



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 капремонт 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

**ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM (@mgorod.kz)**  
КУПЛЯ · ПРОДАЖА · ОБМЕН  
**+7 705 320 54 77**  
Звоните и пишите в WhatsApp

## ПОЧЕМУ В УРАЛЬСКЕ ПОВТОРЯЮТСЯ НАЗВАНИЯ УЛИЦ

Жители считают, что это доставляет неудобства.

СТР. 2

**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

**АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА**

Вопрос переименования населённых пунктов и улиц вызывает в казахстанском обществе двойное мнение. Кто-то настроен категорически против, кто-то выступает за присвоение новых названий, а третьи относятся равнодушно.

**КАКИЕ СЁЛА СМЕНИЛИ НАЗВАНИЯ**

По данным управления культуры, развития языков и архивного дела ЗКО, в 2022 году переименовано четыре сельских округа и восемь населённых пунктов.

- Район Байтерек;
- Красновский сельский округ – на сельский округ Байбітшілік;
- село Погодаево Красновского сельского округа – на село Байбітшілік;
- село Котельничково Красновского сельского округа – на село Сырым Батыр;
- Железновский сельский округ – на сельский округ Атамекен;
- село Железново Железновского сельского округа – на село Атамекен;
- село Новенькое Железновского сельского округа – на село Қайнар;
- Чеботаревский сельский округ – на сельский округ Курманаез;
- село Чеботаревево Чеботаревского сельского округа – на село Курманаез;
- село Картово сельского округа Шалғай – на село Тьдәла;
- Теректинский район;
- Федоровский сельский округ – на сельский округ Теректі;

# Переименовать нельзя оставить: в 2022 году восемь сёл сменили названия в ЗКО

В этом году власти планируют присвоить новое название одному посёлку.

село Федоровка Федоровского сельского округа – на село Теректі.

**ЧТО ГОВОРЯТ ЖИТЕЛИ**

В 2023 года переименован Новопавлоский сельский округ – на сельский округ Құмақсай, село Новопавлоска – на село Құмақсай Теректинского района.

Присуждение новых названий вызвало неоднозначную реакцию со стороны жителей.

— Нашему селу 110 лет, было основано переселенцами из Украины в 1908 году на незаселённой местности. Здесь не было никакого населённого пункта. Название Новопавлоска пошло из-за того, что первые переселенцы приехали из села Павловка Таврической губернии. Много исторических событий связаны с нашим посёлком. Никогда ранее не было никаких разговоров по поводу переименования села. А эти попытки ни к чему, кроме раскола в обществе, не приведут, – говорит житель села Виктор Копитчак.

Сельчане уверены, что в

населённых пунктах хватает и других проблем, которые требуют немедленного решения.

— Кому и зачем нужны эти переименования? У нас что, других проблем нет? Это же исторические названия, их не просто так присуждали. Лучше бы решали вопросы с плохим состоянием дорог.

Посмотрите, какие у нас дороги, самые худшие в стране! Меняйте лучше линии электропередач, они изношены. Чуть дунет слабый ветерок и всё село сидит без света, – возмущается другой житель.

Некоторые сельчане, напротив, уверены, что власти принимают правильное решение. Ведь названия многих из них идеологически устаревшие.

— Многие названия не несут никакой смысловую нагрузку, они устаревшие. К примеру, село Хамино. Что оно означает, никто точно сказать не может. Наша страна вот уже более 30 лет как обрела независимость, поэтому необходимо менять их. Большинство идеологически ориентированных наименований советского

времени до сих пор сохранились. Все мы знаем, что их нужно заменить личностями, относящимися к казахскому народу. Мне кажется, что именно на современном этапе мы должны смело действовать и избавляться от устаревших идеологических названий, – говорит житель ЗКО Серик Бакбергенов.

С ним согласен и житель села Трекино, которое, кстати, в этом году переименовано.

— Переименование необходимо. Названия многих сёл и улиц устарели. Что за названия Трекино, Зелёное или Магистральное? Я понимаю, что наши земли когда-то осваивали и сами жители давали названия. Но многие уже рехались, в села переезжают казахские семьи и мы хотим, чтобы у населённых пунктов были казахские названия. Есть и те, кто говорит, «что других проблем нет»? Есть проблемы, с этим никто не спорит, но и переименование не менее важный вопрос. Конечно, к этому вопросу нужно подходить основательно и не называть именами чиновников и их родственников, как

у нас любят это делать, – говорит жительница села Трекино Жибек Орынбасарова.

**ЧТО ГОВОРЯТ ВЛАСТИ**

В управлении развития языков ЗКО уточнили, что вопрос переименования населённых пунктов рассматривает ономастическая комиссия.

В её состав входят представители государственных органов, члены Ассамблеи народов, историки и филологи.

— Критерием по наименованию и переименованию является: присвоение собственных имён выдающихся государственных и общественных деятелей, деятелей науки, культуры и других лиц, имеющих заслуги перед Казахстаном и мировым сообществом.

Переименование производится на основе инициативы местных жителей и общественных объединений. Для учёта мнения определяют сроки проведения собрания. И не позднее чем за 30 календарных дней до дня его проведения размещают на своём интернет-ресурсе и в СМИ, – сообщили в ведомстве.

Как уверяют в ведомстве, учёт мнения проводят с помощью открытого голосования. По результатам и принимают решение. Итоги голосования оглашают на месте проведения собрания и оформляют протоколом. В нём указывают общее количество проголосовавших «за» или «против».

Далее решение в течение семи рабочих дней публикуют в СМИ и размещают на сайтах акиматов. Предложение направляется в ономастическую комиссию. На основании её заключения областной акимат и маслихат принимают решение. К слову, при переименовании средства из республиканскую информационную систему «Адресный регистр».

По данным управления, в ЗКО есть 67 населённых пунктов с устаревшими наименованиями. В этом году планируют переименовать село Трекино в Байқоныс района Байтерек.

# Заглушки в колонии оставили уральцев без связи

В департаменте УИС говорят, что проблемой уже занимаются.

**Жулдызхан ЛОСЬ**

Редакцию «МГ» обратились жильцы частных домов на улице Алгабасская. По их словам, после бунта в исправительном учреждении РУ–28 у них пропала сотовая связь. Люди не могут дозвониться до экстренных служб.

— Два месяца назад связь начала «портаться», но разговаривать ещё как-то можно было. Но уже неделю нет связи, ни интернета. Была вышка возле DUF-центра, но её демонтировали. Другая стоит у местного магазина и, скорее всего, она не работает, так как в помещении для поиска антенн её нет. Других вышек вблизи нашей улицы нет. Я на рыбалку в лес уехал, там мне звонят и я спокойно разговариваю, а в городе нет связи. Как нам дальше жить? – го-

ворит Владимир Суетин. Супруга другого жителя микрорайона Валерия Салаватинского имеет инвалидность и не может связаться со своим врачом. Семья опасается, что они не смогут вызвать и экстренные службы в случае необходимости.

Уралец Сайфулла Хамитович считает, что связи нет из-за недавнего бунта в исправительном учреждении РУ–28. Соседи переживают, что в случае пожара тушить его придётся своими силами. