

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

Ремонтировать инженерные сети будут за счёт повышения тарифов

Исполняющий обязанности руководителя департамента комитета по регулированию естественных монополий по ЗКО Сержан Жаманкулов рассказал, что в стране изношены две трети сетей электроснабжения, 57% тепловых коммуникаций и почти половина водопроводных сетей. А искусственное поддержание тарифов грозит сбоями и авариями. Поэтому на монопольных рынках необходимо перейти на новую политику «Тариф в обмен на инвестиции».

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Ранее основаниями изменения утверждённого тарифа до истечения срока его действия являлись изменение стоимости стратегических товаров, увеличение объёма предоставляемых регулируемых услуг, изменение налоговых ставок и других обязательных платежей в бюджет. То после внесения

изменений субъекты могут обратиться по таким основаниям, как изменение среднемесячной номинальной заработной платы одного работника по видам экономической деятельности в регионе, получение на баланс и имущества в доверительное управление, увеличение утверждённой инвестиционной программы, — сказал Сержан Жаманкулов.

Другими словами, про-

грамма «тариф в обмен на инвестиции» предусматривает снижение уровня износа инженерной инфраструктуры за счет роста тарифов. Антимонополисты признают, что это может привести к росту социальной напряжённости на основе значительного роста уровня тарифов.

— На сегодня разрабатываются методы для достижения баланса интересов потребителей и субъек-

тов естественных монополий. Один из вариантов — в целях снижения нагрузки от объёма привлекаемых инвестиций на окончательный тариф, предусматривается поэтапное включение объёма инвестиций на несколько лет. То есть до 2030 года в состав тарифа и снижение уровня износа сетей до 15% до указанного года. При этом хотелось бы отметить, что в состав планиру-

емого тарифа включаются не только инвестиции, направленные на снижение износа указанных сетей, но и затраты на повышение заработной платы работников, а также затраты на содержание и обслуживание бесхозяйных сетей в случае передачи их субъектам на баланс, — отметили в ДКРЕМ по ЗКО.

Между тем по ЗКО уровень износа коммунальных сетей в среднем составляет

60%, в том числе по Уральску износ сетей теплоснабжения составляет 50,7%, сетей водоснабжения — 61,5%, водоотведения — 60%, электрических сетей — 82%. В перспективе, с учётом уровня инфляции, а также износа инженерной инфраструктуры в области, рост тарифов в коммунальном сегменте неизбежен, что требует привлечения значительных инвестиций.

Более 4 тысяч абитуриентов набрали проходной балл

Средний балл в ЗКО составил 74, самый высокий — 136.

ЖУЛДЫЗХАН ЛОСЬ

В этом году всем абитуриентам предоставили возможность сдать основное ЕНТ дважды и участвовать в конкурсе грантов с наилучшим результатом.

По словам директора национального центра тестирования Руслана

Емелбаева, 5 617 абитуриентов из ЗКО сдали ЕНТ. Из них около 75,57% выпускников прошли тестирование на казахском языке, 24,43% — на русском.

— По итогам тестирования пороговый балл набрали около 4 655 абитуриентов, что составляет порядка 83% от общего количества участ-

ников. Средний балл ЕНТ составил 74, что на два балла выше предыдущего года. В 2022 году средний балл был 72. Максимальный балл — 136, — говорит Руслан Емелбаев.

За период проведения ЕНТ возможности сдать тестирование из-за попытки проноса смартфонов, шаргалок и других запрещённых предметов лишились 17 человек. За нарушение правил из аудиторий удалили 13 абитуриентов, их результаты также аннулированы.

Напомним, что высший балл по области набирают ученики лицеев и частных школ. Ученик лицея информационных технологий набрал 135 баллов, ученик частной школы — 136.



Фото из архива «МГ»

СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ КАКОГО-ЛИБО СООБЫТИЯ – 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 ВОДУ И КАНАЛИЗАЦИЮ ПОВЫСИТСЯ?

Монополист подал заявку на подорожание водоснабжения на 26,3%, а канализации на 26,9%.

СТР. 2

В ЗКО ВСПЫХНУЛИ СТЕПНЫЕ ПОЖАРЫ

В одном из районов огонь подошел к селу и уничтожил хозпостройки.

СТР. 2

НА ДОМАХ УРАЛЬСКА ПОЯВИТСЯ ПОДСВЕТКА

На 40 зданиях и сооружениях города появится архитектурная подсветка.

СТР. 2

International college of Digital Technology, Architecture and Law

Халықаралық цифрлық технологиялар, сәулет және құқық колледжі

Международный колледж цифровых технологий, архитектуры и права

Әлемдік стандарттарға бағытталған колледжі | Колледж ориентированный на мировые стандарты

IT - технологиялар
Телекоммуникация
Бағдарламалау
Мультимедиялық дизайн
Кәсіби сәулетші бағыттары
Бейімділік ұқсас кәсіптерінің бағыттары
Сақтық методдік мамандардың қатысуымен жүргізіледі.

IT - технологиялар
Телекоммуникация
Программалау
Мультимедиялық дизайн
Приглашаем абитуриентов по профессиональным английским направлениям
Подготовка ведется с привлечением зарубежных специалистов.

+7 (701) 281 32 41, +7 (747) 379 76 62
digital_college | digitalcollege.kz
Орал қаласы, М.Мәметова көшесі, 81

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM (@mgorod.kz)

КУПЛЯ · ПРОДАЖА · ОБМЕН

+7 705 320 54 77

Звоните и пишите в WhatsApp

Ломбард Gold888
@gold888_uralsk

ЗАЙМ ПОД ЗАЛОГ ЗОЛОТО 19.000тг за 1грамм (585 проба)

Самая высокая оценка в Уральске!
Ставка по 0,2% в день

+7 747 680 9379

Наши адреса вы можете посмотреть по 2гис

Ювелирный магазин
@zoloto_uralsk888

от 22.000тг
Цена золота за 1 гр

+7 775 316 1238

Самая низкая цена по г.Уральск
Адрес: ул.Карева 45

НА СКОЛЬКО ХОТЯТ ПОВЫСИТЬ ТАРИФ НА ВОДУ И КАНАЛИЗАЦИЮ

Заявки ТОО «Батыс су арнасы» и ТОО «ЗапКаз РЭК» рассматривают антимонополисты.

В департамент комитета по регулированию естественных монополий по ЗКО поступили заявки на утверждение предельных тарифов от субъектов естественных монополий — ТОО «Батыс су Арнасы» и АО «Западно-Казахстанская Распределительная Электроэнергетическая Компания».

Так, «Батыс су Арнасы» просит утвердить среднетарифную тариф на услуги водоснабжения на уровне 131,09 тенге за кубометр воды, а на услуги канализации повысить тариф до 165,87 тенге за кубометр воды.

Уточняем, действующий тариф на воду для населения составляет 45,80 тенге, на канализацию — 49,29 тенге за кубометр (с НДС). В своей заявке ТОО просит повысить тариф на водоснабжение для населения на 26,3%, а на водоотведение — на 26,9%, то есть 57,8 тенге (с НДС) за кубометр воды и 62,58 тенге (с НДС) за канализацию.

Что касается АО «ЗапКаз РЭК», то предприятие просит утвердить новый тариф на уровне 7,94 тенге за 1 кВт/час. Просим не путать, мы платим за электричество ТОО «Батыс Энергоресурсы», а они пока заявку не подавали.

Отметим, что это только проект утверждения нового тарифа. Окончательное решение в ДКРЕМ по заявке ТОО «Батыс су Арнасы» примет четвертого августа, по АО «ЗапКаз РЭК» — 11 августа.

Арайлым УСЕРБАЕВА



НА 40 ЗДАНИЯХ ПОЯВИТСЯ АРХИТЕКТУРНАЯ ПОДСВЕТКА

Работы уже начались по проспекту Абулхаир хана и в поселке Зачаганск.

По информации пресс-службы акима Уральска, в этом году на 40 объектах появится архитектурная подсветка. Подрядчиком является компания «Postmap PR», которая уже начала работы по ночному архитектурному освещению.

Основная цель — создание единого архитектурного стиля ночного освещения зданий, сооружений и многоэтажных жилых домов в городе. В акимате уточнили, что в настоящее время ведутся работы по освещению проспекта Абулхаир хана, установке наружного освещения на улицах Брусиловского и С.Рахимова в поселке Зачаганск.

Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото из архива «МГ»



Пожары в ЗКО: сельчан эвакуируют, спасатели просят вертолёт

В регионе установилась сильная жара, которая к тому же сопровождалась сильным порывистым ветром.

Кристина КОБИНА

О возгорании сухой травы в редакцию стали сообщать сельчане. Жители Айтиево рассказали, что возле посёлка горит степная трава, а позже стало известно, что огонь подошёл к домам и даже уничтожил несколько хозяйственных построек.

— Реально страшно, ветер жуткий. Запаха гари и дыма не ощущается, потому что ветер уносит. Увидели, что горят заборы и хозяйственные постройки на окраине села. Приехали пожарные машины, мы сами тоже стали таскать воду ведрами, копать землю вокруг села, чтобы огонь дальше не распространился, — рассказал житель села Айтиево.

В ДЧС ЗКО 10 июля в 14:40 собрали журналистов на брифинг. Заместитель начальника ведомства Рашид Блялов рассказал, что о возгорании вблизи села Айтиево стало известно ближе к обеду. Там горит сухая трава, загорелись две хозяйственные постройки. Проводится частичная эвакуация людей в безопасное

место, однако точное количество не уточнил, как и площадь пожара. Департамент запросил в МЧС вертолёт МИ-8 для тушения пожаров в ЗКО и сейчас ждут ответа. Помимо Теректинского, сухая трава горит в Казталовском районе и районе Байтерек. На место пожара в Теректинском районе выехало руководство области.

По словам Блялова, на 14:00 десятого июля, пожарные выезжали на 30 возгораний сухой травы, 12 уже потушены. На других ещё ведётся тушение.

Отметим, что в панике и жители станции Пойма и села Аксуат Теректинского района. До них дошла информация, что пожар приближается к их сёлам и якобы горят шпалы на железной дороге. Но пока в ДЧС информация никак не комментируют.

