

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.

Ремонт двух проблемных дорог ЗКО: где уже открыли проезд

Глава QazAvtoJol Мейрхат Касымбаев и аким ЗКО Нариман Торегалиев проверили ход строительства дорог Унеге — Бисен — Сайхин и Казталовка — Жанибек — граница России. Касымбаев заверил, что работы идут полным ходом.

ДАНА РАХМЕТОВА

Общая протяжённость двух дорог составляет 245 километров. Из них новый асфальт уложен на 170 километрах. До конца сезона подрядные организации обязуются уложить асфальт на оставшихся 75 километрах.

Учитывая, что в южных районах ЗКО погодные условия позволяют дорожникам работать вплоть до середины ноября, поставленная задача вполне реализуема. Устройство водопропускных труб и строительство мостов завершено на 85%. Работа по устройству скотопрогонов завершена полностью, —

отметил руководитель национальной компании.
НА СЕГОДНЯ (КОНЕЦ ИЮЛЯ) ПРОЕЗД ОБЕСПЕЧЕН:
от посёлка Унеге до посёлка Бисен; от районного центра Сайхин до посёлка Хан орда;

от села Куйгенколь до районного центра Жанибек; от районного центра Казталовка до моста через реку Ащысай; и далее ещё 15 километров от Ащысай.

Сайхин считаются одними из самых изношенных в области. 21 апреля 2022 года сообщалось, что президент обратил внимание на статью в газете Ege men Qazaqstan о плохом состоянии трасс ЗКО. Он поручил незамедлительно принять меры и наказать виновных. 22 апреля премьер поручил ускорить работу по строи-

тельству и ремонту дорог ЗКО. 23 апреля 2022 года от занимаемой должности освобождён вице-министр индустрии и инфраструктурного развития Берик Камалиев. 26 апреля 2022 года уволен директор филиала АО «НК «КазАвтоЖол» ЗКО Амир Каримбаев.

Женщину на надувном матрасе унесло далеко от берега в ЗКО

Инцидент произошёл вечером 30 июля на озере Шалкар. Женщина заплыла далеко от берега на надувном матрасе. Ей понадобилась помощь спасателей.



Фото ДЧС ЗКО

ДАНА РАХМЕТОВА

В пресс-службе ДЧС ЗКО отметили, что с начала купального сезона (с первого июня) в регионе утонуло шесть человек. Всего по республике водоёмы унесли жизни 78 человек, из них 21 ребёнок.

СПАСАТЕЛИ НАПОМИНИЛИ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:

купаться в нетрезвом состоянии, купаться в стихийных местах водоёмов, кататься на плавательных средствах без спасательных жилетов, оставлять детей без присмотра.

К слову, что за нарушение или невыполнение правил безопасности на водоёмах предусмотрена административная ответственность — штраф в размере семи МРП или 24 150 тенге.

Жулдыжан Лось

27 ГРАЖДАН ИНДИИ ПЫТАЛИСЬ ПРОБРАТЬСЯ В ЗКО В ОБХОД ПУНКТА ПРОПУСКА

В суде №2 района Байтерек рассмотрели административные дела в отношении 27 граждан Индии. Их привлекли к ответственности за нарушение режима государственной границы Казахстана. Иностранцев задержали в 35 метрах от линии границы, когда они пытались её пересечь в обход пункта пропуска.

Граждане Индии полностью признали свою вину и просили предоставить возможность покинуть страну. Суд дал им возможность в срок самостоятельно покинуть Казахстан.

Арайлым Усербаева

ДЕРЕВО УПАЛО НА АВТОМОБИЛЬ В УРАЛЬСКЕ

По информации ДЧС ЗКО, инцидент произошёл 29 июля около 16 часов. Возле дома №2/5 на улице Гагарина на автомобиль упало дерево. Внутри машины находился водитель, он оказался зажатым. На место выехал оперативно-спасательный отряд.

Прибывшие сотрудники экстренной службы распилили дерево. Мужчина успел выбраться до их приезда.

Жулдыжан Лось

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.

ЖИТЕЛЬ УРАЛЬСКА ПЫТАЛСЯ ПРОДАТЬ СВОЮ ПОЧКУ ЗА 20 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ

Причина — тяжёлое финансовое положение.

