

Весенние рецепты

Запеканка с печенью трески и грибами

Весной можно приготовить семье сытный обед, который содержит полезные жиры и заряжает энергией даже на долгий и тяжелый день. Ингредиенты для блюда довольно простые, да и готовить несложно. Печень трески — кладезь омега-3, витаминов D и A, которые поддерживают иммунитет. В грибах — селен и клетчатка, а в сыре — белок и кальций, так что блюдо — сплошная польза.

Ингредиенты: печень трески — 1 банка, шампиньоны — 250–300 г, картофель — 1,5 большак или 2 средних, твердый сыр — 100 г, специи — соль, перец, немного соевого соуса.



Очистите картофель, нарежьте мелкой соломкой. Нарежьте равномерно, чтобы картофель хорошо пропекся, а грибы и рыба не спорили. Выложите картофель в специальную форму для запекания.

Шампиньоны мелко нарежьте, распределите по центру формы поверх картошки.

Приготовьте банку с печенью трески и слейте часть масла, если его слишком много. Выложите печень с оставшимся маслом на грибы.

Посолите, поперчите, слегка полейте соевым соусом. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте им блюдо и слегка перемешайте с рыбой.

Запекайте в духовке при 200°C (с вентилятором) 16–17 минут без крышки. Затем накройте крышкой, оставьте еще на 2–3 минуты, затем выключайте духовку и дайте блюду дойти 15–20 минут.

Минтай на пару с салатом

Минтай на пару — это диетический источник белка, йода и омега-3. В сочетании с салатом из морепродуктов, богатым цинком, селеном и витаминами группы B, минтай укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ. Полезно и без лишней калорий.

Ингредиенты для рыбы: минтай — 500 г, масло оливковое — 1 ст. л., лимон — 1 шт., соль — 0,5 ч. л., перец, травы — по вкусу. **Ингредиенты для салата:** замороженные морепродукты (креветки, кальмары, мидии) — 300 г, салатная смесь (руккола, айсберг, латук), помидоры черри — 200 г, лимонный сок — 1 ст. л., соль — по вкусу.



Вымывту под холодной водой рыбу посолите и поперчите с двух сторон и полейте оливковым маслом.

Лимон нарежьте кружочками. Выложите филе минтая в пароварку с кипящей водой, сверху положите лимон и зелень. Готовьте около 15–20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

Отварите морепродукты в подсоленной воде (3 минуты).

Помидоры черри разрежьте на половинки. В салатнице смешайте морепродукты, помидоры и промытую зелень.

Вместо соуса все это заправьте перцем, солью и соком лимона. Можно добавить 1 ч. л. столового уксуса.

Каша из полбы с бананом

Каша из полбы хорошо насыщает и придает энергии на целый день, а банан делает ее слаще и ароматнее. Чтобы сократить время приготовления каши, можно взять дробленую полбу или полбяные хлопья. Банан выбирайте спелый и сладкий, а количество сахара можно регулировать по вкусу. Дополнительно можно добавить молотую корицу, если любите. Такая каша понравится и взрослым, и детям.

Ингредиенты: крупа полбяная - 85 г, молоко - 180 мл, вода - 180 мл, сахар - 1 ст. л., банан - 1 шт., соль - 1 щепотка, масло сливочное - 10–15 г.



Полбу тщательно промойте и замочите в воде на ночь. Так она быстрее потом разварится. После снова промойте полбяную крупу и откиньте на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Переложите полбу в кастрюлю с толстым дном. Влейте воду и молоко. Подсолите, добавьте сахар. Доведите до кипения и варите на медленном огне около 50 минут. Добавьте сливочное масло и нарезанный банан. Варите кашу до полной готовности еще 5–10 минут. После снимите с плиты и дайте настояться еще 5–10 минут под крышкой. Каша из полбы с бананом готова, приятного вам аппетита!

Котлеты из икры

Котлеты из икры — блюдо, которое отлично подойдет для праздников во время поста, когда можно употреблять рыбу. Благодаря икре трески они получаются вкусными и сытными, а свежая зелень придает аромат.

Ингредиенты: зеленый лук (стебли) - 8 шт., чеснок - 2–3 зубчика, пучок петрушки - 1 шт., пучок базилика - 1/2 шт., пучок укропа - 1/2 шт., молотый черный перец - по вкусу, молотый тмин - 1 ч. л., икра трески - 250 г, молотые сухари - 4 ст. л., мука - 150 мл, масло оливковое - по вкусу.