В СЕЛО АЙТИЕВО ПРИБЫЛ АКИМ ЗКО НАРИМАН ТУРЕГАЛИЕВ.

— Не знаю, откуда произошёл пожар, но, к счастью, мы успели. Все силы и средства мы направили сюда.

Одновременно сразу четыре посёлка были под угрозой: Новопавловка, Социализм, Пойма и Айтиево. Локализовали пожар здесь, локализован пожар вблизи села Социализм, опасности нет. Но из-за сильного ветра угрозы мы пока не снимаем. Удалось локализовать пожар вблизи села Пойма, не доходя где-то пяти километров, в районе крестьянского хозяйства. Сейчас мы находимся здесь (село Айтиево Теректинского района — прим. автора), так как здесь пожар подошёл вплотную к населённому пункту, — рассказал Нариман Турегалиев.

По словам акима, сейчас для тушения возгораний задействовали всю технику коммунальных служб и даже подключились частные организации. Как только стало известно о пожаре, электричество и газ в населённом пункте сразу отключили. Сейчас, по словам главы региона, силы пожаротушения находятся в сёлах Новопавловка, Пойма, Социализм и Айтиево.

Между тем, житель села Айтиево рассказал, как

огонь пробрался к строениям. — Я сам находился здесь. Земля огорожена, потому что её отдали в частные руки и пожарные не могли поддаться. Я сейчас сказал акиму, он ответил, что примет решение, — рассказал житель села Айтиево Гадилбек Бекешев, у которого сгорел сарай и сеновал с 30 рулонами сена.

По состоянию на 8:00 11 июля, пожарные выезжали 60 раз. В 38 случаях горела сухая трава. Площадь возгораний — от 10 квадратных метров до семи тысяч гектаров. Ликвидировать удалось 35 пожаров. В трёх районах продолжает бушевать стихия: в Казталовском, Сырымском и Ақжайыкском.

■ Так, в посёлке Копкүр сухая трава горит на площади 4 800 гектаров, в селе Тоғанас площадь пожара достигла семи тысяч гектаров, в Казхстанском сельском округе трава горит на площади 6 700 тысяч гектаров.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Реконструкцию улицы Шолохова раскритиковали общественники

Отсутствие подъездных путей к коммерческим зданиям, непонятное сооружение и задержка сроков сдачи участка. В целях партийного контроля объект посетили депутаты.



Жулдызхан ЛОСЬ

Член общественного совета области Азамат Муслилов говорит, что проект реконструкции улицы Шолохова видел ещё в 2020 году и он был совсем другой. Никаких конструкций предусмотрено не было.

— Там не было никаких сооружений, была основная дорога. Был рассмотрен вариант расширения дороги, а по бокам предусмотрены обычные тротуары и остановочные павильоны. В последнем изменении мы получили вот такое сооружение, плюс к нему здесь будут находиться столбы освещения. Которые, по моему мнению, будут мешать движению. Раньше улица Шолохова была объездной, но сейчас она находится в середине города. И мы должны помнить, что на этой улице живут и работают люди. Около 100 предпринимателей остаются за бортом, потому что их интересы не

учли при строительстве, не предусмотрели подъездные пути. На диалог к ним не выходят, ни акимат, ни подрядчик, ни заказчик в лице КПО б.в. Я считаю, что проект необходимо изменить. Существует термин — внесение изменений без изменения стоимости проекта, — говорит Азамат Муслилов. Предприниматель Андрей Леонтьев содержит автосервис на улице Шолохова. Его волнует не только вопрос задержки по срокам

реконструкции дороги, но и планировка непонятного «островка». Предприниматель считает, что из-за поднятия дороги будет немало проблем, к тому же заезд в его сервис строить не будут. — Как будет это все? Как будут дорожники снег убирать зимой? У меня и парковка была и подъезд к сервису, там озелененная зона есть. А сейчас дорогу подняли и мы оказались внизу. Как к нам будут заезжать машины? Даже если за свой

счёт буду асфальт класть, мне что, бордюры и зелень в асфальт закатывать? Сроки задерживают, сказали первого числа закончат. Мы же из-за этого в пол силы работаем, — сетует бизнесмен. Руководитель отдела жилищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог Азамат Муслилов говорит, что небольшие «островки» нужны для разделения проезжей части и пешеходной зоны. Также по проекту там предусмотрены столбы освещения. — Сумма проекта — 4,2 миллиарда тенге, подрядчиком выбрали ТОО «Адал Арна», работы начали с 14 мая. Сейчас идёт ремонт первого отрезка от улицы Сырма Датова до улицы Сергей Тюленина протяженностью 1,3 километра. Как видите, обустройство тротуара уже завершено, начата укладка черного щебня — это нижний слой асфальта, 10 сантиметров. Далее будет обустройство крупного зернистого слоя и верхнего слоя дороги. В целом работы идут в штатном режиме, но есть помехи. Старые сети, связи, коммуникации и колодцы переносятся за пределы основной дороги. Всё это занимает время. На острове мы установим освещение, машина физически не сможет подняться на высокий тротуар. Участниками дорожного движения являются пешеходы и водители, поэтому мы должны обустроить зону тротуара, тем самым обеспечить им безопас-

ность. Подъездные пути предприниматели будут делать за счёт своих собственных средств. В данном случае строится только дорога, тротуар и освещение. Все работы ведутся согласно проекту, — говорит руководитель ЖКХ.

