруту Уральск – Атырау и Уральск – Актобе. Люди говорят, что буквально за короткий период времени цена на сжиженный газ в области поднялась почти вдвое, и теперь им ничего другого не остается, как тоже повысить стоимость своих услуг.

– Нам волнует сложившаяся нестабильная ситуация с ценами на горюче-смазочные материалы. Стоимость газа повышается ежедневно, если 31 октября литр сжиженного газа стоил 99 тенге, то сегодня уже 120 тенге. Куда такие цены гнут? В итоге страдает простой народ, мы вынуждены тоже повысить стоимость перевозок. Возмущает тот факт, что безобразия творятся только в нашей области и в Атырауской области. В Актобе и в Актау газ стоит 65 тенге. Мы покупали машины в кредит, стоят они 10–12 миллионов тенге, ежемесячно платим по 200–250 тысяч тенге.

Ведь не от хорошей жизни нам приходится ездить между двумя городами, рискуя при этом своими жизнями, – говорит водитель такси Руслан Валитов.

Стоит отметить, что раньше при цене в 65 тенге за литр газа стоимость поездки из Уральска в Атырау составляла шесть тысяч тенге. Сейчас же цена на газ повысилась почти вдвое и составляет 120 тенге, и таксисты вынуждены повысить стоимость своих услуг на тысячу тенге.

– Естественно, это вызывает возмущение со стороны пассажиров, и мы их прекрасно понимаем, но поделать с этим ничего не можем. Нам тоже нелегко, большую часть жизни нам приходится проводить за рулём, несмотря ни на что. Каждый раз, отправляясь в дорогу, мы прощаемся с семьями, мало ли что... Сами же видите и слышите, что происходит на трассах. Состояние дорог оставляет желать лучшего, зимой гололёд, летом ямы и ухабы, бесхозный скот, который представляет очень большую опасность. Мы ездим не от делать нечего, нам тоже нужно на что-то жить, кор-



мить свои семьи, – отметил Руслан Валитов.

Теперь водители такси просят компетентные органы разобраться с нестабильной ситуацией на рынке горюче-смазочных материалов и установить более-менее разумные цены.

– Мы не просим ничего сверхъестественного, мы лишь просим урегулировать цены на сжиженный газ. Нас много, около 300–400 человек, и сегодня никто не вышел на рейс. Мы собрались, чтобы попросить правительство и акимат помочь нам решить проблему. Ведь мы платим налоги,

оказываем услуги и стараемся приносить пользу, – говорит другой водитель Ерман Аманбаев.

Между тем, в управлении энергетики и ЖКХ по ЗКО сообщили, что средняя стоимость сжиженного газа по области составляет 93 тенге за литр. По словам заместителя руководителя управления Мержана Нуртазиева, основным поставщиком сжиженного газа в регион является ТОО «Атырауский НПЗ». Стоимость газа в рамках предпринятых торговых площадок складывается на биржевых торгах за торговую сессию (биржа – прим. автора).

– Средняя стоимость розничной реализации сжиженного газа на АГЭС области составляет порядка 93 тенге за литр (ТОО "БККС" – 91 тенге, ТОО "Нефтек" – 99 тенге, ТОО "Тауекел" – 99 тенге, ТОО VenOil – 98 тенге, ТОО "Алау" – 95 тенге). Ежемесячная потребность области в сжиженном газе составляет три тысячи тонн, в области функционируют 103 АГЭС, 58 из которых находятся в Уральске. В 2018 году в Закон РК «О газе и газоснабжении» внесли изменения, и с тех пор сжиженный газ продается через электронные торговые площадки. К первому янва-

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Жильцов многоэтажки затопило фекалиями

Люди утверждают, что такие порывы происходят регулярно.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

30 октября в редакцию "МГ" обратились жители дома №2 по улице 25-й Чапаевской дивизии. Они пожаловались, что около 17:00 квартиры на первом этаже начали топить нечистотами из канализации. По словам жителя дома Жанболата Каримов, сточные воды лились из унитаза, раковин и ванны.

– Стоял просто отвратный смрад. Представляете, каково это, когда все комнаты плавают в фекалиях? Вся мебель, ковры, линолеум пришли в негодность, двери вздулись, приходится заменять. Дома маленькие дети, которые бегают и пачкаются в этой жиже, – говорит Жанболат Каримов.

По словам мужчины, такая ситуация возникает регулярно. Придомовой коло-

дец забивается, и сточные воды затопливают квартиры исключительно на первом этаже.

– Да, дом старый, 1972 года постройки. Мы, жильцы, в своих квартирах заменили все стояки и трубы на современные, пластиковые, заменили трубу в подвале. Но общие подземные трубы, ведущие к колодцу, устарели и заменить их мы не можем, это ведь не так уж и просто сде-

лать. Каждый раз мы звоним, просим, требуем, но результатов нет. Вот в субботу, например, мы начали звонить с 17:00, а приехали устранять только около 22:00, то есть пять часов мы плавали в фекалиях, – возмущается Жанболат.

В пресс-службе акима города сообщили, что действительно 30 октября произошел порыв трубы по вышеуказанному адресу. На место выехали сотруд-

ники коммунальных служб и устранили неполадки. – Канализационная труба засорилась и по этой причине произошел потоп. Иногда трубы забиваются по вине самих же жильцов, в канализацию выбрасывают подгузники, кости и другие отходы, – отметили в пресс-службе акима города.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Аким ЗКО предложил ограничить время работы общепитов

Глава региона поручил главному санитару усилить карантинные требования.

ДАНА РАХМЕТОВА

Озабоченность у властей вызывает эпидситуация в соседних регионах России. Так, во время заседания оператива по борьбе с КВИ Гали Искалиев высказал предложение пересмотреть график кафе и ресторанов, которым по Ashyq разрешается работать до 5:00.

– Это, конечно, мое личное мнение, и нужно посоветоваться, но считаю, что такой необходимости нет. На мой взгляд, любое мероприятие можно вполне успешно провести до 22:00 и 23:00. Какая необходимость сидеть до утра? По сводкам такие «посиделки» нам дают только рост преступлений в ночное время. Думаю, нужно внимательно изучить и продумать все эти меры, – сказал глава региона.

Гали Искалиев также отметил, что нельзя допускать формального подхода в работе по приложению Ashyq. По его словам, молодежь сейчас научилась хитрить, записав на видео картинку с «зеленым» статусом, которую потом показывает при входе.

– В этом направлении работу тоже нужно усилить и возложить персональную ответственность на руководителей правоохранительных и госорганов, также школ и больниц, чтобы в них не подошли формально к работе по приложению, – заявил Гали Искалиев.

В очередной раз аким ЗКО напомнил, что ситуация в соседней России очень сложная: больницы перегружены, кислородных баллонов не хватает, число заболевших каждый день бьет рекорды, во время грядущей недели объявлен практически локдаун.

Более того, появился еще и новый штамм, который очень тяжело протекает.

– Работу мониторинговых групп нужно продолжать, особенно это касается автобусов, где толпа людей, не соблюдая требования, ездит без масок, – сказал Гали Искалиев. – Их надо выявлять, штрафовать и высказывать с маршрута. Это работа местных органов власти, нужно наводить порядок. Думаю, что нужно также усилить и порядок на границе. У нас сейчас любой может справку «нарисовать». Есть большой риск, что новый штамм КВИ дойдет и до нас. (...) Область находится в «зеленой» зоне, согласно таблице матрицы распространения коронавируса. Тем не менее, число вновь инфицированных не уменьшается. Без соблюдения санитарно-карантинных требований оснований для расслабления нет. Последствия коронавируса еще не до конца изучены. Не зарисовать эпидемии зависит от ответственности каждого человека. Поручаю главному санитарному врачу области усилить карантинные требования к пересечению границы. Ограничьте время работы кафе и ресторанов до 23:00. Ввести другие ограничительные меры. Потому что в других областях страны и соседних государствах эпидемия становится все сложнее. Эта ситуация может прийти и к нам. Поэтому давайте не будем рисковать.

По данным управления здравоохранения ЗКО, пик по Covid-19 в нашей области пришелся на июль, с августа пошло снижение заболеваемости. При этом в октябре на 56,2% снизилась смертность в сравнении с сентябрем и на 72% – с августом.

«Я отрѣкся от своего отца». Советские подростки — об арестах родителей, учителей и Большом терроре

30 октября — День памяти жертв политических репрессий. Памятная дата появилась еще в 1974 году в СССР по инициативе группы советских диссидентов, узников мордовских и пермских лагерей: они устроили в этот день голодовку, выступая против политического террора. Сегодня в этот день также проводят акции (например, «Возвращение имен» у Соловецкого камня в Москве) и вспоминают жертв политических преследований, в первую очередь Большого террора.

Вместе с проектом «Прожито» мы собрали для вас подборку страшных свидетельств репрессий — фрагментов из дневников тех, кто столкнулся с террором в юном возрасте, будучи еще подростками. Одни герои подборки рассказывают об арестах родных и знакомых, другие записывают истории друзей, поведенные им по секрету. Мучительно пытаясь осмыслить то, что происходит вокруг, подростки создают неповторимый документ истории репрессий и их переживания очевидцами.

