



Сезонное меню

Советы диетологов сейчас выполнять просто: в магазинах много свежих овощей, да и цены на них умеренные. Осталось только подобрать интересные рецепты.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 6 порций: 500 г цветной капусты, 150 мл сливок, 3 яйца, 75 мл молока, 150 г сыра, соль и черный молотый перец по вкусу, 15 г сливочного масла, 15 г зелени.



Капусту разберите на соцветия, удалите плотные стебли. Отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг, слейте воду, капусту мелко нарежьте. Для заливки смешайте яйца, сливки, молоко, приправы, половину тертого сыра, измельченную зелень. Форму смажьте маслом, выложите капусту, вылейте заливку, сверху выложите оставшийся тертый сыр. Запекайте при 190–200 °С до румяной корочки. На это уйдет около 35 минут.



ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

На 6 порций: 1 кг капусты, 250 г грибов, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г тертого сыра, соль и черный перец по вкусу, 10 г зелени, 1 ст. л. растительного масла.

Для соуса: 100 г сливочного масла, 150 г сметаны, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Капусту бланшируйте, разберите на листья. Грибы измельчите, обжарьте на масле, добавьте крупно натертую морковь и нарезанный лук, поперчите, посолите. Когда овощи станут мягкими, выложите сыр, оставьте на огне на 5 минут. Заверните начинку в капустные листья, отправьте в кастрюлю с толстым дном. Смешайте ингредиенты соуса, добавьте в емкость. Готовьте в духовке при 180 °С около 30 минут.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

На 6 порций: 500 г вареного картофеля, 2 яйца, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, до 300 г муки (может уйти больше или меньше), 10 г зелени.

Для начинки: 500 г тушеной капусты, 5 ст. л. растительного масла для обжаривания.

Картофель очистите и разомните, добавьте щепотку соли, яйца, растопленное масло, мелко нашинкованную зелень. Порциями всыпьте муку, тесто не должно липнуть к рукам. Сформируйте валик, нарежьте его на шайбы, разомните в лепешки, слегка раскатайте. На каждую выложите начинку, слепите пирожки. Обжарьте на масле, выкладывая на сковороду швом вниз.



РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ

На 6 порций: 600 г кабачков, 150 г муки, 3 яйца, 450 г куриного фарша, 300 г грибов, 100 г тертого сыра, 100 мл сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу, 15 г укропа, 1 ст. л. растительного масла.

Кабачки крупно натрите, отожмите сок, смешайте с яйцами, мукой, зеленью, специями. Противень застелите пергаментом, выложите кабачковое тесто, выпекайте в духовке при 180 °С 25–30 минут. Фарш обжарьте с маслом, добавьте нарезанные грибы. Когда жидкость выпарится, приправьте сметаной, тушите около 7 минут. Положите начинку на овощной корж, посыпьте сыром, сверните рулет и запекайте 5–7 минут при 180 °С. Остудите, нарежьте.

ТВ-ОТВЕТЫ: ПОКУПКА

ЧТО В СОСТАВЕ МАСЛА ДЛЯ ВОЛОС

Данное средство должно увлажнять, питать и обеспечивать гладкость прядей. Но перед покупкой надо обращать внимание на состав. Хорошо, если в формуле есть масло инка-инчи, оно тонизирует волосы. Масла кокоса и камелии обладают противовоспалительным действием, предотвращают потерю влаги даже во время укладки феном. Протеины пшеницы укрепляют кутикулу, масло сибирского кедра препятствует повреждению волос. Но ни один подобный продукт не способен справиться с секущимися концами, так как в них не происходит

обменных процессов. Поэтому ожидать выраженного эффекта не стоит.

