



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте
mgorod.kz
НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



World Green Company
Промышленная теплица Байтерек набирает рабочих на постоянную работу с официальным трудоустройством. Медицинский работник. Зарплата 130 000 тг за вычетом налогов. Также принимаем студентов и школьников с 18 лет. Питание и развозка бесплатно. Зарплата от 120 000 тг до 150 000 тг за вычетом налогов. Звонить только в рабочее время с 09.00 ч до 18.00 ч.
8 776 941 10 11, 8 776 716 96 48, 8 701 325 08 07

СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ КАКОГО-ЛИБО События – присылайте фото, видео и короткий текст на 8 776 863 36 36. ВАША НОВОСТЬ ПОЯВИЛАСЬ В ГАЗЕТЕ ИЛИ НА САЙТЕ – ВАС ЖДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ КАКОГО-ЛИБО События – присылайте фото, видео и короткий текст на 8 776 863 36 36. ВАША НОВОСТЬ ПОЯВИЛАСЬ В ГАЗЕТЕ ИЛИ НА САЙТЕ – ВАС ЖДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

НЕ ПРОДЕРЖАЛСЯ И ГОДА

На качество нового асфальта пожаловались сельчане



Скриншот с видео

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

На дороге появились выбоины и ямы, покрытие начало крошиться.

Жители села Пятимар Жангалинского района обрадовались, узнав год назад о ремонте дорог в посёлке.

Работу начали в прошлом году, из 10 километров отремонтировали четыре. Остальные шесть должны были заасфальтировать в этом году.

Однако радость длилась не долго. Новый асфальт не продержался и года. На дороге появились выбоины

и ямы, покрытие начало крошиться. Подрядчиком является ТОО «Тоби».

– Толщина асфальта составляет всего три сантиметра, мы сами измеряли. Даже года не прошло, а дорога уже сыпется, что будет дальше? По какой такой технологии ремонтируют дороги? – возмущаются сельчане.

■ **Сомнение жителей вызывает качество дороги, которую собираются асфальтировать и в этом году. Подрядчики месяц назад посыпали её смесью из щебня и цемента, а сами уехали ремонтировать другую дорогу.**

– Сейчас щебень разлетается в разные стороны, а от цемента ничего и не осталось. Даже песчано-гравийную смесь не укладывали. Теперь они (подрядчики – прим. автора) говорят, что поверх этого будут укладывать асфальт. Ну ведь не трудно догадаться, каким будет его качество. Куда смотрят представители технадзора? Где центр качества дорожных активов? – недоумевают люди.

Сельчане собрались на отремонтированном участке, чтобы выразить своё недовольство. Сюда же они пригласили акима Жангалинского района Алпамыса Кушкинбаева. Чиновник выслушал претензии жителей и заявил, что на этом участке проводится средний ремонт, а на капитальный денег нет.

– Подрядная организация завершает объект в районе Байтерек, и на днях приедет в Пятимар. У нас проводится не капитальный, а средний ремонт. Сейчас его делают именно по такой технологии. Вы можете сами посмотреть ПСД. Дорогу делают по технологии ресайклинг, то есть под низ кладут смесь из щебня и асфальта, а поверх укладывают асфальт. Во всех населённых пунктах дороги ремонтируются именно по такому методу. Миллиарды на капитальный ремонт подъездной дороги в посёлок нам никто выделять не будет, – заявил глава района.

Он также пообещал, что отремонтированный участок тщательно проверят представители технического, авторского надзора и заказчик в лице отдела районного ЖСК.

Скриншот с видео

Как пройдёт первое сентября в школах ЗКО

Праздновать линейку торжественно или в классе, решать будет администрация школы.

Жулдызхан ЛОСЬ

До начала учебного года осталось меньше недели и школьники с нетерпением ждут встречи с одноклассниками. В 2020 году в связи с пандемией сентябрьскую линейку проводили в классе, а кто-то и вовсе встретил начало учебного года дома.

На следующий год торжественная линейка сентября состоялась только у первоклассников.