«НЕУЖЕЛИ И МОЙ ОТЕЦ ВРАГ?» Из дневника Нины Костериной

Нина Костерина — комсомолка, ученица одной из московских школ, позже — студентка Московского нефтяного института. Дочь репрессированного писателя и журналиста Алексея Костерина. Отца Нины арестовали в 1938 году, когда ей было 17 лет. Во время Великой Отечественной войны девушка вступила в партизанский отряд, погибла в 1941 году в возрасте 20 лет, так и не дождавшись отца с Кольмы. Алексей Костерин был реабилитирован Верховным судом СССР в 1955 году. Стал диссидентом, высказывался в защиту депортированных народов (ингуш, чеченцев), выступал против ввода войск в Чехословакию в 1968 году.

10 СЕНТЯБРЯ 1937 ГОДА

Недавно я зашла к Ване, комсorghу. Он пригласил меня к себе для разговора о Лоре: ее отец и мать арестованы; сама Лора совершеннолетняя. Какое мое мнение о ней? Лора сейчас почти на улице: пока живет у подруги, но к той скоро с дачи переезжают родители, и Лоре негде будет жить. Жуткое положение. Ваня настаивал на том, чтобы ее исключить из комсомола. Я не соглашалась, но комсорг так настаивал и доказывал: она, мол, не хочет отказываться от своих родителей — врагов народа. С чувством, будто делаю что-то плохое, я согласилась с комсorghом...

После этого разговора дома какие-то страшные слухи. Дядя Илья, брат мамы, работает в Забайкалье, в Хапчеранге, на оловянном руднике. Ему на днях послали телеграмму. Пришел странный ответ: «Не доставлена ввиду выезда адресата». Мы все в большом недоумении: куда ему выехать? Его жена Марина послала четыре телеграммы, но ответа нет. Настроение у всех жуткое. Плачет бабушка. Плачу и я. Куда пропал Илья? А вдруг и моего отца арестуют? Нет, нет — я верю в своего папу! Он член партии, старый партизан — он никогда не был и не будет врагом народа.

ОХ И ЖУТКОЕ НАСТРОЕНИЕ! <...>

7 сентября 1938 года

Какой зловещий мрак окутал мою жизнь. Арест отца — это такой удар, что у меня невольно горбится спина. До сих пор я держала голову прямо и с честью, а теперь... Те-

перь Ахметов мне может сказать: «Мы с тобой товарищи по несчастью!» И подумать только: я его презирала и презирала его отца — троякиста. А сейчас меня день и ночь давит кошмар: неужели и мой отец враг? Нет, не может этого быть, не верю! Это ужасная ошибка!

Мама держится стойко. Она успокаивает нас, куда-то ходит, что-то кому-то пишет и уверена, что недоразумение скоро рассеется.

В школе у меня все благополучно. Нашему новому комсorghу Нине Андреевне я сообщила о своих семейных делах. Она успокоила меня и посоветовала не падать духом, не отчаиваться. Мне опять дали отряд, хотя я, ссылаясь на свое положение, решительно протестовала. Часто езжу в райком на курсы вожатых, что отнимает много времени.

■ Как спасение от мрачных мыслей и настроений оптимизма прошедшее лето, лагерь и своих маленьких друзей

Гриша мне писал редко, и письма его мне не нравились. Не умеет он писать писем. Разлука лучше всего выявляет отношения между людьми. Когда я почувствовала, что вспоминаю больше Лену, чем Гришу, то решила, что весной у меня был обыкновенный любовный бред девчонки. От этого бреда помогла освободиться деревенская обстановка, работа с ребятами, общение с другими комсомольцами и арест отца. Я почувствовала себя очень одинокой без отцовской крепкой руки.

Сейчас ночь. А в лагере это было лучшее время. Одно место там у нас было очень хорошее: по дороге в деревню Аксенки есть маленький деревянный мостик. Облокотившись на перила, мы смотрели на луну, на падающие звезды, слушали далекое пение петухов. В небольшом озере квакают лягушки, да в траве неумоимо трещат кузнечики. Кажется, что мы, два-три комсомольца, одни во всем мире. И охватывает нас непередаваемое странное чувство грусти и печали о чем-то невозвратимом или недоступном, ожидание чего-то тревожного или радостного... Да, ночь нас вознаграждала за суматошный, крикливый день...

А сейчас точно веревка затягивается вокруг горла, такое отчаяние нападает, что нет сил встать, разогнуть спину и смело посмотреть людям в глаза. И вздохнуть глубоко и радостно...

«Я НЕ ЗНАЮ, КОМУ ВЕРИТЬ». Из дневника Василия Трушкина

Василий Трушкин — литературовед, критик, доктор филологических наук, профессор Иркутского госуниверситета, библиофил, исследователь литературного движения в Сибири. В годы ведения дневника — ученик старших классов.

17 НОЯБРЯ 1937 ГОДА

Вечер. Снег не шел. День был ясный и солнечный. Ночь лунная. Я потрясен событиями сегодняшнего дня.

Волнение еще не улеглось. О причинах всего этого попытаюсь рассказать. Сегодня первый урок по расписанию у нас должен быть русский, но русского языка не было. Это меня обеспокоило, так как Сергей Евгеньевич всегда аккуратно посещал свои занятия. Сначала я думал, что он опоздал, чего, конечно, случиться не могло. Прошло больше пол-урока, и его все не было. Меня это совершенно озадачило. Под конец урока ко мне подсел Ваня Малюшкин и на ухо мне сказал, что Лапшина посадила.

Меня эти слова ошпарили, как кипятком, своей неожиданностью. Чего-чего, но я этого я никак не ожидал и ожидать не мог. Сначала я не верил и считал это явной ложью, но оказалось, что он действительно арестован. Андрей Хмелевский рассказал мне о его аресте следующие: в 11 ч. ночи с 16-го на 17-е милиция [нрзб] ворвалась в его квартиру и, подняв два нагана, объявила, что он арестован. Лапшин задрожал всем телом. Андрей говорил, что у С. Ев. Нашли запрещенную литературу. Мне и сейчас не верится, что С. Ев. — враг народа. Когда я узнал, что его арестовали, я задрожал, как в ознобе. Мои зубы судорожно застучали. Его мне сильно жаль. Он был превосходным учителем и неплохим товарищем.

■ В эту же ночь арестовали Комышлова и мн. др. В общей сложности целую дюжину

По всей стране идут многочисленные аресты. Они меня совершенно сбивают с пути. Вечера он прав, сегодня — виноват. Я не знаю, кому верить. Все эти обстоятельства, связанные с многочисленными арестами, напоминают мне эпоху варварства и гитлеровскую действительность. Это же заставляет меня порой критически относиться zum Sorjvetmacht и Tätigkeit einer Führer (к советской власти и деятельности вождя. — Прим. ред.). Ввиду всего этого идеология моя сейчас еще не совсем определена. Я порой сердечно возношу благодарность Сталину, порой люблю и сомневаюсь. Может быть, я не прав. Время покажет.

Сегодня же я весь день провел в волнении и почти ничем не занимался. Большие всего меня потряс и взволновал случай с Серг. Евген. Боюсь: не заметили ли другие мое волнение и не заподозрили ли бы подлинную причину его. Если даже Серг. Евг. и окажется виновным, я все-таки буду благодарен ему за доброе отношение ко мне (не считая, конечно, первой встречи), за хорошее преподавание. Ведь, если говорить на совесть, то вряд ли какой преподаватель в нашем районе сравнится с Серг. Ев. в знании своего дела так, как знает его он. Завтра, очевидно, найматю плохих отметок. В школе, как я заметил, многие ученики сочувствуют ему, но только боятся открыто высказывать свои мысли и чувства.

«ЖИЖА ПРОДОЛЖАЛА ЖИЖИТЬСЯ». Из дневника Георгия Эфрона

Георгий Эфрон — сын поэтессы Марины Цветаевой и Сергея Эфрона. Большую часть жизни прожил с



матерью в эмиграции во Франции, в СССР переехал только в 1939 году, когда Георгию, или, как его называли дома, Муру, было 14 лет. Примерно тогда же он начал вести дневник. Вскоре после переезда семьи Цветаевых-Эфронов в СССР были арестованы отец и старшая сестра мальчика (отец расстрелян в 1941 году, сестра отправлена в лагерь). В 1941 году покончила с собой Марина Цветаева. В марте 1944 года Георгия Эфрона мобилизовали на фронт, он погиб от ранения в 1944 году в возрасте 19 лет.

В школе получил два ОТЛ[ично]. За немецкий и геометрию. Не могу писать. Жутко. Из школы знает только Паша. Лег в 8.