СТР. 3

ПЛОЩАДЬ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА В УРАЛЬСКЕ ОСВОБОДИЛИ ОТ ТОРГОВЦЕВ

СТР. 3

Но они перенесли бизнес во двор соседней многоэтажки.

ВЛАДЕЛИЦА АРТЕФАКТА ИЗ ЗКО ОБРАТИЛАСЬ К ПРЕЗИДЕНТУ

9 лет она пытается доказать, что у неё хранится флаг Казахского ханства.

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 бағдарламалау
Бейімділік тәжірибелері шәкіртіміз
Сәулетшілік мамандардың қатысумен жүргізіледі.

IT - технологиялар
Телекоммуникация
Программирование
Мультимедийный дизайн
Приглашаем абитуриентов по профессиональному английскому направлению
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

STARTUP INCUBATOR

Хотите получить максимальную поддержку для развития своей идеи?
Өз идеяңызды дамыту үшін барыңыз қолдау алыңыз келе ме?

Бизнес-инкубатор ЗКАТУ им. Жангир хана "West Startup Incubator" запускает программу бизнес-инкубирования. Программа нацелена на обучение, практику и разработку жизнеспособной бизнес-модели, а также привлечение потенциальных инвесторов и партнеров. Она будет проведена с 14 августа по 8 сентября 2023 года (количество мест ограничено).
Регистрация начнется со 2 августа 2023 года по ссылке <https://startup.wka.kz/>.
За дополнительной информацией обращайтесь по телефону +77053870601, +7705813963.

Жаңғыр хан атындағы БҚАТУ Бизнес-инкубаторы "West Startup Incubator" бизнес-инкубациялау бағдарламасын іске қосады. Бағдарламаның мақсаты білім және дамытуға арналған бизнес-модельді сыңауға, сондай-ақ алуатты инвесторларды және серіктестерді тартуға бағытталған. Инкубациялық бағдарлама 2023 жылғы 14 тамыздан 8 сәуірге дейін жүргізіледі (орындар саны шектелуі).
Бағдарламаның қатысуға тіркелу 2023 жылғы 2 тамыздан бастап сілтеме бойынша басталады <https://startup.wka.kz/>.
Қосымша ақпарат алу үшін +77053870601, +7705813963 телефондары бойынша хабарласыңыз.

Ломбард Gold888
@gold888_uralsk

Ювелирный магазин
@zoloto_uralsk888

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 2gis

от 22.000тг
Цена золота за 1 гр
+7 775 316 1238
Самая низкая цена по г.Уральск
Адрес: ул.Карева 45

Владелица артефакта обратилась к президенту

У жительницы ЗКО Анаргуль Амировой имеется флаг Золотой Орды, фрагменты одежды, меч и другие памятники тюркского народа, которые относятся к 13 веку. Женщина уже обращалась в редакцию «МГ», тогда она просила помочь ей найти меценатов, которые смогли бы выделить деньги на реставрацию древних вещей.



Женщина просит президента вмешаться в ситуацию и дать распоряжение действующему министру культуры Асхату Оралову и министру высшего образования и науки Саясату Нурбеку провести коллегиальное совещание с привлечением известных учёных-тюркологов.

Кристина КОБИНА

Теперь Анаргуль Амирова обратилась к президенту Казахстана Касым-Жомарту Токаеву, чтобы он подействовал в привлечении известных учёных-тюркологов для признания артефакта флагом казахского ханства.

— Уважаемый Касым-Жомарт Кемелевич, прошу вас обратить внимание на ситуацию с тюркским наследием, а именно с артефактом. Предположительно, зная 11–12 века, имеющее прямое отношение к истории Жошы-хана, к истории Золотой Орды. В течение девяти лет наша семья пытается доказать, что артефакт заслуживает пристального внимания со стороны чиновников, несущих ответственность за сохранение культурных ценностей. В свою очередь, я, Амирова Анаргуль, наследница артефакта была на личном приёме у двух бывших министров культуры РК (Арыстанбека Мухамедулы в 2016 году и у Даурена Абаева в 2022 году). Я просила их создать учёный совет, в котором учёные-тюркологи могли бы озвучить своё мнение об артефакте. Мои доводы не были восприняты должным образом, — говорится в обращении к главе государства.