«НАСТРОЕНИЕ» (0+), «ТВ Центр»

СКОЛЬКО ВАРИТСЯ ПОЛБА

Эта крупа богата клетчаткой, а вот крахмала и глютена в ней очень мало, поэтому каша из полбы полезна при заболеваниях желудка и кишечника. Ее можно включать в рацион пациентам с сахарным диабетом и гипертонией, так как клетчатка снижает уровень холестерина в крови, укрепляет стенки сосудов и препятствует повышению концентрации глюкозы. Для производства крупы используют зерно, выращенное

без химических удобрений. Оно не интересует вредителей, поэтому в специальной защите не нуждается. В магазинах можно встретить дробленую и цельную полбу. Первая варится всего четверть часа, вторая – от 40 до 60 минут. Но цельная крупа содержит больше витаминов, так как подвергается минимальной обработке. Качественная полба имеет темно-золотистый оттенок. Выбирая продукт, надо обратить внимание на содержание пакета, в нем не должно быть поврежденных зерен, сорных примесей и пыли. Она образуется при плохой обработке сырья.

«ФОРМУЛА ЕДЫ» (12+), «Россия 1»

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

«Kaz industrial group» ЖШС jobасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды: «Қарағанды қаласы, Қазыбек би атындағы ауданы, Муканов көшесі, 47 үй, № 47А мекен-жайында орналасқан тұрғын емес үй-жайлары және паркінгі бар көп пәтерлі тұрғын үй, есептік квартал 218, № 4 учаске (жұрылыстың 5-кезеңі) (сыртқы инженерлік желілерсіз)». Қоғамдық талқылаулар 03.10.2025 ж. пен 10.10.2025 ж. (қоса алғанда) аралығында «Бірыңғай экологиялық портал» веб-сайтында (<https://ndbecology.gov.kz/>) өтеді, онда жобалық құжаттама пакеті орналастырылады, ескертулер мен ұсыныстар қабылданады. Қосымша ақпаратты мына жерден алуға болады: Астана қ., Габдуллин көш., 12 үй, және 8 777 474 22 28 телефондары арқылы.

ТОО «Kaz industrial group» сообщает о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту: «Многоквартирный жилой дом с нежилыми помещениями и паркингом, расположенный по адресу г. Караганда, р-н Имени Казыбек Би, ул. Муканова, уч. 47, №47А, учетный квартал 218, участок №4 (5-я очередь строительства) (без наружных инженерных сетей)». Публичные обсуждения будут проходить с 03.10.2025 г. по 10.10.2025 г. на сайте «Единый экологический портал» (<https://ndbecology.gov.kz/>), на котором размещен пакет проектной документации и принимаются замечания и предложения. Дополнительную информацию можно получить: г. Астана, ул. Габдуллина, 12 и по телефону 8 777 474 22 28.

«Баскатық Энергопром» ЖШС «Талдықорған қ. Алматы к-сі 20в қуатын ұлғайта отырып, «Баскатық Энергопром» электр станциясын кеңейту» жұмыс жобасы бойынша құрылыс және пайдалану кезеңдеріне ықтимал әсерлер туралы есеп жобасы бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізеді. Бұрыштық нүктелердің координаттары: X 23383.73, Y 18740.30; X 23385.73, Y 18868.30; X 23284.59, Y 18740.15; X 23284.89; Y 18807.32; X 23204.83; Y 18816.00; X 23214.33; Y 18882.20; X 23360.76; Y 18879.49. Әсер ету координаттары: 44°59'32.05" С.Е., 78°21'35.33" Ш.Б. Тыңдаулар 2025 жылдың 28 қазан сағат 12:00-де келесі мекенжай бойынша өткізіледі: Жетісу облысы, Талдықорған қаласы, 7 шағын ауданы, 10 үй, «Көктем гранд», 2 қабат, конференц залы. Қатысушыларды тіркеу тыңдау басталғанға дейін 10 минут бұрын, жеке күзгілік көрсеткен кезде жүргізіледі. Zoom сілтемесі: <https://us05web.zoom.us/j/87801731642?pwd=tAKrz7ecVbZCZn5o98BpsNtaMqlbNH2.1>. Конференция идентификаторы: 878 0173 1642. Кіру коды: R3HJMN. Жобалық құжаттама және қоғамдық тыңдаулар хаттамасы бойынша ақпарат <https://ndbecology.gov.kz/>, сондай-ақ <https://www.gov.kz/memleket/entities/zhetysu-natural/documents/details/465791?lang=ru> интернет-ресурстарына орналастырылатын болады, сол жерде барлық ұсыныстар мен ескертулер қабылданады. Қоршаған ортаны қорғау саласындағы жергілікті атқарушы органның байланыстары: +7 777 171 9039, Канальнов Серик Болатович, prigoda@zhetysu.gov.kz. Пошта мекенжайы: 040000, Талдықорған қаласы, Қабанбай батыр көшесі, № 26. Оператор: «Баскатық Энергопром» ЖШС БИН240240017545, energofc@gmail.com, телефон 8-777-971-4257. Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: «Хилова» ЖК, nadeghdah@mail.ru, телефон 8-705-978-3663. Қосымша ақпарат +7 777 353 3018 телефоны бойынша, dubovichenko@list.ru.