5 ЯНВАРЯ 1938 ГОДА [ДАТА ОБВЕДЕНА В ЧЕРНУЮ РАМКУ]

Ночью был обыск и арестовали маму. Все это пережилось гораздо легче. Утром ходил в школу, посидел там пор часок, хотел поехать на лыжах, но раздумал, т. к. не выпался и холодно. Приходил Игорь, с ним часа 3 поиграли очень весело. В обед пришли и запечатал комнату в 17 м кв. Еле успели оттуда вынести самое необходимое. Остаемся в двух комнатах. Написали письма Але, Коле и Зюке. У меня весь день болит зуб. Черт бы его подрал. Позвали меня к Гале Молдаванской и велели зайти за Асей, я с ней встретился у нее на лестнице. К Гале она не захотела пойти, а пошла со мной погулять, она даже хотела мне позвонить, чтобы вместе пойти. Погуляли немного, говорили о разных пустяках, холодно. [Приписка сбоку: не поговорили холодно а на улице холодно.] Я решил все-же сходить к Гале. Там были: Гая, Оля, Ксана, Славик, Коля Г. и Миша Арл. Посидели часа два. Скучновато было. Лег в 12 ч.

12 ИЮЛЯ 1940 ГОДА

Жизнь как моллуск какой-то: думаешь схватить, а она расплывается во все стороны. Думаешь что-нибудь определить, а тут вдруг видишь — да ты, брат, ни черта не знаешь! Не знаешь, где будешь жить через полтора месяца, не знаешь, в какой школе будешь учиться, не знаешь, что будет с отцом и сестрой твоими, не знаешь, получишь ли вещи... Так что приходится жить в вечно кристаллизируемой и вновь расплапающейся жиже.

Эта жижа началась с 37-го года, года бегства отца из Франции, года обыска у нас и префектуры полиции, года неуверенности в будущем. 38-й и 39-й год — годы неизвестности. В 38-м и начале 39-го — неизвестность, когда поедем в СССР. Когда приехали — неизвестность будущего, и папа его не знал.

■ Действительно, все время все было «временное» и «не налаженное окончательно»

Потом — аресты и обыски — и жижа продолжала жижиться, и неизвестность витать в тумане. В Болшеве мы не знали, как долго мы там будем жить, чем займется отец и как скоро; в Голицыне не знали, сколько мы там останемся и куда поедем после этого; теперь мы не знаем, где будем жить начиная с сентября, срок, когда мы отсюда выкатимся. Но даже если мы и переедем в Москву куда-нибудь — и все покажется немножко прочным, жижа сделает вид, что закристаллизуется, — то исход дела отца и сестры опять все может перевернуть вверх тормашками! Так что опять-таки мы ни в чем не уверены и не можем быть уверены. Ну, скажем, поселимся где-нибудь на Селезневке (есть такая возможность возможности), буду ходить в школу, начну свою рутинку, а тут — бух! Дело кончилось, и их или освободят — и тогда мы с ними будем жить, или высылают куда-нибудь в 105 км от Москвы — и тогда дебат открыт, поедем ли мы к ним или нет.

Вот скука, такая неуверенность! Сейчас жарко, и много мух в комнате. Придется пойти за клейкой бумагой. Я все-таки верю в лучшие дни. Я очень молод, и времени у меня предполагается много. Жижа может пройти — и пройдет, конечно, и в конце концов мы где-нибудь да и обоснуемся. <...>

«ЗАБРАЛИ ПАПУ. УЖАСНО». Из дневника ОЛЕГА (ЧИНАРА) ЧЕРНЕВСКОГО

Олег Черневский (или, как его называли в школе, Чинар) в 1930-е годы был старшеклассником в одной из московских школ. Учился на отлично, был старостой класса, убежденным комсомольцем. Отец Черневского, Всеволод Черневский, занимал пост начальника отдела Строительно-квартирного управления Рабоче-крестьянской Красной армии. Отца и мать Олега арестовали, когда мальчику было 16 лет. Отца расстреляли в 1938 году, мать умерла в 1942 году в лагере. Дневники Олега Черневского хранятся в архиве «Московского Мемориала».

16 ноября 1937 года (дата обведена черной рамкой. — Прим. «Прожито»), как и далее во всем фрагменте.)

Траурный день [позднейшая приписка, обведена черной рамкой]. В 2 часа [приписка сверху строки черными чернилами: ночи] — будят. В квартире обыск. Ужас. Кончили обыск в 1 ч [приписка сверху карандашом: дня], забрали папу. Ужасно. Попроцался по хорошему. По-

следние его слова ко мне: Будь хорошим комсомольцем, береги маму.

В школе получил два ОТЛ[ично]. За немецкий и геометрию. Не могу писать. Жутко. Из школы знает только Паша. Лег в 8.

5 ЯНВАРЯ 1938 ГОДА [ДАТА ОБВЕДЕНА В ЧЕРНУЮ РАМКУ]

Ночью был обыск и арестовали маму. Все это пережилось гораздо легче. Утром ходил в школу, посидел там пор часок, хотел поехать на лыжах, но раздумал, т. к. не выпался и холодно. Приходил Игорь, с ним часа 3 поиграли очень весело. В обед пришли и запечатал комнату в 17 м кв. Еле успели оттуда вынести самое необходимое. Остаемся в двух комнатах. Написали письма Але, Коле и Зюке. У меня весь день болит зуб. Черт бы его подрал. Позвали меня к Гале Молдаванской и велели зайти за Асей, я с ней встретился у нее на лестнице. К Гале она не захотела пойти, а пошла со мной погулять, она даже хотела мне позвонить, чтобы вместе пойти. Погуляли немного, говорили о разных пустяках, холодно. [Приписка сбоку: не поговорили холодно а на улице холодно.] Я решил все-же сходить к Гале. Там были: Гая, Оля, Ксана, Славик, Коля Г. и Миша Арл. Посидели часа два. Скучновато было. Лег в 12 ч.

«ОН НЕ СПОСОБЕН НА ПРЕСТУПЛЕНИЕ». Из дневника ДАВИДА САМОЙЛОВА

Давид Самойлов (настоящая фамилия Кауфман) — поэт, переводчик. Участник Великой Отечественной войны, где был тяжело ранен. После войны писал стихи, делал переводы детской поэзии с албанского, литовского, польского, чешского и других языков. С 1974 года жил в Эстонии. Дневники писал с 14-летнего возраста.

18 НОЯБРЯ 1936 ГОДА

Бывают дни, которые не забываются. Бывают беседы, после которых меняешься. Вчера я увидел, что истинная сила души, высота благородства, возвышенность страдания и сила дружбы существуют. Я познал человека, признания которого возбудили во мне новую силу к жизни, открыли истинное благородство. Его речи очистили с моего засоренного ума плену ничтожного и показали, каким должен быть человек.

Я разговаривал с Марком. <...> Он начал говорить о себе. Я постарался передать возможно полнее все, что он мне говорил. <...>

«Мать моя не живет с отцом уже давно, с 24-го года. Но отец приходит к нам часто, как знакомый. Говорит с матерью. Я не любил его, не знал, не чувствовал потребности его видеть. Он уходил, и мать ругала его за глаза. А когда сердилась на меня, то кричала, чтоб я уходил к нему, что я згоист и что вообще я зря родился... Как будто бы я виноват в этом.

Однажды мне сообщают, что отец мой уехал в Ленинград на несколько лет. Я был весьма к этому равнодушен. Меня просили писать ему. Я писал... Писал без всякого интереса пустые рапорты о себе... Я не интересовался им.

Раз я встречаю на улице одну из его сослуживцев. Она начинает меня расспрашивать об отце. Я говорю ей, что он работает в Ленинграде. «Как в Ленинграде!», и она мне рассказала, что мой отец был арестован — он по профессии юристконсульт — и теперь сослан.

Ты не знаешь, что со мной было! За две недели до этого я был принят в комсомол и вписал в графу судимость родителей «нет». А теперь мой отец преступник.

■ Я подал заявление. Я просил, чтобы меня исключили из комсомола. Я отрѣкся от своего отца. Меня оставили

Раз мне сообщают, что мой отец в Москве в командировке, что он на даче у деда и хочет меня видеть. Я сначала не хотел к нему ехать, поехал из просто приятельских чувств... И я говорил с ним там. Первый раз говорил со своим отцом. У нас ведь нет откровенности с родителями. Мать любила. Но... А в этот раз я говорил с отцом. Как с другом. Он безвольный человек. Я убедился в тот раз, что он не способен на преступление. Я знаю: он сыграл в карты, у него были связи с преступниками, но я твердо убежден, что на преступление он не способен...

Теперь я переписываюсь с ним. Ему на два года сократили срок заключения. Он пишет, что когда он вернется, мы будем друзьями...»

«ПОЧЕМУ ТЕБЯ ОТПУСТИЛИ, СВОЛОЧЬ?» Из дневника АНХЕЛЯ ГУТЬБЕРРЕСА

Анхель Гутьберес — по происхождению испанец, жил в СССР с пяти лет, режиссер театра. Дневники писал с подросткового возраста, процитированную запись сделал в 16 лет.

18 МАЯ 1949 ГОДА

После обеда Женя под огромным секретом рассказал мне о том, что его отца арестовали перед войной, — он был военным инженером. Так больше и не увидели его. Женя ушел добровольцем на фронт, когда ему был 21 год. Его часть попала в окружение и в плен. Он убежал из плена, и, когда наконец добрался до своих, его посадили. Его таскали на допросы, требовали, чтобы он признался в том, что фашисты отпустили его, чтобы шпионить и подорвать советскую власть, кричали и издевались над ним: — Почему тебя отпустили, сволочь? Ты подослан к нам, гадина?