Замочите сухари в воде. Измельчите чеснок, порубите зелень. Выложите в миску икру. Добавьте все остальные ингредиенты: муку, зелень, чеснок, лук. Как следует перемешайте. Слепите котлеты, поджарьте их на медленном огне с двух сторон до приятного золотистого цвета. Готово! Подаем, украсив зеленью и овощами. Приятного аппетита.

Говяжьи почки без запаха

Так можно готовить не только говяжьи, но и абсолютно любые почки. Лучше всего из специй взять кориандр, лавровый лист, базилик, корицу и душистый перец.

Ингредиенты: почки говяжьи - 1 шт., сода - 2 ч. л., уксус 70% - 2 ч. л., специи - 4 ч. л., лимон - 1/2 шт.

Подготовьте все необходимые ингредиенты для приготовления говяжьих почек. Почки сполосните, разрежьте и удалите все протоки и жилы, порежьте. Выложите их в миску и добавьте 1 чайную ложку соды, перемешайте. Дайте постоять в течение 15 минут. Одну чайную ложку уксуса разведите в половине стакана воды и залейте почки, перемешайте. Начнется сильное пенообразование, но так и должно быть. Дайте пене осесть и тщательно промойте кусочки под проточной водой. Сделайте так еще раз.

Выложите подготовленные кусочки почек в кастрюлю и добавьте специи и лимон. Влейте воду и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Слейте воду и промойте. Снова залейте водой, добавьте специи, посолите. Варите почки в течение 1 часа на медленном огне. При необходимости снимайте пену. Затем слейте воду и промойте. Теперь можно готовить наши говяжьи почки. Я просто их обжариваю с луком в масле.



Тыквенные хлебцы

Тыкву лучше использовать сладких сортов. Можно заменить тыкву на готовое тыквенное пюре, но если оно слишком жидкое, то может потребоваться больше муки. Семена чиа можно заменить на мак или льняные семечки. По желанию в хлебцы можно добавить для сладости сахар, а можно, наоборот, сделать их несладкими и вместо корицы с ванильным экстрактом добавить соль и сушеные итальянские травы. Хлебцы хорошо сочетаются с джемом и сливочным сыром.

Ингредиенты: тыква - 110 г, овсяные хлопья - 100 г, масло сливочное - 20 г, корица молотая - 1/2 ч. л., ванильный экстракт - 1 ч. л., семена чиа - 1 ст. л.

Тыкву очистите от кожуры, удалите семена и нарежьте на ломтики среднего размера. Залейте тыкву в духовке при температуре 180 градусов до мягкости примерно 25–30 минут. Овсяные хлопья измельчите в кофемолке до состояния муки. В чашу блендера переложите овсяную муку и печеную тыкву. Добавьте молотую корицу, ванильный экстракт, семена чиа и сливочное масло. Измельчите до однородности. Масса должна получиться достаточно плотной, сухой и совсем немного липнуть к рукам. Если масса более липкая, то можно добавить еще пару ложек овсяной муки. Выложите получившуюся массу ровным слоем примерно 3–4 мм толщиной на пергамент или коврик для выпечки. Удобно накрыть массу вторым пергаментом и раскатать скалкой. Сразу ножом разрежьте на равные части. Выпекайте 25 минут при температуре 175 градусов до румяного цвета. Тыквенные хлебцы готовы, приятного вам аппетита!



момент смерти в с. Рулиха Шемонаихинского р-на, открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в срок до 28 августа 2026 г. к нотариусу Ивановой М. В. по адресу: ВКО, г. Шемонаиха, ул. Жукова, 2. Тел: 8 (72332) 6-22-07.

2291 После смерти Чиркова Василия Васильевича 1.12.1960 г.р., умершего 6.09.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение одного месяца со дня публикации данного объявления к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

2292 После смерти Шмелева Сергея Александровича 5.09.1958 г.р., умершего 2.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться до 2 июля 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

2293 После смерти Захаровой Анны Юрьевны 16.12.1962 г.р., умершей 22.02.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться до 22 августа 2026 года к нотариусу Шиповой Л. В. по адресу: г. Алтай, ул. Астана, 79. Тел: 6-33-68.

2296 После смерти Хамитова Серикалия Төлөгеновича 27.02.1974 г.р., умершего 28 февраля 2026 г., открылось наследство.