Женщина просит президента вмешаться в ситуацию и дать распоряжение действующему министру

культуры Асхату Оралову и министру высшего образования и науки Саясату Нурбеку провести коллегиальное совещание с привлечением известных учёных-тюркологов.

— Необходимо, чтобы ученые-тюркологи провели экспертизы и установили окончательное единое мнение, что артефакт является знаменем периода Шынгыс-хана, Золотой Орды, либо вовсе не является артефактом. В случае подтверждения просьбу внести артефакты в государственный реестр Национального культурного наследия Казахстана, — написала в обращении Амирова.

Стоит отметить, что в лекции Анаргуль Амировой кроме флага, фрагментов одежды и меча, также есть кувшины, наконечники и блишки от ремня из чистого золота.

— Фото предоставлено Анаргуль Амировой

Сбежавший от мобилизации россиянин подал в суд на акимат ЗКО

Удалось это Игорю Санджиеву не сразу, так как он не мог оплатить государственную пошлину.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Председатель ЗКОФ ОО «Казахстанское международное бюро по правам человека и соблюдению законности» Павел Кочетков говорит, что понадобилось немало усилий, чтобы реализовать Игорю Санджиеву право на судебную защиту.

— Дело не только в Санджиеве, а вообще в людях из этой категории граждан, прибывших из-за рубежа без документов в поисках убежища. Санджиев автоматически лишился права на судебную защиту, так как не мог получить ИИН и заплатить госпошлину. Есть несколько вариантов решения этой проблемы. Первое — это внести изменения в налоговой ко-

декс и освободить от уплаты госпошлины. Второе — внести изменения в закон о национальных идентификационных реестрах и добавить один из видов документов, дающих право оплатить госпошлину, — говорит Павел Кочетков.

Ранее представители управления государственных доходов в суде утверждали, что оплатить госпошлину без ИИН невозможно. Оказалось, что возможно. По словам правозащитника, в налоговом кодексе есть статья, где указано, что банки второго уровня не должны требовать ИИН от иностранцев, которые такой возможностью не располагают. Это касается только части оплаты госпошлины и штрафа.

Разобраться в ситуации помогла прокуратура обла-

ким решением, Игорь Санджиев решил подать в суд на ведомство. Он уверен, что управление приняло незаконное решение и попросил суд отменить его и обязать выдать положительное. Однако в специализированном межрайонном административном суде отказались принимать дело в производство, так как Игорь Санджиев не оплатил государственную пошлину. Для того, чтобы Санджиев мог её оплатить, ему должен быть присвоен ИИН, которого у него нет. А чтобы получить ИИН, россиянину необходим паспорт, который остался в воинской части России.

Судья Любовь Корсакова на предварительном слушании обязала Игоря Санджиева оплатить госпошлину и уточнить исковые требования. Однако госпошлину истец не оплатил, исковые требования не уточнил и по этой причине иск вернули обратно. Оплатить госпошлину Санджиев так и не удалось и суд не стал принимать дело в производство.

Апелляционная коллегия также оставила решение Корсаковой без изменения. Теперь Санджиев обратился за помощью к уполномоченному по правам человека в ЗКО.

ким решением, Игорь Санджиев решил подать в суд на ведомство. Он уверен, что управление приняло незаконное решение и попросил суд отменить его и обязать выдать положительное. Однако в специализированном межрайонном административном суде отказались принимать дело в производство, так как Игорь Санджиев не оплатил государственную пошлину. Для того, чтобы Санджиев мог её оплатить, ему должен быть присвоен ИИН, которого у него нет. А чтобы получить ИИН, россиянину необходим паспорт, который остался в воинской части России.

Судья Любовь Корсакова на предварительном слушании обязала Игоря Санджиева оплатить госпошлину и уточнить исковые требования. Однако госпошлину истец не оплатил, исковые требования не уточнил и по этой причине иск вернули обратно. Оплатить госпошлину Санджиев так и не удалось и суд не стал принимать дело в производство.