— Я убежал, клянусь вам, что я убежал. — Ты почему сдался в плен, подонок? Что, труслил, подлога?!

Женя рассказывал: «И так каждую ночь. Будили рано утром, часа в четыре или в пять, наставляли на глаза мощную лампу. Это страшно со сна. Вдруг сильнейший свет в глаза. Ты их не видишь. Потом тащат в холодную темную комнату, сажаят, снова наставляя на тебя мощную лампу и — допрос. Самое страшное, что ты не видишь их лица.

Грубо, самым отборным матом оскорбляли и били по лицу и по всему телу, издевались

Какие мучения я перенес и какие ужасные оскорбления! Я не мог признаться в том, в чем они меня обвиняли. Я не предавал свою Родину, и никто из моих товарищей не предавал. Мы попали в окружение не по нашей вине, во всяком случае — не по моей вине. И первое, самое сильное мое желание было вырваться из плена фашистов и убежать к своим. Мне это удалось. Меня преследовали, стреляли, но, наконец, измученный, голодный, приполз к своим. Никто меня не подослал, клянусь, поверьте!»

Но они не верили и мучили много ночей подряд. Я потерял счет и представление о времени, о том, где я, день ли сейчас, или ночь?.. И уж, конечно, не надеялся выйти оттуда живым. Я говорил правду, поверь мне: попали в окружение, и мне удалось убежать к своим. Но они мне не верили. Никто не сдавался, и я не сдался, просто моя часть попала в окружение. Нас было очень много. И вдруг мы окружены! Я убежал ночью. Как это мне удалось — сказать не могу. Кувырвался по оврагам, ползал по-пластунски, прятался в ямах от снарядов. Одна мысль была у меня, одна мечта — остаться живым и добраться к своим. Я плакал, молил Бога, умолял спасти меня, чтобы он помог добраться до своих товарищей и увидеть когда-нибудь маму. Как я добрался до своих — и не помню».

Наведите порядок: аким ЗКО поручил установить ответственных за выдачу участков и застройке на берегу Чагана

Весной этого года на берегу реки Чаган в районе станции юннатов вырубали деревья на площади порядка одного гектара.



ДАНА РАХМЕТОВА

29 октября в акимате области прошло совещание по вопросам землепользования.

Очень много критики от наших граждан вызывает ситуация в сфере земельных отношений. Основные причины: недостаток финансирования, возможные нестыковки в законодательных актах, коррупционные риски. Все это мы должны выявить и устранить, – сказал аким ЗКО Гали Искалиев.

По словам заместителя акима Уральска Асхата Кульбаева, общая площадь земель города составляет – 73 тысячи га, из них земли населенных пунктов, территория застройки – 10 тысяч га, земли сельскохоз-

назначения – 48,5 тысячи га и 13,7 тысяч гектаров занимают земли иного назначения.

Как стало известно, с 2018 года по сегодняшний день на основе Генерального плана развития города были разработаны и утверждены 18 планов деятельности планировки и утверждены 18 планов развития районов города.

Один из утвержденных ПДП, а именно ПДП «Циолковский» был отменен Постановлением областного суда в декабре 2020 года, так как часть жилых зданий, предусмотренных данным ПДП оказались в санитарно-защитной зоне завода «Кублей».

Данный вопрос сегодня находится на стадии обсуждения между всеми заинтересованными сторонами – ТОО «Кублей», ИП Ирменова,

акимат г. Уральск и вкладчики ЖК. Местными исполнительными органами предложены несколько вариантов решения проблемы, результаты будут сообщены дополнительно, по мере их достижения, – рассказал Асхат Кульбаев.

На дачах проживает большое количество людей и это требует значительное количество ресурсов города, для обеспечения общественным транспортом, поддержания в должном состоянии покрытия дорог, обеспечение инженерными коммуникациями. В правительстве обсуждается вопрос о статусе садоводческих товариществ, можно ли вводить их в состав жилого фонда города, что для этого необходимо, и какие средства могут потребовать вышеуказанные мероприятия. Данный вопрос требует глубокой проработки и значительные

бюджетные средства, и в связи с этим не может быть решен в самое ближайшее время, – заявил замкаима города.

Гали Искалиев поручил проверить дачные общины на предмет не используемых или используемых не по назначению участков.

Как стало известно, с 2011 года в «Правительстве для граждан» начали заносить данные по земельным участкам в Автоматизированную информационную систему государственного земельного кадастра.

Однако, по словам замкаима города, участки в систему занесли полностью, но из 81969 земельных участков, только 34,6 тысячи координированы. Как выяснилось, координировать участки должны их собственники,

которые, впрочем, не торопятся этого делать.

Рассказал Асхат Кульбаев и о процессе оцифровки земельных участков и инженерных сетей, данные по которым впоследствии в систему АИС и Геопортал. Процедуру планируют завершить до конца нынешнего года.

Стоит отметить, что первую ошибку в работе сайта обнаружил глава региона. Выяснилось, что часть одного из свободных участков, размещенных на портале, находится на дороге. – Необходимо усилить работу по координации земельных участков, чтобы во всех базах была достоверная информация, чтобы граждане могли зайти на портал и получить всю необходимую информацию. Из-за того, что в базах неточности страдают граждане, такого быть не должно. Поручаю городскому акимату и отделу цифровизации устранить неполадки в работе портала, и внести достоверные данные в базы, – сказал аким области.

На совещании коснулись и "больной" для уральцев темы застройки прибрежной зоны реки Чаган, где этой весной массово вырубали деревья.

Несанкционированная вырубка пойменного леса на земельных участках на берегу реки Чаган, около станции юннатов составила около 1 гектара. В частной собственности находится 22 участка, целевое назначение которых – садоводство и дачное строительство, – рассказал Асхат Кульбаев и добавил, что акт на землю не выдана, а проекты на строительство домов не согласуются с акиматом.

Следовательно, проверить их они не могут. Но проверку может инициировать РГУ Жайык-Капскийская бассейновая инспекция по регулированию использования и охране водных ресурсов, которое является уполномоченным органом по контролю за деятельностью в водоохранной полосе.

На основании статуса указанных участков может быть отказано в предоставлении технических условий для подключения к городским инженерным сетям, – сказал замкаима города.

Глава региона потребовал ускорить процесс разбирательства, а результаты проверки довести до общественности.

При своевременной психологической помощи, по мнению нашего эксперта, пациентке будет легче жить и бороться с болезнью. Во многом положительный настрой и готовность активно бороться с заболеванием определяют прогноз. Также очень важны вопросы здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек) – доказано, что они снижают риск рецидива и повышают шансы на долгую жизнь.

Первое желание человека с таким диагнозом – выжить любой ценой. А когда болезнь отступает, требования возрастают. Впрочем, многие пациентки и через годы считают себя людьми второго сорта. Да и врачи порой на все их жалобы отвечают примерно так: а что ты хочешь, ты же рак перенесла, тебе почти ничего теперь нельзя. Эту несправедливость можно и нужно менять!

Чаще всего, слыша такой диагноз, женщина забывает обо всем на свете и думает лишь о том, чтобы любыми средствами избавиться от опухоли. Но порой в результате агрессивного лечения её фертильность не только снижается или исчезает вовсе, ведь восстановить функцию яичников чаще невозможно. Конечно, многое зависит от вида «химии» (еще более и менее агрессивные препараты и схемы лечения), а также от массы тела и возраста пациентки. Чем дальше от нормы вес и старше возраст, тем ниже надежда на сохранение функции яичников после лечения. Рубежом обычно является возраст 35 лет (совсем молодой, по нынешним меркам).

Поэтому врач еще до начала терапии должен позаботиться о том, чтобы сохранить пациентке резерв яичников. Важно проговорить этот момент. Сам факт того, что врач накануне лечения рака обсуждает с женщиной вопрос её дальнейшей личной жизни, имеет важнейшее психологическое значение, помогает настроиться на победу в борьбе с болезнью.

Сегодня есть возможность с помощью вспомога-

тельных репродуктивных технологий произвести у женщины забор и криоконсервацию яйцеклеток (или эмбрионов), чтобы сохранить ей в будущем возможность иметь здоровых детей.

При своевременной психологической помощи, по мнению нашего эксперта, пациентке будет легче жить и бороться с болезнью. Во многом положительный настрой и готовность активно бороться с заболеванием определяют прогноз. Также очень важны вопросы здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек) – доказано, что они снижают риск рецидива и повышают шансы на долгую жизнь.

Вам еще рожать!

До начала лечения должен быть решен вопрос прерывания климакса, который должен затрагивать и репродуктивный аспект жизни пациентки. Если она имеет хороший прогноз и планирует рождение детей в будущем.