По словам Азамата Халелова проект рассчитан на два года, но дорожные работы, а именно проезжую часть, хотят завершить в этом году. Перекрытый участок планировали сдать в первых числах июля, но из-за постоянных препятствий сроки сдвигаются, поэтому закончить работу постараются до конца месяца.

Также для партийного контроля объект посетили депутаты Аманат Снежанна Имашева и Нартай Сарсенгалиев. — В ЗКО хорошими считаются только 46% дорог, но мы дали обещание народу, что цифра будет доведена до 76%. Поэтому в течении пяти лет партия будет наблюдать за строительством дорог. По улице Шолохова никаких нареканий нет, но есть другие проблемные участки по области. Мы ещё не встречались с местными предпринимателями, но мы в курсе, что им придется нести дополнительные расходы на строительство подъездных путей. Думаю, вопрос задать нужно подрядчику, может в какой-то части они смогут нам помочь, — говорит Снежанна Имашева.

■ Напомним о том, что улицу Шолохова закрыли на ремонт 14 мая, от улицы Сырма Датова до Сергея Тюленина. На этом отрезке находится 35 предприятий, поэтому в интересах горожан ремонт планировали закончить до конца июня.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 4 ПО 10 ИЮЛЯ

| Дата / Время | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 11 июля Вт | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 июля Ср | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 |
| 13 июля Чт | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| 14 июля Пт | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 15 июля Сб | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16 июля Вс | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 17 июля Пн | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшое возмущение
- 3 Слабая геомагнитная буря
- 4 Малая геомагнитная буря
- 5 Умеренная геомагнитная буря
- 6 Сильная геомагнитная буря
- 7 Жесткий геомагнитный шторм
- 8 Экстремальный шторм

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 12 ПО 18 ИЮЛЯ

| СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК |
|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| 12.06 | 13.06 | 14.06 | 15.07 | 16.07 | 17.07 | 18.07 |
| | | | | | | |
| днем +25° | днем +22° | днем +22° | днем +22° | днем +26° | днем +25° | днем +30° |
| ночью +17° | ночью +16° | ночью +14° | ночью +13° | ночью +16° | ночью +17° | ночью +17° |

Лицензия №КЗ15LAA00007594 от 20.07.2016 г. выдана Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК.

ТВОЙ ПУТЬ В БУДУЩЕЕ

Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана

выбирая наш университет, ты выбираешь уверенность в своем будущем

IT мамандары:

- Мемлектік қызметтерде
- Жеке кәсіпкер
- компьютерлік жүйелер мен алгоритмдерді әзірлеушілер
- сарашылар
- бағдарламашылар
- компьютерлік мамандар
- электроника инженерлері
- байланыс және аспап жасаушы инженерлер
- өнеркәсіптік роботтарға техникалық қызмет көрсету және т.б.

B057 Информационные технологии
6B06100 Информационные системы и технологии / Ақпараттық жүйелер және технологиялар
6B06101 Агроинформатика
6B06102 Цифровая экономика / Цифрлық экономика

Агроинформатика:

- Биология және экология.
- Ақпараттық технологиялар, автоматика, ауыл шаруашылығы өндірісін автоматтандыру жобаларын әзірлеу.
- Стандарттау, метрология және сертификаттау.
- Материалтану, физика, сызба графикасы.
- Бағдарламалық жасақтама мен техникалық жабдықты бағалау және сараптау.
- Мемлектік қызметтерде
- Жеке кәсіпкер



АДРЕС:
 09009, г.Уральск. Ул. Жангир Хана 51
 Главный корпус, 250 кабинет

@bqatu_wkau **qabyldau.bqatu@gmail.com**
 8 (7112) 50-24-01, 8 777 268 00 77; 8 771 054 52 54; 8 777 478 32 72

Что делать, если ребёнок не хочет учить уроки и ходить школу

Практические советы, от учителя высшей категории как мотивировать школьника получать хорошие оценки и полюбить школу.

Жулдызхан ЛОСЬ

Учитель начальных классов Елена Дессерт рассказала, что взрослые часто не знают, как воспитывать любовь к учёбе у детей.

— Некоторые начинают воспитывать так же, как их воспитывали в детстве. Чтобы понять, почему дети не испытывают желания учиться, нужно найти причину этого. Их существует очень много, рассмотрим основные: нет желания и стимула к учебе. Многие взрослые привыкли заставлять ребёнка делать что-то против его воли, навязывать своё мнение. Есть только один способ вовлечь ребёнка в учебу — заинтересовать его, — говорит учитель.

Ещё одна причина — стрессы в школе. Прежде чем нападать на чадо и заставлять его силой, лучше спросить, как его дела в школе. Было

ли ему трудно? Как у него отношения с другими детьми и с учителями? Расскажите историю из своей школьной жизни, стараясь показать, что из любой ситуации есть выход и вы сможете подказать его своему ребёнку, считает Елена Дессерт.