«Слава Мұнай Сервис» ЖШС ҚР ЭК 96-бабының талаптарына сәйкес 30.10.2025 жылы сағат 12:00-де Алматы облысы, Кеген ауданы, Түйік ауылы, Сүйеніш көшесі, 3 мекен-жайында «Қазақстан Республикасының Алматы облысындағы Түйік кен орнын ашуға, дайындауға және тәжірибелік-өнеркәсіптік өңдеуге арналған полиметалл (қорғасын-барит) кендерін өндіру жөніндегі тау-кен жұмыстарының жоспары объектісі (бұрын орындалған жобаларды толықтыру және түзету, технологиялық бөлім)» әсер етуге экологиялық рұқсат алу үшін құжаттар жиынтығы бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өтетінін хабарлайды. Жобалық құжаттама Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің (ҰДБ) <https://ndbecology.gov.kz/> сайтында, сондай-ақ ЖАО «Алматы облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында қолжетімді. Ескертулер/ұсыныстар қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірмейтін мерзімде ҰДБ сайтында, сондай-ақ Алматы облысы, Қонаев қ. Жамбыл д., 13, 329267есо@mail.ru, тел. +7 (72772) 23 227 мекенжайы бойынша «Алматы облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ қабылданады. ТЖ және (немесе) шектеу іс-шаралары енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар онлайн-режимде өткізіледі. ZOOM конференция идентификаторы: 828 5892 1437. Кіру коды: 2sva7L. Белсенді сілтеме ҰДБ және ЖАО сайттарында ұсынылады. Қосымша ақпаратты жоспарланған қызметтің бастамашысы «Слава Мұнай Сервис» ЖШС-дан алуға болады. БСН: 180140037939. ҚР, Алматы облысы, Кеген ауданы, Түйік ауылы, Бекмолдаев к., 6 үй, тел. +7 778 353 6370. Ел.мекен-жайы: darhan1963zaq@gmail.ru.

«Алматы қаласының құрылыс басқармасы» КММ «Алматы қаласы, Әуезов ауданы, Степная көшесі, 8 мекенжайы бойынша 900 орындық мектеп салу (№13 мектептің қолданыстағы ғимаратын бұза отырып)» жұмыс жобасы бойынша 02.10.2025 ж. - 09.10.2025 ж. аралығында қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында қоғамдық тыңдау нысанында қоғамдық талқылау өткізілетіні туралы хабарлайды. Жұртшылық өкілдері қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында қоғамдық тыңдау материалдарымен таныса алады: <https://ndbecology.gov.kz/>. Қоршаған ортаны қорғау бөлімін әзірлеуші: «ABC Engineering» ЖШС, Жана Орда шағын ауданы, 11 үй, 89 пәтер, тел. 8 705 576 4687. Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында өз ескертулерін, ұсыныстарын айтуға және сұрақтар қоюға болады: <https://ndbecology.gov.kz/>.