Чаще всего, слыша такой диагноз, женщина забывает обо всем на свете и думает лишь о том, чтобы любыми средствами избавиться от опухоли. Но порой в результате агрессивного лечения её фертильность не только снижается или исчезает вовсе, ведь восстановить функцию яичников чаще невозможно. Конечно, многое зависит от вида «химии» (еще более и менее агрессивные препараты и схемы лечения), а также от массы тела и возраста пациентки. Чем дальше от нормы вес и старше возраст, тем ниже надежда на сохранение функции яичников после лечения. Рубежом обычно является возраст 35 лет (совсем молодой, по нынешним меркам).

Поэтому врач еще до начала терапии должен позаботиться о том, чтобы сохранить пациентке резерв яичников. Важно проговорить этот момент. Сам факт того, что врач накануне лечения рака обсуждает с женщиной вопрос её дальнейшей личной жизни, имеет важнейшее психологическое значение, помогает настроиться на победу в борьбе с болезнью.

Сегодня есть возможность с помощью вспомога-

Фото из архива «МГ»

Жизнь продолжается. Как восстановиться после рака груди

Октябрь – месяц борьбы с раком груди. Болезнь молодеет, становится более распространенной. Но если она выявлена на ранней стадии, прогноз, как правило, благоприятный. Поэтому всё чаще пациентки думают не только о том, как выжить, но и о том, как жить дальше.

Наш эксперт – врач высшей категории, гинеколог-эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения гинекологической эндокринологии Национального медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В. И. Кулакова, доктор медицинских наук Светлана Юренева.

Первое желание человека с таким диагнозом – выжить любой ценой. А когда болезнь отступает, требования возрастают. Впрочем, многие пациентки и через годы считают себя людьми второго сорта. Да и врачи порой на все их жалобы отвечают примерно так: а что ты хочешь, ты же рак перенесла, тебе почти ничего теперь нельзя. Эту несправедливость можно и нужно менять!

Чаще всего, слыша такой диагноз, женщина забывает обо всем на свете и думает лишь о том, чтобы любыми средствами избавиться от опухоли. Но порой в результате агрессивного лечения её фертильность не только снижается или исчезает вовсе, ведь восстановить функцию яичников чаще невозможно. Конечно, многое зависит от вида «химии» (еще более и менее агрессивные препараты и схемы лечения), а также от массы тела и возраста пациентки. Чем дальше от нормы вес и старше возраст, тем ниже надежда на сохранение функции яичников после лечения. Рубежом обычно является возраст 35 лет (совсем молодой, по нынешним меркам).

Поэтому врач еще до начала терапии должен позаботиться о том, чтобы сохранить пациентке резерв яичников. Важно проговорить этот момент. Сам факт того, что врач накануне лечения рака обсуждает с женщиной вопрос её дальнейшей личной жизни, имеет важнейшее психологическое значение, помогает настроиться на победу в борьбе с болезнью.

Сегодня есть возможность с помощью вспомога-

тельных репродуктивных технологий произвести у женщины забор и криоконсервацию яйцеклеток (или эмбрионов), чтобы сохранить ей в будущем возможность иметь здоровых детей.

При своевременной психологической помощи, по мнению нашего эксперта, пациентке будет легче жить и бороться с болезнью. Во многом положительный настрой и готовность активно бороться с заболеванием определяют прогноз. Также очень важны вопросы здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек) – доказано, что они снижают риск рецидива и повышают шансы на долгую жизнь.

Вам еще рожать!

До начала лечения должен быть решен вопрос прерывания климакса, который должен затрагивать и репродуктивный аспект жизни пациентки. Если она имеет хороший прогноз и планирует рождение детей в будущем.

Чаще всего, слыша такой диагноз, женщина забывает обо всем на свете и думает лишь о том, чтобы любыми средствами избавиться от опухоли. Но порой в результате агрессивного лечения её фертильность не только снижается или исчезает вовсе, ведь восстановить функцию яичников чаще невозможно. Конечно, многое зависит от вида «химии» (еще более и менее агрессивные препараты и схемы лечения), а также от массы тела и возраста пациентки. Чем дальше от нормы вес и старше возраст, тем ниже надежда на сохранение функции яичников после лечения. Рубежом обычно является возраст 35 лет (совсем молодой, по нынешним меркам).

Поэтому врач еще до начала терапии должен позаботиться о том, чтобы сохранить пациентке резерв яичников. Важно проговорить этот момент. Сам факт того, что врач накануне лечения рака обсуждает с женщиной вопрос её дальнейшей личной жизни, имеет важнейшее психологическое значение, помогает настроиться на победу в борьбе с болезнью.

Сегодня есть возможность с помощью вспомога-



ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

ДЕМЧЕНКО НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА

ул. Мухоморова, 2

Тел.: 51-77-21, 8-701-378-44-37

@doctor_vera_reabilitolog

врачебный кабинет

Доктор Вера

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

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

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Купи два аппарата и получи скидку 10% на второй!

АКЦИЯ «Особые часы» с 10:00 до 13:00

5 лет гарантии

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

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

– остеоденситометрию, которая поможет вовремя выявить проблему, чтобы назначить поддерживающее лечение. Например, применяются препараты кальция с витамином D или более серьезные препараты, которые обладают дополнитель-

ным противоопухолевым эффектом. Дефицит эстрогенов, уровень которых у пациенток приходится снижать, ведёт к ускоренному старению. Но с этим можно бороться!

Источник: АиФ Здоровье

Лицензия от 14.11.2019г. № 01811 ДЛ выдана ГУ Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области

Перечень консультативно - диагностических услуг по ГКП на ПХВ «Областной кожно-венерологический диспансер», оказываемых на платной основе.

Наименование исследования	Стоимость (тенге)	Единица измерения
Осмотр врача дерматовенеролога детей до 12 лет	1500	прием
Осмотр врача дерматовенеролога детей с 12 до 18 лет + постановка реакции микрореципитации	2100	прием
Осмотр врача дерматовенеролога (взрослый прием) + постановка реакции микрореципитации	2600	прием
Повторный прием врача дерматовенеролога для детей до 12 лет	1200	прием
Повторный осмотр врача дерматовенеролога детей с 12 до 18 лет	1200	прием
Повторный прием врачом дерматовенеролога для взрослых	2000	прием
Справка для поступления на работу, учебу	2500	1 справка
Справка для посещения бассейна	2500	1 справка
Справка для получения вида на жительства в Республике Казахстан	4000	1 справка
Выезд врача на дом (с автотранспортом пациента)	5500	1 прием
Выезд бригады на дом врач-лаборант (с автотранспортом пациента)	9500	1 прием
Манипуляции и процедуры		
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом жидким азотом (1 образование)	400	1 единица
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом методом электрокоагуляции (1 образование)	1000	1 единица
Взятие мазка на ИППП	650	1 процедура
Внутривенная инъекция	610	1 процедура
Внутримышечная инъекция	350	1 процедура
Забор крови из вены	500	1 процедура
Забор крови из пальца (на микро-реакцию и ОАК)	150	1 процедура
Внутривенное капельное введение без лекарственных средств	1000	1 процедура

Консультативная дерматовенеролога по предварительной записи по телефону регистратуры: 50 92 47, 50 01 91.

Врачи назвали продукты, которые увеличивают риск возникновения тромбов

Людам, у которых есть риск возникновения тромбов, лучше избегать употребления в пищу продуктов с повышенным содержанием витамина К. Об этом в эфире «Первого канала» заявил врач-иммунолог Андрей Продеус.

«Три продукта — это петрушка, шпинат и базилик», — сказал специалист, уточнив, что больше всего витамина К содержится в петрушке: на 100 грамм 20 суточных доз. Врач Елена Малышева согласилась со своим коллегой. Она объяснила, что такое превышение суточной дозы витамина К опасно для здоровья.

«Риски образования тромбов в 20 раз выше, чем просто в обычной жизни», — сказала она. Уточняется, что к группам риска относятся пожилые, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, и те, у кого есть варикозная болезнь вен или сердечно-сосудистые заболевания.

Ранее диетолог и нутрициолог Анна Ивашкевич рассказала о том, к каким фруктам и овощам стоит относиться с осторожностью и перед употреблением проверить, нет ли противопоказаний.



БЛАГОДАРНОСТЬ!

Семья Хусейновых выражает сердечную благодарность врачам, медсестрам, санитаркам и кухонным работникам второго отделения ПИТ Городской многопрофильной больницы г. Уральска за их самоотверженный и добросовестный труд, правильное лечение и уход, профессионализм и доброту! Они совершили чудо, спасли жизнь нашей мамы и бабушки 81-летней Лукьяновой Лидии Григорьевны, госпитализированной в августе этого года с диагнозом Covid в тяжелом состоянии.

Огромное спасибо вам, наши добрые медики, за чуткое отношение и внимание, за спасенные человеческие жизни! Крепкого Вам здоровья!

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

Хабарландыру.

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

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

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

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

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

Объявление

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

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

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

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

Лицензия серия ЛП №002223 от 6.02.2009г. выдана Министерством здравоохранения РК.

В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.

2. Принимает врач-гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, маммолог, детский кардиолог. Консультация проводится в поликлинике ТОО «Медицинский центр».

3. Открыли вирусологическую лабораторию для определения COVID-19 на бесплатной (госзаказ) и платной основе. Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость — 6 000 тенге.