Также причиной может быть сопротивление давлению. Педагог отмечает, чем больше мать с отцом заставляют школьника делать уроки, тем больше он начинает избегать этого. Ещё одной из проблем может быть заниженная самооценка и неприятие в себя. Излишняя критика родителей в сторону ребёнка приводит к его низкой самооценке. Здесь можно посоветовать больше хвалить, чтобы вселить в школьника уверенность в себе. Стоит объяснить, что сделать ошибку в работе не страшно, так как в школу пришли именно учиться.

— Слишком много контроля

и помощи. Есть родители, которые буквально сами учатся вместо своего ребёнка. Собирают за него портфель, делают домашнее задание, командуют что, как и когда делать. В таком случае обучающийся занимает пассивную позицию. Ему становится нечем думать своей головой и отвечать за себя на пути к школе. Нужно давать отдых. Когда школьник приходит из школы ему необходимо 1,5–2 часа на отдых. В это время он может заниматься своими любимыми делами. Споры в семье, неблагоприятная атмосфера дома — это серьёзные препятствия на пути к хорошим оценкам. Когда в семье частые споры и скандалы, ребёнок начинает переживать, становится нервным и замкнутым, — отмечает Елена Дессерт.

Кроме того, по мнению педагога, комплексы тоже играют немалую роль. Дети часто

получают в свой адрес немало насмешек. Поэтому испытывают много страданий и стараются быть незаметными, избегают ответов у доски. Гиперактивному, ребёнку с избыточной энергией, учитель советует посещать дополнительные спортивные секции.

Практические советы, как мотивировать школьника получать хорошие оценки:

— Хвалите доводить начатые дела до конца. Не приступайте ко второму предмету до тех пор, пока не сделаете первый.

— Хвалите родное дитя как можно чаще, даже в том случае, если домашнее задание сделано не совсем идеально. Подарите сыну/дочке уверенность. Ваша похвала будет лучшей наградой за старания.

— Чаще произносите такие фразы, как «ты это смо-

жешь», «я верю в тебя», «если постараться, ты ... (решить пример, напишешь без ошибок, хорошо выполнишь задание)», «у тебя обязательно все получится».

— Не навредите своей любовью и гиперопекой. Выбрали хорошую школу, лучшего учителя, купили школьные принадлежности и одежду? Вот на этом и остановитесь! Не надо делать за ребенка его дела: усаживать за уроки, собирать портфель, читать ему задания, решать за него задачи.

— Будьте терпеливы. Не подгоняйте. Уж тем более, не кричите. Давайте советы, подсказки, но не решайте за ребенка, что и как ему сделать. Используйте фразы: «Попробуй сделать так...», «Наверное, ты торопишься...», «Быть может, ты не заметил...».

— Развивайте интерес к учебе. Будьте чуточку не как все. Будьте креативны в своем подходе к выполнению домашнего задания. К примеру, можно устроить квест, совместить настольную игру с уроками (сделали математику — прошли один уровень, прочитали рассказ — прошли второй уровень и т.д.), можно сделать дополнительные по-

собия, с которыми вашему ребёнку будет интересно, можно придумать мини-призы за хорошо выполненное домашнее задание, за отличное настроение, старание и пр.

— Никогда не говорите об учителе плохо. Он — пример для подражания. Говорите о том, как вам повезло с учителем и он обязательно научит всему. Тогда и ребенок будет настроен положительно по отношению к учителю, будет ей доверять.

— Не сравнивайте свое чадо с другими детьми. Зачем топтать их и так хрупкую самооценку? Они у нас уникальные!

— Не старайтесь реализовать через ребенка свои мечты, собственные амбиции. Это, как минимум, глупо. Как максимум, подбодит желание чреватое страшными последствиями. Помните, ребенок — это отдельная личность, он проходит свой путь, а ваши вы уж как-то сами проходите дальше. Дети чувствуют, когда не оправдывают ожидания своих родителей, они очень болезненно это переживают, а соответственно, теряют интерес к учебе, становятся беспокойными, капризными и неуверенными.

Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО.

Какие продукты можно есть сколько угодно и не толстеть?

Обычно все стремятся сесть на диету, ввести какие-то ограничения в питании, чтобы не набирать вес и обрести фигуру мечты. Специалисты же отмечают, что есть ряд продуктов, которые можно есть без каких-то ограничений и не переживать за свои объемы. Какие именно продукты можно есть сколько хочешь и не толстеть, aif.ru рассказала диетолог-нутрициолог Ирина Мансурова.

ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС достаточно прост: можно есть то, что нужно организму. Как правило, стоит ориентироваться на правило здоровой тарелки (ее объем 250–300 мл), на которой половина отводится под овощи, четверть (25%) отводится на сложные углеводы, а четверть (25%) на белки. Чем же заполнить эту тарелку, чтобы не набирать килограммы?

ОГУРЦЫ Это один из самых полезных здоровых продуктов питания, в них много жидкости — а она требуется организму постоянно. Огур-

цы отличаются минимальной калорийностью. И при этом они способны хорошо утолить голод, обеспечивают ощущение сытости на пару часов.