КГУ «Управление строительства г. Алматы» объявляет, что с 02.10.2025 г. по 09.10.2025 г. на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту «Строительство школы на 900 мест (со сносом существующего здания школы №158), по адресу: ул. Степная, 8 Ауэзовский район, города Алматы». Представители общественности могут ознакомиться с материалами общественных слушаний на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов: <https://ndbecology.gov.kz/>. Разработчик РООС: ТОО «ABC Engineering», г.Уральск, мкр-н. Жана Орда, дом 11, кв. 89, тел. 8 705 576 4687. Высказать свои замечания, предложения и задать вопросы можно на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов: <https://ndbecology.gov.kz/>.

«Тараз қаласының тұрғын үй-коммуналдық шаруашылық, жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары бөлімі» ММ, ҚР Экологиялық кодексінің және Қоғамдық тыңдаулар өткізу қағидаларының талаптарына сәйкес, 2025 жылы қазан айының 1-і мен 7-ы аралығында Ақпараттық жүйеде (<https://hearings.ndbecology.gov.kz/>) Тараз қаласындағы Сыпатай батыр көшесінен Жамбыл даңғылына дейін темір жол және өнеркәсіптік аймақ арқылы өтетін эстакадасы бар Абай даңғылының жалғасын салу». II кезек – ПК 0+00 – ПК 4+55, 5 учаскесі (Кешеней көшесінен Сыпатай батыр көшесіне дейін) жұмыс жобасына «Қоршаған ортаны қорғау» Бөлімі жобасы бойынша жария талқылау түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Тел. 8 701 105 7202. Ескертулер мен ұсыныстар беру үшін жобалық құжаттама топтамасымен Бірыңғай экологиялық порталда танысуға болады.

КГУ «Отдел жилищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог акимата города Тараз Жамбылской области», в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК и Правил проведения общественных слушаний сообщает, что с 1 по 7 октября 2025 года на Информационной системе (<https://hearings.ndbecology.gov.kz/>) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по проекту Раздел «Охрана окружающей среды» к рабочему проекту «Строительство продолжения проспекта Абая от ул. Сыпатай батыра до проспекта Жамбыла с эстакадой через железную дорогу и промышленную зону в городе Тараз». II очередь – участок ПК 0+00 – ПК 4+55.5 (от ул. Кошенок до ул. Сыпатай батыра). Тел. 8 701 105 7202. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для предоставления замечаний и предложений.

Для получения разрешения на воздействие ТОО «Баскатық Энергопром» проводит общественные слушания на этапы строительства и эксплуатации по рабочему проекту «Расширение электростанции «Баскатық Энергопром» с увеличением мощности в г.Талдықорған ул. Алматы 208». Координаты угловых точек: X 23383.73, Y 18740.30; X 23385.73, Y 18868.30; X 23284.59; Y 18740.15; X 23284.89; Y 18807.32; X 23204.83; Y 18816.00; X 23214.33; Y 18882.20; X 23360.76; Y 18879.49. Координаты воздействия: 44°59'32.05" С.Ш., 78°21'35.33" В.Д. Слушания будут проводиться 28 октября 2025 года в 12:00 по адресу: область Жетісу, г. Талдықорған, микрорайон 7, дом 10, «Көктем гранд», 2 этаж, конференц зал. Регистрация участников производится за 10 минут до начала слушаний, при предъявлении удостоверения личности. Ссылка на zoom: <https://us05web.zoom.us/j/87801731642?pwd=tAKrz7ecVbZCZn5o98BpsNtaMqlbNH2.1>. Идентификатор конференции: 878 0173 1642. Код доступа: R3HJMN. Информация по проектной документации и протоколу общественных слушаний будет размещена на <https://ndbecology.gov.kz/>, а также <https://www.gov.kz/memleket/entities/zhetysu-natural/documents/details/465791?lang=ru> интернет-ресурсы, там же принимаются все предложения и замечания. Контакты местного исполнительного органа в области охраны окружающей среды: +7 777 171 9039, Канальнов Серик Болатович, prigoda@zhetysu.gov.kz. Почтовый адрес: 040000, г. Талдықорған, улица Қабанбай батыра, № 26. Оператор: ТОО «Баскатық Энергопром» БИН240240017545, energofc@gmail.com, телефон 8-777-971-4257. Разработчик проектной документации: ИП «Хилова», nadeghdah@mail.ru, телефон 8-705-978-3663. Дополнительная информация по тел: +7 777 353 3018, dubovichenko@list.ru.