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

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» НА 2021 ГОД

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.	№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
Рентгенисследование:							
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование	21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование	22	Фибриногена	460	Анализ
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование	23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование	24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование	25	Определение группы крови	340	Анализ
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование	26	Определение резус-фактора	340	Анализ
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование	27	Микрореакция	300	Анализ
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование	28	Триглицериды	535	Анализ
9	Рентгенография турецкого седла	960	Исследование	29	Железы	615	Анализ
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование	30	Кальция	550	Анализ
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование	31	Антистрептолизина	1070	Анализ
12	Рентгенография голени	1470	Исследование	32	Т-тропонин	4340	Анализ
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование	33	Миоглобин	4600	Анализ
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование	34	Д-димер	4800	Анализ
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование	35	Электролиты	1720	Анализ
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование	Клинические исследования			
17	Рентгенография ребра прицельно	1060	Исследование	36	Определение гемоглобина	480	Анализ
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование	37	Взятие крови на анализ из вены	315	Анализ
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование	38	Подсчет лейкоцитарной формулы	600	Анализ
Рентгеноскопия ЖКТ:							
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование	39	Определение СОЭ	300	Анализ
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование	40	Общий анализ крови	780	Анализ
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование	41	Определение МНО	1010	Анализ
УЗИ исследования:							
23	Эхокардиография сердца	6000	Исследование	42	Общий анализ мочи	570	Анализ
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование	43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование	44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
26	Поджелудочные железа	2186	Исследование	45	Проба Земницкого	280	Анализ
27	Селезенка	2186	Исследование	46	Забор анализа	526	Анализ
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты			
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочные железа+селезенка	4227	Исследование	1	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	3650	1 койко/день
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование	2	Консультативный прием врача-кардиолога	4350	Консультация
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование	3	Консультативный прием врача-хирурга	4350	Консультация
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+ предстательные железа	4737	Исследование	4	Снятие электрокардиограммы	1500	Исследование
Обследование с нагрузкой:							
1	Велоэргометрия	4100	Исследование	5	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	153530	Курс лечения 10 дней
2	Суточное мониторирование АД	5650	Исследование	6	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	170300	Курс лечения 10 дней
3	Холтеровское мониторирование ЭКГ	6430	Исследование	7	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2-3 ст.	109560	Курс лечения 10 дней
4	Тредмил-тест	4230	Исследование	8	Острый инфаркт миокарда	245700	Курс лечения 14 дней
5	ФГДС (Фиброгастроудоденоскопия)	6000	Исследование	9	Нарушение ритмов сердца	106190	Курс лечения 10 дней
6	ЧП ЭФИ	7500	Исследование	10	Ишемическая кардиомиопатия	128000	Курс лечения 10 дней
7	Пункция и дренирование плевральной полости	10000	Исследование	11	Гипертрофическая кардиомиопатия	90200	Курс лечения 10 дней
8	Пункция перикарда	12900	Исследование	12	Пролапс митрального клапана. Митральная недостаточность I степени	110705	Курс лечения 10 дней
9	Пункция брюшной полости	12900	Исследование	13	Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	118590	Курс лечения 8 дней
Лаборатория							
1	Общего белка	560	Анализ	14	Послеоперационная реабилитация (после 6 мес.до года)	118590	Курс лечения 8 дней
2	Альбуминов	640	Анализ	15	Аортокоронарное шунтирование	2274700	Операция
3	Тимоловая проба	380	Анализ	16	Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	258905	Исследование
4	Билирубин общий	450	Анализ	17	Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)	258905	Исследование
5	Билирубин прямой	450	Анализ	18	Введение стента в коронарные артерии	858855	Операция
6	Мочевины	640	Анализ	19	КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	1069735	Операция
7	Мочевая кислота	690	Анализ	20	Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	869943	Операция
8	Креатинина	530	Анализ	21	Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена	1466500	Операция
9	Креатинин киназы	670	Анализ	22	Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	898135	Операция
10	Глюкозы крови из вен	580	Анализ	23	Эндovasкулярная баллонная ангиопластика сосудов	431413	Операция
11	Глюкозы крови из пальца	535	Анализ	ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр». справки по тел.: 21–70–19 (амбулаторный кабинет), 24–03–58 (бухгалерия)			
12	Глюкозы мочи	340	Анализ	ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКҚ республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тең медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша:			
13	В-липопротеидов	320	Анализ	жоғарымамандандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационарластырылған көмек, қалпына келтіру және медициналық оңалту түрлерінің процедурасына қатысқаны туралы хабарлайды. Жоғарыда аталған қызметтердің медициналық түрлері мына мекен жай бойынша көрсетіледі: ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКҚ, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркул ауылы, электрондық поштасы: kardio-zko@mail.ru			
14	Холестерина	550	Анализ	ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр» объявляет о том, что приняла участие в процедуре услуг по оказанию гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, по видам медицинской помощи: высокоспециализированная, специализированная; по форме (ам) медицинской помощи: стационарная помощь, стационарозамещающая помощь, восстановительное лечение и медицинской реабилитации. Услуги по вышеперечисленным медицинским видам оказываются по адресу: ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр», Западно-Казахстанская область, г. Уральск, п. Деркул, электронный адрес: kardio-zko@mail.ru			
15	Холестерин высокой плотности	900	Анализ				
16	Холестерин низкой плотности	1060	Анализ				
17	Трансаминаз АСТ	460	Анализ				
18	Трансаминаз АЛТ (анализ)	540	Анализ				
19	КФК на анализаторе	510	Анализ				
20	Альфа-амилаза	680	Анализ				

Пожалеть о выпитом. В чем феномен «винного лица»?

5–10 лет — на столько визуально старит человека так называемое «винное лицо». О нем говорят, когда отмечается любовь к спиртному. Причем речь не идет о тех, кто пьет много и на постоянной основе. Под угрозой оказываются даже те, кто, например, выпивает лишь эпизодически, к примеру, раз в неделю по пятницам после работы, чтобы расслабиться.

Винное лицо — это часть теории о старении, которая сегодня довольно популярна. По ней, на состояние кожи оказывает свое непосредственное влияние тот или иной продукт. В данном случае это алкоголь.

«Женский алкоголизм — бич современной эпохи. Чрезмерное употребление алкоголя влияет на внешний облик и влечет за собой психологические проблемы даже у тех, кто принимает алкоголь в небольших количествах, но делает это регулярно. А также есть опасность проявления симптомов „винного лица“»,

— говорит врач-косметолог Лилия Дышлева.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

«Винное лицо», отмечает Лилия Дышлева, имеет довольно характерные признаки. В их числе косметолог называет:

- * тусклый цвет кожи;
- * наличие большого количества мелких морщин;
- * расширенные поры;
- * высыпания;
- * склонность к сосудистой сеточке;
- * припухшие веки;
- * выраженные носогубные складки;

* морщины в области переносицы.

«Алкоголизм также провоцирует склонность к отекам и гиперемии на коже — тот самый не слишком здоровый румянец, который возникает на фоне приема алкогольных напитков», — предупреждает Лилия Дышлева.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

«Спиртные напитки угнетают ферменты, работа которых направлена на поднятие иммунитета и борьбу с воспалительными процессами. Вино разрушает коллагеновые волокна и эластин, которые необходимы для поддержания тонуса и упругости кожи. Если женщина часто употребляет алкоголь, то первое, с чем она сталкивается, это опухший овал и потеря контуров», — рассказывает косметолог Дышлева. Специалист поясняет, что у женщин алкоголь провоцирует синтез мужского гормона тестостерона в больших, чем необходимо организму, количествах (у мужчин, наоборот, — женских). Тестостерон же не только способствует тому, что кожа становится бо-

лее грубой, но и влияет на выработку себума. А значит, становится все больше кожного сала, следовательно, и воспалений. Еще один характерный признак «винного лица» — напряженный верх (усталый взгляд, нахмуренное, напряженное выражение) на фоне расслабленного низа (вытянутость на фоне обвисания тканей). Связано это с тем, что алкоголь оказывает влияние на мимику, нарушая тонус мышц, которые отвечают за нее: ослабляя одни и перенапрягая другие, предупреждает специалист. Прием алкоголя даже в небольших количествах приводит к обезвоживанию и сухости кожного покрова. Кроме того, спиртные напитки содержат большое количество сахара, поэтому они не только являются источником калорий и ведут к набору веса, но и в свою очередь ускоряют обвисание (птоз) тканей и появление такой неприятной вещи, как брыли, говорит Лилия Дышлева. «Даже употребление вина в небольших количествах и по редким поводам должно сопровождаться в покоем водного баланса организма вдвойне или втрое. Если вы выпили на каком-то мероприятии бокал вина, то,

чтобы избежать обезвоживания, необходимо следом выпить 2–3 стакана воды», — отмечает косметолог.