ШПИНАТ Еще один отличный вариант для сохранения стройности. Он представляет собой ценный источник витаминов А, В4, Е и К. Также в нем много калия, кальция, магния и железа, а также фосфора. Одна порция шпината в размере 100 граммов содержит всего 41 ккал и при этом включает больше 4 граммов клетчатки.

АВОКАДО В нем много полезных жиров. И хотя такой продукт ассоциируется с жиром, все же авокадо

не настолько плотный плод, как это может показаться. Жирность в нем компенсируется большим количеством воды.

КАБАЧКИ Такие овощи отлично усваиваются организмом, в них минимум калорий, практически нет соли и холестерина. Кабачки входят в большую часть диет для похудения. При этом они становятся отличным источником белка и необходимых минералов.

БАКАЖАН Его также можно употреблять в своем меню в любых количествах, не боясь поправиться. В нем много витамина В1, клетчатки и меди.

Также смело можно есть сельдерей, томаты и редис.

ЯЙЦА

Если хочется не сдерживать себя, можно использовать перепелиные яйца. Ведь в них в сравнении с куриными в 2,5 раза больше витаминов группы В (В1 и В2), а также больше белка. Их считают лучшим источником питательных веществ, такие яйца способны обеспечить человека нужным количеством энергии на целый день. Из-за большого количества белка в своем составе они становятся отличным решением в ситуациях, когда надо заменить мясные продукты. Одно яйцо содержит 72 ккал и 6 граммов белка. Завтрак, в котором много белка, позволяет снизить количество перекусов в день, а также уменьшает уровень гормона голода — грелина.

РЫБА

Рыбе содержится полезные омега-3–6–9 жирные кислоты. Они необходимы для функционирования нервной и сердечно-сосудистой системы. Также такие кислоты улучшают состояние кожи и обеспечивают крепкий иммунитет. Но лучше всего, если хочется есть рыбу без ограничений, выбрать нежирные ее сорта, например, треску, палтуса, тунца. Жира будет меньше, но зато много полезных веществ — фосфора, кальция, калия, магния, натрия и серы.

БОВОВЫЕ

Они отличаются низкой калорийностью, при этом богаты клетчаткой и белком — самыми по-

лезными для желудка питательными веществами.

МЯСО Предпочтение надо отдавать постным вариантам — курице и индейке. Они прекрасно восполняют белок и при этом не имеют много жира. Снизить калорийность дополнительно можно за счет удаления жира и кожи.

ТВОРОГ

Отличное решение для похудения и поддержания фигуры в порядке. Очень вкусный продукт, богатый белками, витаминами группы В, кальцием и фосфором. По уровню ощущения сытости после него его можно сравнить с яйцами.

ОВСЯНКА

Этот злаковый продукт поглощает любую жидкость вокруг себя, при этом она увеличивается в объеме и заполняет желудок по максимуму. Ее можно не только на завтрак есть, но еще использовать в обед или в качестве перекуса, чтобы обеспечить себя не-

обходимой энергией. Также можно присмотреться к макаронам из твердых сортов пшеницы или крупы.

ЯБЛОКИ

Они становятся отличным решением для перекусов без ограничений. В яблоке 82,3 грамма воды, 8 граммов органических кислот, 0,1 грамм ненасыщенных жирных кислот. Калорийность его равна 35–60 ккал на 100 граммов продукта. Если использовать яблоко за 15 минут до еды, это позволит усвоить из потребляемой после пищи на 180 калорий меньше.

■ Также стоит помнить простые правила. Еда, использованная на ночь, даже очень полезная, все равно отложится в виде жира. Поэтому крайне важно установить правильный режим питания. Кроме того, необходимо следить и за тем, как готовится еда. Оптимальное решение: запекание, отваривание, приоткрытие на пару.

@doctor_vera_rehabilitolog
 врач-реабилитолог
Доктор Вера
 8 (7112) 51 33 52
 +7 705 126 27 33
 +7 702 866 30 57
 ул. Кусанова, 53 | мкрн. Жана Орда, 67/2 (2 эт.)

Лицензия 12007873 от 03.08.2012 выдана ГУ «Центральный комитет по контролю медицинских и фармацевтических деятельности по г. Астана»

слуховые АППАРАТЫ

Моделирование слуховых аппаратов по индивидуальным слуховым характеристикам

НАУК БАНК

РАССРОЧКА

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ КУПОНА

10% СКИДКА

г. Уральск ул. Д. Нурпейсовой, 12
 8-771-085-36-36 8-771-251-34-58

Северо-Восток 2, д. 46
 Бывший магазин Белощейко
 8-771-231-49-00 8-771-085-08-58

Радуга Звук

Чего аллергикам бояться в середине лета?

Аллергия летом, как и в любое другое время года, развивается из-за специфической реакции иммунной системы на аллергены. Какие из них летом встречаются чаще всего? Об этом aif.ru рассказывает врач-аллерголог, иммунолог Людмила Маховая.

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ

Главный летний вид аллергии — аллергия на солнце, или фотодерматит. Она проявляется покраснением, зудом, бурной сыпью в зоне попадания солнечных лучей. Если человек замечает у себя такие симптомы, ему необходимо ограничить пребывание на открытой солнцем территории в период наибольшей активности УФ-излучения (с 11 до 18 часов), не носить открытую одежду и пользоваться солнцезащитными кремами с высоким уровнем SPF — более 50.

АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ

Середина лета — период активного цветения луговых и сорных трав — тимотея, ржи, клевера, пырея, полынью, подорожника и т. д. Поэтому у пациентов с реакцией на их пыльцу может отмечаться обострение сезонной аллергии — поллиноза или ринит.

АЛЛЕРГИЯ НА ФРУКТЫ

Это не чисто летний и индивидуальный для каждого человека вид аллергии, однако важно помнить о существовании

перекрестной с пыльцой растений аллергии. Она возникает, когда встречаются плоды, молекулы которых схожи с молекулами пыльцы. Так, например, при выявленной аллергии к пыльце сорных трав у пациентов могут встречаться аллергические реакции при употреблении в пищу арбуза, дыни, огурцов, томатов. Важно также помнить, что при употреблении большого количества продуктов, содержащих гистамин (клубники, земляники, папайи, ананаса и цитрусовых), могут развиваться тяжелые кожные и желудочно-кишечные симптомы аллергии. Та-

кие продукты важно употреблять в небольших количествах.

АЛЛЕРГИЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Путешествия в экзотические страны для аллергиков — потенциально опасны, поскольку там есть риск укусов насекомых и животных, что может спровоцировать стремительно развивающуюся тяжелую аллергическую реакцию. Поэтому необходимо пользоваться репеллентами, не употреблять пищу на улице (чтобы не привлечь внимания животных) и пользоваться специально оборудованными пляжами. При укусе насекомого необходимо приложить к месту укуса холод, выпить антигистаминный препарат и следить за своим самочувствием. Если симптомы нарастают, нужно как можно скорее обратиться к врачу. Людям с аллергией важно не забыть взять на отдых базовые и симптоматические препараты, рекомендованные лечащим врачом.



Лицензия 016050DL от 27.05.2021 г. выдана Республиканское ГУ «Департамент качества фармацевтического контроля Министерства здравоохранения РК».

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының «Облыстық фтизиопульмонология орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны келесі мемлекеттік қызметтерді көрсетеді:

- 1) «Туберкулезге қарсы ұйымнан анықтама беру» тегін, www.egov.kz электрондық портал арқылы
- 2) «Стационарлық науқастың медициналық картасынан көшірме беру» — тегін.
- 3) Еңбекке уақытша жарамсыздық парағын беру.

Мекен-жайы: Орал қаласы, С.Тюленин 51, телефоны: 21—29—47.

ГКП на ПХВ «Областной центр фтизиопульмонологии» оказывает следующие государственные услуги:

- 1) «Выдача справки с противотуберкулезной организации» — бесплатно, через электронный портал www.egov.kz
 - 2) «Выдача выписки из медицинской карты стационарного больного» — бесплатно.
 - 3) Выдача листа о временной нетрудоспособности
- Обращаться по адресу: ул. С. Тюленина 51, тел.: 21—29—47.

Лицензия ЛП00617DL №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:

| | | |
|--|--|---|
| Консультация: — Онколога — Маммолога, — Онкохирурга — Гинеколога — Уролога — врачи КМН, высшей, 1 и 2 категорий | Отделение хирургии: — Удаление липом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований. — Секторальная резекция молочной железы (киста молочной железы, фиброаденома, узловая мастопатия). — Конизация шейки матки. | шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д. — Компьютерная томография, — Рентгенография и маммография. — УЗИ всех органов в т.ч. — мягких тканей, сосудов, репродуктивной системы и грудных желез мужчин. |
| Отделение эндоскопии: — ФГДС — тотальная колоноскопия — бронхоскопия. — Видеоректосигмоидоскопия — Спирогрфия | Отделение лучевой терапии: — Близкофокусная терапия — это лечение пяточных | Консультация на аппарате Дерматоскоп Дерматоскопия: — это современная, безопасная |

Адрес: г. Уральск, ул.Алматинская 58. Телефоны: 8 (7112) 91 80 52

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья «Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний, в том числе, наркологическими расстройствами объявляет о следующих вакансиях:

1. Врач психиатр (взрослый, детский) — 2 ед.
2. санитар — 4 ед.
3. медсестра — 12 ед.
4. регистратор (на время декретного отпуска основного работника) — 1 ед.

Предъявляемые требования: Высшее образование (для врача). Обратившимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, диплом, сертификат специалиста, свидетельство специалиста с присвоением соответствующей квалификационной категории (при наличии), удостоверение о повышении квалификации, трудовая книжка, военный билет, фотография (3х4) — 1шт, справка о том, что не состоит на учете (психическом, наркологическом, туберкулезном), автобиография, скоросшиватель, личный листок по учету кадров.

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

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

ХАБАРЛАНДЫРУ

Психикалық ауруларды соңғы ішінде, наркологиялық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

1. Дәрігер психиатр (ересек, балалар) — 2 бірл.
2. санитар — 4 бірл.
3. медсестра — 12 бірл.
4. тіркеуші (негізгі қызметкер бала нүгіміне арналған демалысы мерзіміне) — 1 бірл.