ТОО «Слава Мұнай Сервис» сообщает, что, в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, 30.10.2025 года в 12:00 ч. по адресу Алматынская область, Кегенский район, с. Туюк, ул. Сүйеніш, 3, состоится общественные слушания в форме открытого собрания по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие к объекту «План горных работ по «Добыче полиметаллических (свинцово-баритовых) руд на вскрытие, подготовку и опытно-промышленную обработку месторождения Туюк в Алматинской области Республики Казахстан (дополнение и корректировка ранее выполненных проектов, технологическая часть)». Проектная документация доступна на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (НБД) <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на сайте МИО ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Алматинской области». Замечания/предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на сайте НБД, а также по адресу Алматинская область, г. Қонаев, р. Жамбыла, 13 ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Алматинской области», 329267есо@mail.ru, тел. +7 (72772) 23 227. В случае введения ЧП и (или) ограничительных мероприятий, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме. Идентификатор конференции ZOOM: 828 5892 1437. Код доступа: 2sva7L. Активная ссылка будет предоставлена на сайтах НБД и МИО. Дополнительную информацию можно получить у инициатора намечаемой деятельности - ТОО «Слава Мұнай Сервис»: БИН: 180140037939. РК, Алматинская область, Кегенский район, с.Туюк, ул. Бекмолдаев, 6, тел. +7 778 353 6370. Эл.адрес: darhan1963zaq@gmail.ru.

«Алматы қаласының құрылыс басқармасы» КММ «Алматы қаласы, Әуезов ауданы, 11 шағынаудан мекенжайы бойынша 1200 орындық мектеп салу (№13 мектеп-гимназия ғимаратын бұза отырып)» жұмыс жобасы бойынша 02.10.2025 ж. - 09.10.2025 ж. аралығында қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында қоғамдық тыңдау нысанында қоғамдық талқылау өткізілетіні туралы хабарлайды. Жұртшылық өкілдері қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында қоғамдық тыңдау материалдарымен таныса алады: <https://ndbecology.gov.kz/>. Қоршаған ортаны қорғау бөлімін әзірлеуші: «ABC Engineering» ЖШС, Жана Орда шағын ауданы, 11 үй, 89 пәтер, тел. 8 705 576 4687. Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында өз ескертулерін, ұсыныстарын айтуға және сұрақтар қоюға болады: <https://ndbecology.gov.kz/>.

КГУ «Управление строительства г. Алматы» объявляет, что с 02.10.2025 г. по 09.10.2025 г. на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту «Строительство школы на 1200 мест (со сносом существующего здания школы-гимназия №13), по адресу: 11 мкр., Ауэзовский район, города Алматы». Представители общественности могут ознакомиться с материалами общественных слушаний на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов: <https://ndbecology.gov.kz/>. Разработчик РООС: ТОО «ABC Engineering», г.Уральск, мкр-н. Жана Орда, дом 11, кв. 89, тел. 8 705 576 4687. Высказать свои замечания, предложения и задать вопросы можно на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов: <https://ndbecology.gov.kz/>.