Теория старения основана на переносимости разных групп продуктов, при этом алкоголь в этом плане является исключением, так как он не подходит никому, подчеркивает Лилия Дышлева. «Его употребление даже в небольших количествах несет за собой стресс для организма, поэтому специалисты рекомендуют воздерживаться от приема больших доз алкоголя, делать это в исключительных случаях, чтобы это не было ежедневной привычкой, стараться по возможности избегать обезвоженности, выбирать сорта вин с пониженным содержанием сахара. Конечно, в идеале для сохранения красоты и здоровья лучше вообще отказаться от алкоголя, но в современном мире нужно быть реалистами и приложить все усилия хотя бы к тому, чтобы не злоупотреблять им», — советует врач.

Борьба за собственную красоту нередко начинается с избавления от вредных привычек. Тогда и результат будет заметным, и человек будет здоровее.

Источник: АиФ Здоровье

ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА» УЗ АКИМАТА ЗКО

Прейскурант цен на платные медицинские услуги по производственному контролю

НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА	НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору ручным методом (без выделения чистой культуры)	490	Определение фосфора (P) в сыворотке крови на анализаторе	568
Бактериологическое исследование испражнений на кишечный дисбактериоз ручным методом	1914	Определение железа (Fe) в сыворотке крови на анализаторе	682
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и др. ручным методом (выделение чистой культуры) и определение чувствительности к антибиотикам	2390	Определение общей альфа-амилазы в сыворотке крови на анализаторе	598
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	1021	Определение калия (K) в сыворотке крови на анализаторе	564
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	Определение натрия (Na) в сыворотке крови на анализаторе	608
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	Определение протромбинового времени (ПВ) с последующим расчетом протромбинового индекса (ПТИ) и международного нормализованного отношения (MHO) в плазме крови на автоматическом коагулометре (ПВ-ПТИ-MHO)	663
Бактериологическое исследование грудного молока ручным методом (без выделения чистой культуры)	1329	Определение фибриногена в плазме крови на автоматическом коагулометре	706
Бактериологическое исследование крови на стерильность ручным методом (без выделения чистой культуры)	1097	Определение тромбинового времени (ТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	693
Постановка реакции Хеддльсона в сыворотке крови на бруцеллез	437	Определение активированного частичного тромбопластинового времени (АЧТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	648
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (РПГА) на сальмонеллез в сыворотке крови	915	Диагностические исследования	
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (РПГА) на иерсиниоз в сыворотке крови	873	Ультразвуковое исследование (УЗИ)	
Постановка реакции Райта в сыворотке крови на бруцеллез	555	УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки	2017
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitidis (выделение чистой культуры) ручным методом	636	Консультативный прием	
Бактериологическое исследование отделяемого носа и зева на дифтерию ручным методом (без выделения чистой культуры)	761	Консультация инфекциониста (взрослого пациента)	4000
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitidis (без выделения чистой культуры) ручным методом	2647	Консультация инфекциониста (взрослого пациента) повторная в течение 10 дней	3500
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур ручным методом	1545	Консультация инфекциониста (ребенка)	3000
Постановка РПГА на коклюш и паракоклюш сыворотке крови	1976	Консультация инфекциониста (ребенка) повторная в течение 10 дней	2000
На анализаторе		Процедуры и манипуляции	
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору на анализаторе	5701	Иньекции внутривенные	480
Бактериологическое исследование кала на дисбактериоз на анализаторе	6024	Иньекции внутримышечные	248
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus на анализаторе	5573	Дуоденальная зондирование	3200
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и другое на анализаторе	6396	Забор материала на микробиологические исследования	520
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур на анализаторе	6819	Забор крови из вены	580
Бактериологическое исследование грудного молока на анализаторе	6325	Внутривенное капельное введение	2500
Бактериологическое исследование крови на стерильность на анализаторе	5559	Забор материала для исследования периферического сосуда	250
Бактериологическое исследование биологического материала на грибы рода Candida на анализаторе	2441	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК до 5 лет	5000
Клинико-диагностическая лаборатория		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК 5-15 лет	5500
Ручные методы		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК взрослые	6000
Исследования кала на простейшие ручным методом	1134	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ до 5 лет	4000
Исследования кала на гельминты ручными методами (Аскариды)	1560	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ 5-15 лет	4300
Исследования кала на гельминты ручными методами (Описторха)	1498	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ взрослые	4200
Исследование периферического сосуда ручным методом	697	Дезинтоксикационная терапия	7000
Исследование мочи общеклиническое (общий анализ мочи) ручным методом	631	Прочие услуги	
Анализ мочи по Нечипоренко ручным методом	496	Массаж воротниковой зоны	1000
Исследование кала (копрограмма) общеклиническое ручным методом	557	Массаж грудной клетки	1000
Подсчет лейкоформулы в крови ручным методом (атипичный мононуклеоз)	579	Массаж спины	1000
Подсчет тромбоцитов в крови ручным методом	437	Массаж пояснично-крестцовой области	1000
Определение времени свертывания крови ручным методом	293	Общий массаж у детей	1600
Определение группы крови по системе АВО моноклональными реагентами (целиклонами)	824	Общий массаж у взрослых	2800
Постановка реакции микропреципитации с кардиолипидным антигеном в сыворотке крови ручным методом	473	Озонотерапия	4000
Тимоловая проба в сыворотке крови ручным методом	574	Озонотерапия (курс 2 процедуры)	6000
На анализаторе		Озонотерапия (курс 6 процедур)	15000
Общий анализ крови на анализаторе с дифференцировкой 3 классов клеток	934	Озонотерапия детям	2500
Определение общего белка в сыворотке крови на анализаторе	545	Озонотерапия пенсионерам	3000
Определение аланинаминотрансферазы (АлАт) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в палате, без медицинских показаний.	2500
Определение аспартатаминотрансферазы (АсАт) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в возрасте с 1 года до 3 лет в палате, без медицинских показаний (стоимость питания)	1100
Определение глюкозы в сыворотке крови на анализаторе	588	Сервисная платная палата без учета питания	3000
Определение общего билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Сервисная платная палата с питанием	4000
Определение прямого билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Стоимость 1 койко-дня круглосуточного стационара для нерезидентов РК, без учета медикаментов по нозологии	5700
Определение креатинина в сыворотке крови на анализаторе	581		
Определение мочевины в сыворотке крови на анализаторе	594		
Определение альбумина в сыворотке крови на анализаторе	553		
Определение общего холестерина в сыворотке крови на анализаторе	640		
Определение кальция (Ca) в сыворотке крови на анализаторе	579		
Определение щелочной фосфатазы в сыворотке крови на анализаторе	577		

г. Уральск, ул. Г. Курмангалиева, 42. Тел.: +7 (7112) 21-07-40. 8 (777) 861 62 08. E-mail: zko_infek@mail.ru

Лицензия ЛП01806DL №19019763 от 26.09.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» управления здравоохранения акимата ЗКО

Оказываем специализированную и высокоспециализированную медицинскую помощь по гарантированному объему бесплатной медицинской помощи онкологическим больным по следующим формам:

Стационарную: онкология, общая хирургия, лучевая терапия, реабилитационная, паллиативная терапия.

Стационароразмещающую: онкология, общая хирургия, лучевая терапия.

Консультативно-диагностические услуги: онкология, гинекология, маммология, урология, эндоскопия.

Лабораторная диагностика: общеклинические исследования, биохимические исследования, цитологические исследования, УЗИ, маммография.

По видам дорогостоящих видов диагностических исследований для социально-уязвимой категории населения по направлению специалиста: компьютерная томография

Лицензия ЛП00617DL №0181301 от 5.07.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Ждем вас по адресу: г.Уральск, ул. Алматинская, 58
Телефон для справок: 28-38-69, 93-35-82, 52-50-49

Служба поддержки пациентов ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер»: 8 7112 30 83 88 8 775 384 61 30

Лицензия №001397DL от 08.12.2016г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ГКП на ПХВ «ГОРОДСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА»

ГКП ПХВ «Городская многопрофильная больница» проводит исследование на компьютерном томографе фирмы SIEMENS Somatom definition AS мультиспиральный 64-срезовый не имеющий аналогов в ЗКО, на платной и по ОСМС основе. Проводится обследование головного мозга с контрастным усилением для обследования сосудов головного мозга (интра – экстракраниальных артерий), всех отделов позвоночника костей и сочленения колчника, всех суставов, обследование органов малого таза, органов брюшной полости и забрюшинного пространства, аортография, ангиография сосудов б/полости и почек), грудной клетки и органов средостения. МСКТ сосудов верхних и нижних конечностей на платной основе.

Джумагулов Миржан Булатович

Врач-рентгенолог высшей категории

Рабочее время с 8.00 до 14.00

Струльникова Нина Александровна

Врач-рентгенолог первой категории

Рабочее время с 14.00 до 20.00

Наш адрес: г. Уральск, мкрн Астана, строение, 16. Тел.: 93-37-44

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

Что будет, если смешать рыбу горячего копчения и творог



Такие, казалось бы, несочетаемые ингредиенты, как творог с рыбой, оказывается, могут прекрасно утолить аппетит и прибавить сил. По сути, каждый из продуктов несет в себе внушительное количество белков и аминокислот. Немного полезных жиров и совсем крошечное количество углеводов. Спортсменам и людям на диете точно понравится.