Қойылатын талаптар:

Жоғары білім (дәрігер үшін). Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, маман сертификаты, тиісті біліктілік санаты берілетін маман куәлігі (болған жағдайда), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3х4) — дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтыны туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыру шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ.09.00—13.00 аралығында маңа 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.

НАСИЛИЕ НАД СОБОЙ ИЛИ ЧТО ТАКОЕ АУТОАГРЕССИЯ

Как помочь себе и близким рассказала психолог ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья» Молдирт Хамзина.

Когда речь заходит о насилии, то, как правило, происходит разделение между субъектом и объектом. Но довольно часто встречается, как бы это не звучало парадоксально, насилие над самим собой, но делать это нужно осознанно. Это не волшебная пилюля, здесь все зависит от самого человека. Итак:

1. Никогда не сравнивать себя с кем бы то ни было. Вы — единственный в своем роде, такой какой есть.
2. Принимать себя таким, какой вы есть, со всеми достоинствами и недостатками.
3. Не делать то, что не

закладывается в самопомощи. Только собственным примером можно научиться другому формировать личные границы или повысить самооценку. Всего несколько условий необходимо выполнять, насилие над собой или делать это нужно осознанно. Это не волшебная пилюля, здесь все зависит от самого человека. Итак:

4. Не терпеть того, что вам неприятно, даже в шутку.
5. Не пытаться заслужить чью-то похвалу или одобрение.
Когда ваши личные границы нарушают, заявите об этом и, если необходимо, прервите коммуникацию — ваше психологическое здоровье важнее. Физическое насилие над собой или аутоагрессия изучены мало и включают в себя, помимо деструктивного поведения, суицид, как крайнее проявление физического насилия над собой. Эта тема табуирована в нашем обществе,

— экстремальным поведением.
Самостоятельно выйти из этого состояния очень сложно. Если вы наблюдаете за собой любое из проявлений аутоагрессии — обратитесь за помощью к специалисту: психологу или психотерапевту.
Как помочь близким, если вы наблюдаете у них аутоагрессивное поведение? Для начала быть внимательным, чтобы заметить перемены в человеке, проявление аутоагрессивного поведения. Будьте рядом. И словом, и делом говорите о том, как вам важен этот человек, как он ценен для вас,

как вы его любите или готовы поддерживать во всем. Следующим шагом будет донести до человека важность обращения за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, психиатру. Отдельно хотелось бы сказать об аутоагрессивном поведении подростков, так как они находятся в зоне риска. Маленькому взрослому очень страшно входить в этот новый для него взрослый мир. Крайне важно, чтобы рядом были близкие люди, которые примут, поддержат, подкажут с уважением, бережно и безоценочно.

САРКОМА МЯГКИХ ТКАНЕЙ: РЕДКОЕ ОПУХОЛЕВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ ВНИМАНИЯ

О заболевании, его симптомах и методах исследования рассказала врач-онколог Областного онкологического центра Гульназ Ахметкалиева.

Саркома мягких тканей представляет собой группу злокачественных опухолей, развивающихся из различных типов мягких тканей, таких как мышцы, жировые клетки, соединительная ткань и нервы. Это редкое заболевание, которое может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего диагностируется у взрослых в среднем или пожилом возрасте.

Саркома Капоши возникает на фоне вируса герпеса 8 типа у пациентов с ВИЧ-инфекцией имеет агрессивное течение как при классическом, так и при африканском варианте проявления.

Саркома мягких тканей варьируется в зависимости от размера, местоположения и типа опухоли. Некоторые общие признаки включают наличие образования в мяг-

ких тканях, которое может быть болезненным или безболезненным. Большинство пациентов предъявляют жалобы на бессимптомное опухолевое образование. Симптоматика появляется вследствие запущенного процесса, как результат поражения жизненно важных структур. Нарушение функции конечности, боль при сдавлении нервных структур, отеки как результат сдавления крупных венозных сосудов, лимфатические отеки, воспаление, распад и т. д. не являются симптомами для постановки диагноза и лишь результатом давно существующей проблемы.

Для подтверждения диагноза может потребоваться проведение биопсии, при которой берется образец ткани для микроскопического исследования. Дополнительные методы, такие как компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ) и позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), могут использоваться для оценки размера, местоположения и распространения опухоли.

В заключение, саркома мягких тканей является редким опухолевым заболеванием, которое требует внимания и комплексного подхода к диагностике. В случае выявления любых подозрительных симптомов или образований в мягких тканях, важно обратиться к врачу для дальнейшего обследования и лечения.

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM (@mgorod.kz)

КУПЛЯ · ПРОДАЖА · ОБМЕН

+7 705 320 54 77

Звоните и пишите в WhatsApp

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ППИ №12639-Г от 26. 03. 2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

Газета выходит ежедневно, в среду.

Директор: Тулсова О. М.

Главный редактор: Кайбеденова А. Б.

Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Э. Тулшева, В. Голубев, А. Зайнуллова.
Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12/1, офис №102.
Редакция: 51—39—97.
Рекламный отдел: 51—25—98.
Факс: 50—06—78.
e-mail: mg_500678@mail.ru

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

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

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