В управлении образования ЗКО сообщили, что в этом году решение о проведении линейки в традиционном формате остаётся за администрацией школы.

– Школьные линейки никто не отменял. Администрация школы сама решает, проводить первое сентября торжественно или устроить классный час. Однако приглашать аниматоров запрещено, – подчеркнули в ведомстве.

Напомним, что казахстанские школьники вернулись к 34-недельному учебному году, значит уроки закончатся традиционно 25 мая. К вопросу о

продлении учебного года заместитель премьер-министра Тамара Дуйсенова предложила вернуться после 2025 года.

Фото с сайта dms8.kst.muzkult.ru



ЗАГЛУШКИ ОСТАВИЛИ УРАЛЬЦЕВ БЕЗ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

Жители ближайших к колонии домов даже не могут вызвать скорую помощь.

БЕЗДОМНЫЕ УСТРАИВАЮТ НОЧЛЕГ В АМФИТЕАТРЕ

Они даже постелили под сценой матрасы, принесли одеяла и подушки.

СТР. 2

ПОЧЕМУ В УРАЛЬСКЕ ПОВТОРЯЮТСЯ НАЗВАНИЯ УЛИЦ

Жители считают, что это доставляет неудобства.

СТР. 2

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

Учебный год завершится 25 мая. Опубликован проект приказа

ДАНА РАХМЕТОВА

Публичное обсуждение продлится до 11 сентября.

На портале «Открытые НПА» опубликован проект приказа комитета дошкольного и среднего образования Минпросвета об определении сроков начала и завершения учебного года. Согласно документу, учебные занятия в школах завершатся 25 мая 2024 года.

Продолжительность четвертей и каникул в течение учебного года в 1–11 (12) классах составит:

- первая четверть – 8 учебных недель, осенние каникулы – 7 дней (с 30 октября по 5 ноября 2023 года включительно);
- вторая четверть – 8 учебных недель, зимние каникулы – 10 дней (с 29 декабря 2023 года по 7 января 2024 года включительно);
- третья четверть – 10 учебных недель, весенние каникулы – 11 дней (с 21 по



31 марта 2024 года включительно);

в первых классах дополнительные каникулы – 7 дней (с 5 по 11 февраля 2024 года включительно);

четвертая четверть – 8 учебных недель.

Публичное обсуждение проекта продлится до 11 сентября.

25 августа на августовском совещании в Астане заместитель премьер-министра – министр труда и

социальной защиты населения Тамара Дуйсенова сказала, что 36-недельный учебный год – мировая практика. Однако для таких нововведений всегда требуется тщательная подготовка. Поэтому она «полагает правильным вернуться в текущем году к 34-недельной продолжительности с его завершением 25 мая». При этом предложила вернуться к вопросу продления учебного года после 2025 года.

Учебный год 2022–2023 завершился 31 мая. Проект приказа об этом вызвал бурные обсуждения среди родителей. Несмотря на общественный резонанс, документ приняли. Некоторые школы, завершив учебную программу как минимум раньше, после 25 мая проводили тематические и развлекательные уроки. Тогда в Минпросвете угрожали учителям дисциплинарной ответственностью.

НОВУЮ ШКОЛУ ЗА 479 МЛН ТЕНГЕ ПОСТРОИЛИ В СЕЛЕ ЗКО

В пресс-службе акимата ЗКО отметили, что старое здание школы в селе Жулдыз Карасуского сельского округа Казталовского района построили более 30 лет назад.

Оно находилось в аварийном состоянии. На этом месте возвели новую школу, рассчитанную на сотню учеников.

— В новом здании 11 учебных кабинетов, оборудованы четырьмя интерактивными досками. Кроме того, имеются две мастерские, кабинет информатики, спортзал, библиотека и читальный зал на 20 мест, актовый зал на 35 мест, столовая на 40 мест. Школа оборудована видеонаблюдением, — рассказали в областном акимате.

Во дворе школы есть место отдыха, игровая, футбольная, баскетбольная, беговая и спортивная площадки. Стоимость строительства — 479 млн тенге.

В новом учебном году начнут обучаться 120 детей и еще 14 начнут заниматься дошкольной подготовкой. В селе проживает 615 человек, из них 205 детей. Напомним, в прошлом году представитель филиала РОО «Әділдік жолы» Бауыржан Ахметжан на своей странице в Facebook опубликовал пост о строительстве школы в селе Казталовка, которое затонуло три года.

Кристина КОБИНА



К каким болезням приводит работа по ночам?

Работа по ночам может привести к эндокринным и сердечно-сосудистым заболеваниям. При смене графика сна и бодрствования можно заболеть сахарным диабетом и другими заболеваниями.

ПОЧЕМУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК БОЛЕЗНЕЙ?

При смене графика работы на ночной вре-

мя выработки кортизола смещается, и нормальный метаболизм начинает нарушаться. Как следствие — появляется риск развития эндокринных за-

болеваний (к примеру, сахарного диабета), сердечно-сосудистых проблем и даже бесплодия. Об этом в интервью «Газете.Ru» рассказала врач-не-

вролог Екатерина Демьяновская. Именно кортизол и мелатонин играют главные роли в управлении биоритмами. «Кортизол регулирует обмен веществ, отвечает за выработку и расход энергии, активирует все доступные резервы в случае напряженных ситуаций, — цитирует издание эксперта. — Мелатонин отвечает за сон. В норме он вырабатывается ночью, в полной темноте, когда кортизола становится меньше. Мелатонин помогает организму заснуть, восстанавливаться и справляться с пережитыми за день стрессами».

По словам врача, в светлое время мелатонин вырабатывается плохо, и он не настолько эффективен. Поэтому ночной сон сложно заменить дневным: он не такой качественный.

Когда человек просыпается вечером после дневного сна, он чувствует себя разбитым, а не отдохнувшим. Не спасают и выходные: организм привыкает к неправильному графику и не может восстановиться на пару дней. Поэтому, считает специалист, че-

ловек не может нормально отдохнуть. Появляются проблемы со здоровьем, в том числе хроническая усталость, жизнь и вовсе теряет краски, что говорит уже о депрессии.

Что делать, если приходится работать в ночное время?

Екатерина Демьяновская рекомендует следовать правилам, чтобы в выходные полноценно отдыхать: сон должен длиться не менее 8 часов. После смены нужно ложиться спать в тишине и темноте, а также полноценно питаться и быть физически активным. Следует есть



много овощей и фруктов, в них находятся необходимые полезные элементы.

Кому нельзя работать в ночь?

Если у человека есть хронические заболевания, а также появились лишние килограммы, хроническая усталость, проблемы с эндокринной системой и другие расстройства, — смените график работы на дневной. Запрещено работать сутками и в ночь беременным женщинам. Недосыпание может усугубить болезни и навредить будущему ребенку.

Источник: gazeta.ru

Лицензия №КЗ15ЛА00007994 от 20.07.2016г. 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

Восток и западные группы образовательных программ		Шифр и наименование образовательных программ	
M070	Экономика	75041100	Экономика
M071	Менеджментские программы	75041101	Менеджментские программы
M082	Биотехнология	75051100	Биотехнология
M087	Курсы повышения квалификации	75052000	Образовательные программы
M094	Авиационная техника	75061100	Авиационная техника
M097	Химическая инженерия	75071100	Химическая инженерия
M099	Энергетика	75071101	Энергетика
M104	Космос, космические технологии	75071105	Авиационная техника
M111	Техника	75072101	Космос, космические технологии
M115	Мировая инженерия	75072102	Мировая инженерия
M124	Курсы	75073100	Курсы
M125	Курсы повышения квалификации	75073101	Курсы повышения квалификации
M128	Жерге	75073102	Жерге
M131	Осадки	75081100	Агрономия
M132	Мат	75081101	Технология
M134	Бизнес	75082000	Мат
M136	Автомобиль	75084100	Авиационная техника
M138	Ветеринария	75084101	Авиационная техника
M150	Светотехника	75112100	Авиационная техника
M151	Космос	75113100	Авиационная техника

МАГИСТРАТУРА БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ

МЕМЛЕКЕТТІК ГРАНТҚА ӨТІНІШТЕРДІ ҚАБЫЛДАУ 11-20 ТАМЫЗ АРАЛЫҒЫНДА ЖҮРГІЗІЛЕДІ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО МАГИСТРАТУРЕ ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ НА ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГРАНТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С 11 ПО 20 АВГУСТА.

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

Адрес: 09009, г. Уральск, ул. Жангир Хана 51, Главный корпус, 250 кабинет

Телефон: 8 (7112) 50-24-01; 8 777 268 00 77; 8 771 054 52 54; 8 777 478 32 72

По каким признакам можно определить начинающийся алкоголизм?

Первые признаки алкоголизма нередко остаются незамеченными и могут восприниматься самим человеком и его окружающими как нормальное поведение. Однако эти проявления угрожают зависимостью и свидетельствуют о том, что уже пора обратиться за помощью.

КАКИЕ ЕСТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА?

Психотерапевт, психиатр-нарколог Александр Поликарпов рассказал «Газете.Ru» о трех основных тревожных сигналах формирования алкогольной зависимости:

1. Потеря контроля над количеством выпитого.

Поликарпов отметил, что по данным ВОЗ, допустимая доза алкоголя составляет не более 50–60 мл этанола в день, т.е. 0,5 л вина. Однако врачи говорят, что безопасной дозы спиртного не существует. Любое количество выпитого алкоголя наносит вред организму и способно со временем сформировать зависимость, предупредил нарколог.

2. Переход на более крепкие напитки и переносимость высоких доз алкоголя.

Это говорит о том, что у

организма появляется толерантность к алкоголю, т.е. он «привыкает» перерабатывать этиловый спирт, отменяет Поликарпов.

3. Сокращение периодов трезвости.

Врач отметил, что по мере формирования алкогольной зависимости происходит сокращение времени между принятием алкоголя. «Сначала пьют по праздникам, потом по выходным или чтобы расслабиться. Человек ищет повода выпить и стремится вовлечь в это и других людей. Это приводит к распространению алкоголизма», — пояснил нарколог.

Существуют и другие тревожные сигналы зарождающегося алкоголизма: сильное похмелье или чувство похмелья спустя несколько дней после приема алкоголя; появление чувства вины из-за того, что выпили;

регулярные провалы в памяти; оправдание употребления алкоголя, например тем, что это необходимо, чтобы отдохнуть и расслабиться, справиться со стрессом, переключиться; социальная изоляция — человек употребляет алкоголь не в компании, а в одиночестве; резкие перепады настроения, появление раздражительности; смена приоритетов в сторону алкоголя — человек предпочитает выпить вместо того, чтобы заняться каким-либо другим делом, у него появляются новые друзья, которые не прочь выпить вместе с ним; снижение либидо (как у мужчин, так и у женщин) — пропадает желание близости, а если половой контакт случается, он не доставляет достаточно количество приятных эмоций;

лишний вес — из-за регулярного употребления алкоголя перестает вырабатываться гормон лептин, контролирующий чувства голода и насыщения. Поэтому человеку начинает казаться, что он постоянно хочет есть, и он налегает на калорийные продукты.

■ По словам врачей, если вы заметили у себя эти признаки, нужно обратиться к психологу. Если пропустить первые тревожные сигналы алкоголизма, побороть зависимость будет сложно. Ее развитие приводит к ухудшению состояния, запоям и нарушениям нормального социального поведения. При этом справиться с этой болезнью без помощи специалистов очень сложно, велик риск срывов.

@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 | мкр. Жана Орда, 67/2 (2 эт.)

Лицензия №2001873 от 03.08.2012 выдана ГУ «Департамент контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана»

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

индивидуальное устройство для улучшения слуха

БЕСПРОВОДНО

предоставлено 10% скидка

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

Северо-Восток 2, д. 46
Республика Казахстан
8-771-231-49-09 8-771-988-08-68

Радуга Звук