Наш рецепт известен уже давно, но почему-то слишком узкому кругу кулинаров. А зря. Ведь он действительно универсален. В оригинале это салат, но к нему можно добавить ингредиентов на свой вкус или вообще использовать его в качестве намазки или начинки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 г рыбы горячего копчения (тушка)
- 400 г творога
- огурец
- 3 ст. л. сметаны или йогурта
- красный лук
- зелень
- черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На самом деле, вид рыбы не важен. Главное, чтобы она была горячего копчения. Снимаем всё мясо, оставляя только кожу да кости. Если понадобится, режем на мелкие кусочки, но часто бывает, что рыба сама по себе распадается по частям.

Теперь о твороге. Именно для салата хорошо подойдет рассыпчатая структура. Для намазок на хлебцы или что-то подобное советуем брать продукт пожирнее. Не нужно добавлять никаких яиц или соли. Ингредиенты в любом случае отлично подружатся, а соль отдаст рыбка.

Мелко режем лук и огурец. Смешиваем с мелкорубленной зеленью. Эти ингредиенты придадут блюду свежести. Кроме того, именно они делают рыбу с творогом собственно салатом, а не обычной намазкой. Да и объема придадут.

Смешаем рыбу, творог и овощную смесь. Теперь добавим майонеза и перичка и аккуратно перемешаем всё еще раз. Майонеза нужно совсем немного. Он не должен перебивать главный вкус салата, а только делать его более жирным, пригодным к употреблению. Ведь, если творог будет очень рассыпчатым, его будет труднее проглотить. В общем-то и всё. Перекладываем салат в красивое блюдо и подаем на стол.

Как видишь, наш рецепт быстрее приготовить, чем его описать. И тем не менее он очень вкусный.



Худшие продукты для супа

Несмотря на то что нам всем открыт доступ к огромному количеству авторских рецептов в Интернете, не все они одинаково полезны. Где-то можно наблюдать неправильное время готовки. Где-то ингредиенты совершенно не вяжутся между собой. В результате блюдо будет плохим на вкус, да еще и вредным. Так как приготовить домашний суп максимально правильно и вкусно?

ПРАВИЛЬНЫЙ БУЛЬОН

Мы советуем готовить суп в холодной воде. Таким образом вкус мясных и рыбных ингредиентов будет раскрываться постепенно. Появится белковая пенка, которую легко снять, и суп в результате не будет мутным. Такой прием хорош еще и тем, что часть белков и жиров так останется в бульоне, что сделает его действительно ароматным.

СОЛИМ В КОНЦЕ

Из-за долгого приготовления супа часть влаги испаряется вместе с солью. Таким образом, к концу готовки бульон может быть не слишком соленым, а вот ингредиенты вберут в себя большее количество соли, чем это нужно. Если есть неуверенность в нужном количестве специй, на помощь всегда может прийти обычный соевый соус. Кстати, не забываем о балансе: сахар в супе иногда тоже нужен.

ЯЙЦА В СУПЕ

Для придания супу сливочных оттенков, кулинары часто используют масло, сливки, майонез или

яйца. С последним ингредиентом нужно быть аккуратным. Если добавить яйца в кипящий суп сразу, то они неизбежно свернутся. Нужно их стабилизировать: вылить в чашку с небольшим количеством бульона. Немного размешать и добавить уже в общую кастрюлю. Таким образом все желтки и белки не свернутся раньше времени, и всё блюдо будет однородным.

БЛЕНДЕР

Это чудо инженерной мысли выручит нас в самых критических ситуациях. Суп может перевариться или ингредиенты будут недостаточно мелко нарезаны, не растворится картофель. Тогда суп можно взбить в пюре, и будет вкусно.

ЗАМОРОЗКА СУПА

Если по какой-то причине суп нужно будет заморозить, залей его в контейнер и отправляй в морозильник. Так как замороженная вода расширяется, оставь немного места в емкости. На 2-3 месяца суп будет в безопасности. Но его нужно сразу разогреть и употребить после заморозки. Дважды замораживать суп категорически нельзя!

НЕМНОГО О БОРЩЕ

Всенародно любимый борщ тоже не так прост. Из-за добавления картофеля и свеклы в борще накапливается высокое число крахмала. Это является очевидным минусом. Из-за обильного количества сала или жира есть риск для людей, страдающих от лишнего веса.

С другой стороны, в борще полно нужной нам всем клетчатки. Есть витамины (В, РР), йод, калий, железо. Также в этом блюде присутствуют антиоксиданты, очень полезные для желудка и кишечника. Так как сделать борщ полезнее и чтобы это никак не повлияло на вкус?

Например, варить его с молодым картофелем, который нужно добавлять только за 20 минут до конца готовки. Свеклу лучше вообще запекать в духовке. Это снизит количество крахмала в блюде. Сливочное масло в жарке отлично усиливает вкус, но делает борщ более калорийным. Как и добавление жирного мяса, кстати.

Следи за подобными моментами, это важно для твоего здоровья.

НЕ РЕКОМЕНДУЕМ ДОБАВЛЯТЬ

Густые сливки. Основной суп лучше послужит овощной бульон или пюре из овощей.
Бульонный кубик. В его состав входит столько ненужной химии, что мы бы даже не хотели разбирать этот вопрос. Напомним, вред глутамата натрия полностью не изучен до сих пор.

Мука, лапша, рис. После интенсивного кипения из этих продуктов уходит вся польза, а остаются лишь пустые калории.
Консервированные овощи. Не то чтобы мы были категорично против. Но из-за ингредиентов для консервации этот вариант становится не слишком полезным. Лучше брать свежие аналоги.

Очевидно, что супы любят все. Но далеко не все придают значения некоторым мелочам при готовке. Вот так и получается, что человек садится на диету, перестает есть ряд каких-то продуктов. Переходит на первые блюда, а вес и вялое настроение никуда не уходят. Всё дело в том, что его рацион изначально неправильно приготовлен. Надеемся, ты подобных ошибок совершать не будешь.

Следи за подобными моментами, это важно для твоего здоровья.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Что будет, если есть гремящую смесь из имбиря и лимона каждый день

Сегодня мы расскажем, как приготовить имбирь с лимоном и мёдом для профилактики простуд. Вкусная и полезная смесь имеет в своем составе только три компонента, но издавна пользуется в народе повышенным авторитетом. Не зря ее называют настоящей витаминной бомбой, стимулирующей обмен веществ и помогающей снизить вес.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. мёда
- 2 небольших лимона
- 60 г имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обдай кипятком лимоны и замочи их в теплой воде.



Разрежь лимоны вместе с кожурой на небольшие произвольные куски. Обязательно удали косточки, они придадут готовой смеси горечь. Очисти от шкурки имбирь. Пропусти лимоны и имбирь через мясорубку или измельчи блендером.



Засахарившийся твердый мёд предварительно растопи на водяной бане. Чтобы он не потерял своих полезных свойств, не допускай слишком сильного нагревания. Добавь к лимонам и имбирю жидкий мёд. Смешай всё погружным блендером. Переложи полученную смесь в чистую баночку. Из указанного количества ингредиентов получается пол-литра лечебного средства. Хранить в холодильнике его можно около 6 месяцев. Такую смесь можно добавлять в теплый чай или есть для профилактики по 1 столовой ложке в день. А еще она отлично подойдет для маринования мяса!

Приятного аппетита и крепкого здоровья!



От тыквенного манника за уши не оттащишь даже ярых противников тыквы

Тыквенный манник с лимонным сиропом – отличное дополнение к осеннему чаепитию. Все продукты более чем доступны, а времени и усилий для приготовления тебе понадобится минимум. В данном рецепте нет муки и яиц, зато есть богатая витаминами тыква. Угощение получается мягким и пышным. А лимонная пропитка превращает его в роскошный десерт с пикантным цитрусовым привкусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. мякоти тыквы
- 1,5 ст. сахара
- 1,5 ст. манной крупы
- 1 ст. кефира
- 1,5 ч. л. разрыхлителя
- цедра 1 лимона
- 1 г соли
- ванилин по вкусу
- кокосовая стружка для украшения

ДЛЯ СИРОПА

- 0,5 ст. воды
- 1 ст. сахара
- сок 1 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очисти тыкву. нарежь ее мякотью на кусочки.

Натри их на терке или измельчи в блендере.

Сними с лимона цедру и смешай ее с измельченной тыквой.

Добавь в полученную массу ванилин, соль, манку и кефир. Перемешай до однородности и оставь на 2 часа для набухания манной крупы. Выжми сок из лимона.

Смешай с сахаром и водой, доведи до кипения и вари пару минут.

Застели противень бумагой и смажь маслом. Выложи тыквенную смесь и равномерно распредели по всей площади.

Отправь противень в духовку, разогретую до 180 градусов, приблизительно на 1 час. Готовность проверь зубочисткой.

Извлеченный из духовки манник залей сиропом и оставь пропитываться на 20-30 минут. Чтобы это произошло быстрее, сделай на поверхности отверстия шпажкой.

Отправь манник на пару часов в холодильник.

Перед подачей укрась кокосовой стружкой или цукатами.

Приятного аппетита!