2298 После смерти Агафоновой Любови Назаровны, умершей 22 декабря 2025 г., проживавшей по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Зайсанская, д. 56, открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться к нотариусу Шакиновой А. М. по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, пр. Каныша Сапбаева, 4. Тел: 61-23-39.

2308 После смерти Ганович Оксаны Владимировны 15.10.1985 г.р., умершей 2.03.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 2 сентября 2026 г. к нотариусу Карташов О. О. по адресу: ВКО, район Алтай, г. Серебрянск, ул. Ленина, 17, помещение 2. Моб: 8-771-178-22-08.

2309 После смерти Ганович Оксаны Владимировны 15.10.1985 г.р., умершей 2.03.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 3 сентября 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

2310 После смерти Леонтьевой Юлии Григорьевны 30.04.1940 г.р., умершей 12.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 12 июля 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

2328 После смерти Ешембаева Серикана Солтановича 10.03.1964 г.р., умершего 5.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 5 июля 2026 г. к нотариусу Жанузаковой Ж. С. по адресу: ул. Казахстан, 87/4. Моб: 8-777-617-39-60.

2331 После смерти Литвиной Валерия Антоновича 21.09.1951 г.р., умершего 20.09.2025 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам просьба обращаться в течение одного месяца со дня публикации данного объявления к нотариусу Асановой Г. Е. по адресу: ВКО, Глубоковский р-н, п. Глубоково, ул. Поповича, 21-64. Тел: 8 (72331) 2-33-97.

2394 После смерти Овчинника Романа Викторовича 1.01.1978 г.р., умершего 31.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 31 июля 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

2394 После смерти Овчинника Романа Викторовича 1.01.1978 г.р., умершего 31.01.2026 г., открылось наследство. Наследникам и заинтересованным лицам обращаться в течение 6 месяцев, до 31 июля 2026 года к нотариусу Джиргалановой А. А. по адресу: г. Алтай, ул. Тәуелсіздік, 28/1. Тел: 6-36-65.

"Транзит Сервис Ітд" ЖШС 2026 жылғы 20 сәуірде сағат 10:00-де ШҚО, Өскемен қаласы, Заводская көшесі, 110 мекенжайы бойынша 2026-2035 жылдарға арналған асер етуге экологиялық рұқсат алу туралы етініш материалдары бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Қоғамдық тыңдаулар ШҚО, Өскемен қаласы, Согринская көшесі, 225 мекенжайы бойынша қолданыстағы өндірістік ғимарат қанқасын пайдалана отырып автоклава зауыттың салу жұмыс жобасы (қоршаған ортаны қорғау бөлімімен бірге), жол берілетін шығарындылар нормативтерінің жобасы, қалдықтарды басқару бағдарламасының жобасы, өндірістік экологиялық бақылау бағдарламасының жобасы, қоршаған ортаны қорғау жөнінде іс-шаралар жоспары жобасы құжаттамаларының жиынтығы негізінде өткізіледі.

Кесіпорын Шығыс Қазақстан облысының Өскемен қаласында орналасқан. Жобалау учаскесінің географиялық координаттары: 50°11'19" с.е., 82°46'55" ш.б., 50°11'14" с.е., 82°47'17" ш.б.; 50°11'18" с.е., 82°47'22" ш.б.; 50°11'14" с.е., 82°46'49" ш.б.

Қатысушыларды тіркеу және басын күзлетірілетін құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады. Тіркеу тапсырпа басталғанға дейін 30 минут бұрын басталады.

Қоғамдық тыңдауа ZOOM платформасында бойынша конференция байланысы

арқылы онлайн режимінде қатысуға болады. Тыңдауларға қатысу үшін сілтеме бойынша ету керек

<https://zoom.us/j/95525714095?pwd=EuwZ8dbV9rlabqcg24Ne2yNR8VlubkK.1>

Конференция идентификаторы: 955 2571 4095, код жеткізу коды: 878931

Жобаны тапсырыс беруші: "Транзит Сервис Ітд" ЖШС, заңды мекенжайы: ШҚО, Өскемен қаласы, Заводская, 110 көшесі, БСН: 210540023486, байланысушы тұлға: Д. В. Климов, e-mail: ecoton.shyguys@gmail.com, тел.: 8(705)520-01-51.