Апелляционная коллегия также оставила решение Корсаковой без изменения. Теперь Санджиев обратился за помощью к уполномоченному по правам человека в ЗКО.

В УРАЛЬСКЕ ВЫРОСЛА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ТУБЕРКУЛЁЗОМ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Показатели выросли на 20%.

За шесть месяцев этого года в регионе зарегистрировали 161 случай активного туберкулёза. Об этом сообщил глава департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО Мухамгали Арыспаев. За аналогичный период прошлого года было зарегистрировано 167 случаев.

— Отмечается увеличение показателя заболеваемости туберкулёзом среди подростков от 15 до 17 лет на 20%. Возможная причина — позднее обращение в медицинские организации, самолечение, неправильный режим, — пояснил спикер.

Туберкулёз является социальным заболеванием, а успех выздоровления в значительной степени зависит от характера питания и условий жизни. Важным вопросом является социальная поддержка больных.

— В этом направлении оказана материальная помощь 536 больным туберкулёзом на сумму 51 миллион тенге, — отметил он.

Мухамгали Арыспаев пояснил, что основная профилактика туберкулёза среди детей — вакцинация новорождённых. Сейчас охват составляет 96% — привито 5 730 младенцев.

Кристина КОБИНА

Площадь первого президента в Уральске освободили от торговцев. Предприниматели ушли недалеко

Площадь президента в Уральске 29 июля освободили от батутов и электромобилей. Об этом сообщили в акимате города.



Жулдызхан Лось

От жителей микрорайона поступали жалобы, что здесь невозможно гулять, что все эти переносные и управляемые конструкции мешают. Акимат совместно с компетентными органами провёл меры по борьбе с незаконной торговлей. Заинтересованные органы принимают меры по приведению в порядок территории, — сказал заведующий сектором благоустройства ЖКХ.

Однако очередной рейд показал, что далеко предприниматели не ушли. Они разместили конструкции во дворе многоквартирного дома, которая расположена вблизи площади.

Заведующий сектора благоустройства отдела ЖКХ Дархан Еркинулы говорит, что площадь — место для отдыха и социального развития, поэтому такие рейды будут продолжаться.

— Первые два дня были профилактические бесе-

ды с предпринимателями — уведомляли их о нарушениях. При этом присутствовали сотрудники налоговой инспекции и полицейские. На нарушителей составили административные протоколы. Были и те, кому временно приостановили деятельность. За систематические нарушения предпринимателей будут наказывать увеличением суммы штрафа. От жителей многоквартирного дома поступили жалобы, что батуты, которые стояли на площади, сейчас стоят у них во дворе. Поэтому рейды будут ежедневные. Продлятся они до конца сезона, — сказал Еркинулы.

Горожане могут сообщить о нарушениях в акимат.

Напомним, что уральцы регулярно жаловались, что не могут спокойно прогуляться по площади. По их словам, место для культурного отдыха превратили в базар.

Фото автора

Уралец пытался продать свою почку за 20 тысяч долларов

Операцию предотвратили стражи порядка, сообщили в МВД Казахстана. 30 июля они остановили жителя Уральска, который планировал вылететь из Алматы за рубеж.

ДАНА РАХМЕТОВА

Мужчина 1990 года рождения из-за не-

хватки денег (причина не объясняется — прим. автора) решил продать свою почку. Известно, что он женат, работает

вахтовым методом. Объявление о продаже органа он разместил в сети. С ним связались сотрудники сайта и предложили за

почку 20 тысяч долларов. Операция должна была пройти в Кении.

— В течение двух месяцев гражданин сдавал

анализы в медцентрах Уральска. Результаты перенаправил сотрудникам сайта через Telegram-канал, которые в свою очередь отправили ему 250 долларов для покупки авиабилетов и электронную визу, — рассказали правоохранители.

Мужчина находится под подпиской о невыезде. Проводится досудебное расследование по статье 116 УК РК «Принудительное изъятие или незаконное изъятие орга-

нов и тканей человека». Санкция предусматривает до пяти лет заключения.

Стоит отметить, продажа органов в Казахстане запрещена. Единственный способ получить его для пересадки — его безвозмездное пожертвование живого родственника или пересадка органа у умершего человека с согласия его родных.