Жобаны әзірлеуші: А. Н. Грохотов ЖК, ЖСН 830205300730, Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қ., Абай даңғылы, 5-38, тел. 8(705)454-06-04, байланысушы тұлға: Вахрәнева А., e-mail: vakhraneva.an@yandex.ru

Жергілікті атқарушы орган: "Шығыс Қазақстан облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ, әл. мекенжайы: d.bakalnova@aktmk.gov.kz, пошталық мекенжайы: Өскемен қ., К. Либенхт көш., 19, тел. 8 (7232) 25-72-06.

Жобаның қағаз түріндегі материалдарымен Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қаласы, Млыз көшесі, 15/1 мекенжайында, "ГРАДОПРОЕКТ" ЖШС тапсыруға болады.

Жобаның құжаттама пакетімен pdbeology.gov.kz порталында және "Шығыс Қазақстан облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ ЖАӨ сайтында "Қоғамдық тыңдаулар" бөлімінде тапсыруға болады.

ТОО "Транзит Сервис Ітд" соообщиает что 20 апреля 2026 года в 10:00 по адресу: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Заводская, 110, проводится общественные слушания в форме открытого собрания по материалам заявления на получение экологического разрешения на возведение на 2026-2035 годы для ТОО "Транзит Сервис Ітд" в совокупности документации: рабочий проект "Строительство автоклава завода с использованием существующего каркаса производственного здания по адресу ул. Согринская, 225 г. Усть-Каменогорск ВКО" с разделом охраны окружающей среды, проект нормативов допустимых выбросов, проект программы управления отходами, проект программы производственного экологического контроля, проект плана мероприятий по охране окружающей среды.

Предприятие расположено в городе Усть-Каменогорске Восточно-Казахстанской области. Географические координаты участка проектирования: 50°11'19" с.ш., 82°46'55" в.д.; 50°11'14" с.ш., 82°47'17" в.д.; 50°11'18" с.ш., 82°47'22" в.д., 50°11'14" с.ш., 82°46'49" в.д.

Регистрация участников ведется при предъявлении документа, удостоверяющего личность. Регистрация начинается за 30 минут до начала обсуждения. На общественные слушания можно подключиться в режиме онлайн посредством видео-конференцсвязи на платформе ZOOM. Для участия в слушаниях необко-

димо пройти по ссылке <https://zoom.us/j/95525714095?pwd=EuwZ8dbV9rlabqcg24Ne2yNR8VlubkK.1>

Идентификатор конференции: 955 2571 4095, код доступа: 878931

Заказчик проекта: ТОО "Транзит Сервис Ітд", юр. адрес: Восточно-Казахстанская обл., г. Усть-Каменогорск, улица Заводская, 110, БИН: 210540023486, контактное лицо: Климов Д. В., e-mail: ecoton.shyguys@gmail.com, тел.: 8(705)520-01-51.

Разработчик проекта: ИП Грохотов А. Н., ИИН: 830205300730, Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск, пр. Абая 5-38, тел.: 8(705)454-06-04, контактное лицо: Вахрәнева А., e-mail: vakhraneva.an@yandex.ru.

Местный исполнительный орган: ГУ "Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Восточно-Казахстанской области", эл. адрес: d.bakalnova@aktmk.gov.kz, почтовый адрес: Восточно-Казахстанская область, город Усть-Каменогорск, ул. К. Либенхт, 19, тел. 8 (7232) 25-72-06.

С материалами проекта в бумажном виде можно ознакомиться по адресу: Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск, ул. Млыз, 15/1, ТОО "ГРАДОПРОЕКТ".

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале pdbeology.gov.kz и на сайте МКО ГУ "Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Восточно-Казахстанской области" в разделе "Общественные слушания".

С вопросами и претензиями (невыход объявления, ошибка в адресах, телефонах...) обращаться по тел. **8-705-316-12-13** (с 9.00 до 18.00)

ПОДПИСКА 2026

Подписка в АО «Казпочта» и посредством абонементов:

Индекс	Категория подписчиков	1 месяц	3 месяца	Полгода	
19108	ГОРОД и СЕЛО	Пенсионеры, инвалиды 1 и 2 группы	1350 тг.	4050 тг.	8100 тг.
19109		Индивидуальная подписка	1450 тг.	4350 тг.	8700 тг.
19110	Юридические лица	2845 тг.	8535 тг.	17070 тг.	

ПОДПИСКА В ОФИСЕ
с получением газеты в редакции

1350 тг.	4050 тг.	8100 тг.
----------	----------	----------