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 25 ПО 31 ИЮЛЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
1 августа вт	5	5	4	3	3	4	4	4
2 августа ср	3	3	2	2	2	2	3	3
3 августа чт	3	3	3	3	3	3	3	3
4 августа пт	3	3	3	3	3	3	2	2
5 августа сб	2	2	2	2	2	2	2	2
6 августа вс	2	2	2	2	2	2	2	2
7 августа пн	2	2	2	2	2	2	2	2

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшие возмущения
- 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 2 ПО 8 АВГУСТА

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
02.07	03.07	04.07	05.07	06.07	07.07	08.07
днем +31°	днем +32°	днем +33°	днем +35°	днем +35°	днем +32°	днем +32°
ночью +17°	ночью +18°	ночью +19°	ночью +20°	ночью +21°	ночью +21°	ночью +19°

Опровержение: Решением Суда №2 г.Уральска от 06.04.2023 название статьи «Директора ТОО «Батыс су арнасы» обвинили в растрате денег, а его заместителя в пьянстве», опубликованной в газете «Мой ГОРОД» за номером №41 (584) от 12.10.2022 года, в части: «Директора ТОО «Батыс су арнасы» обвинили в растрате денег», признано не соответствующим действительности.

В каком возрасте идти в детский сад

Воспитатель-исследователь Фарзия Карандашова считает, что отдавать ребёнка в детский сад нужно пораньше, примерно в полтора года. Так его адаптация пройдёт быстрее и легче. Общение со сверстниками начнётся раньше и ребёнок будет более самостоятельным.

— Воспитатель на- элементарные культур- будет самостоятельный школе — это не только чи- портфель, убрать с парты
учит его одеваться, раз- но- гигиенические на- ребёнок, готовый к шко- тать и писать. Но и само- лишние предметы. Ведь
деваться, выполнять выки, и к пяти годам это- ле. Ведь подготовка к- стоятельность: собрать сейчас это делают за них

родители, потому что ле- нятся, — Карандашова.

■ По словам педаго- га-воспитателя, де- тей нужно приучать к самостоятельности. Они не должны посто- янно ждать помощи от взрослых.

Лицензия №КЗ15ЛАА00007594 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



ZHANQIR KHAN UNIVERSITY

УИЖТХАИЖАЖАНГИР ХАНА

выбирая наш университет, ты выбираешь уверенность в своем будущем

Жангир хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетіне магистратураға бөлінген квоталар саны

Количество квот, выделенных на магистратуру Западно-Казахстанскому аграрно-техническому университету имени Жангир хана

- БББ шифры, атауы / Саны**
- M097- Химиялық инженерия және процесстер 3
 - M099- Энергетика және электр техникасы 2
 - M104- Көлік, көліктік техника және технология 2
 - M11- Тамақ өнімдерін өндіру 8
 - M15- Мұнай инженериясы 3
 - M124- Құрылыс 7
 - M125- Құрылыс материалдарының, бұйымдарының және құрастырылымдарының өндірісі 5
 - M128- Жерге орналастыру 3
 - M131- Өсімдік шаруашылығы 4
 - M132- Мал шаруашылығы 5
 - M134- Балық шаруашылығы 2
 - M136- Автокөлік құралдары 2
 - Барлығы 46

- Шифр и наименование ГОП / Количество**
- M097- Химическая инженерия и процессы 3
 - M099- Энергетика и электротехника 2
 - M104- Транспорт транспортная техника и технологии 2
 - M11- Производство продуктов питания 8
 - M15- Нефтяная инженерия 3
 - M124- Строительство 7
 - M125- Производство строительных материалов изделий и конструкций 5
 - M128- Землеустройство 3
 - M131- Растениеводство 4
 - M132- Животноводство 5
 - M134- Рыбное хозяйство 2
 - M136- Автотранспортные средства 2
 - Всего 46

Университеттің Барлық Білім беру Бағдарламалары мемлекеттік білім грант конкурсына қатыса алады

Все образовательные программы университета могут участвовать в конкурсе государственных образовательных грантов

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



Жизнь после приступа.

Доктор Мясников дал рекомендации пациентам кардиолога



диземноморской диеты» — предпочтительно есть морскую рыбу, орехи, овощи и фрукты, дополнить все оливковым маслом. Можно использовать и курицу. И вообще врач посоветовал стать «разумным эгоистом».

Не стоит забывать про физические нагрузки. Даже после приступа они необходимы. 5 раз в неделю без фанатизма, а главное — с удовольствием. «Заставьте себя находить удовольствие в ежедневном преодолении себя, в преодолении факторов этому препятствующих, ведь и времени нет, и погода плохая, и все тело что-то болит...» — посоветовал врач. Можно завести собаку — она поможет быть в тонусе.

Не стоит отказывать себе и в интимных радостях. Единственное — первый раз после приступа должен быть через 6 недель после острого инфаркта. А вот со стимуляторами стоит быть поаккуратнее — они могут быть опасны в сочетании с нитроглицерином и рядом других препаратов.

Из числа дополнительных рекомендаций Александр Мясников отметил необходимость измерять давление, холестерин, сахар. «Для вас больше нет понятия «нормальный холестерин», теперь для вас другое правило — «чем меньше, тем лучше», — предупредил врач.

Особые нюансы касаются алкоголя — можно не больше 1 бокала красного вина в день. Кофе при этом можно пить на здоровье, но тоже в меру.

Дал рекомендации врач и в отношении вождения автомобиля. Садиться за руль вполне возможно, но аккуратно, не нервничать. «Зажмило в груди, закружилась голова, перебои — к обочине!» — отметил Мясников.

Конечно же, придется внимательно прислушиваться к своему самочувствию — если есть одышка, усталость, сердцебиение, перебои в ритме, есть какой-то необъяснимый кашель, ощущение «изжоги» — надо обращаться к врачу немедленно.

Доктор Мясников дал рекомендации россиянам на тему того, какой должна быть жизнь после перенесенного сердечного приступа, когда больница уже позади. Казалось бы, отмечает доктор, что все снова привычное — квартира, вещи на местах, семья и друзья. Но нет, это не значит, что можно вернуться и к прошлой жизни. «Убрали механическое препятствие кровотоку (поставили стент), но не саму болезнь, и только в ваших силах изменить факторы, которые к ней привели!» — пояснил Мясников.

ЛЕКАРСТВА

Первое, про что надо помнить — это лекарства. «Теперь можно забыть поесть, но нельзя забыть принять лекарства. Каждый день, регулярно и пожизненно! Делали вам ангиопластику, не делали, удачно вам восстановили кровоток или не очень — не имеет значения. Только правильно подобранные лекарства продлят вам жизнь и предотвратят новый инфаркт!» — предупредил доктор.

Он отмечает, что схему, необходимые препараты и дозировки надо обязательно обсудить с врачом. Так, в

списке могут быть кроверазжижающие, бета-блокаторы, статины, препараты для снижения давления, необходимые препараты при тех операциях, которые были.

ФАКТОРЫ РИСКА

Чтобы болезнь не повторилась, займитесь устранением факторов риска. «Важнейший из них — курение. Бросайте курить!!!» — предупредил доктор.

Также надо поменять режим питания. Врач посоветовал ограничить калорий и рацион так называемой «сре-

Из числа дополнительных рекомендаций Александр Мясников отметил необходимость измерять давление, холестерин, сахар. «Для вас больше нет понятия «нормальный холестерин», теперь для вас другое правило — «чем меньше, тем лучше», — предупредил врач.

Конечно же, придется внимательно прислушиваться к своему самочувствию — если есть одышка, усталость, сердцебиение, перебои в ритме, есть какой-то необъяснимый кашель, ощущение «изжоги» — надо обращаться к врачу немедленно.

@doctor_vera_rehabilitolog

врачебный кабинет

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 12001873 от 03.08.2012 выдана ГУ Департамент контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

индивидуальное устройство для индивидуального улучшения слуха

НАК®

10% скидка

г. Уральск, ул. Д. Нурмаганов, 12
8-771-086-96-96 8-771-251-54-51

Северо-Восток 2, д. 4С
Бояжанин магдалена Еленовна
8-771-231-46-09 8-771-988-08-68

Радуга Звуков



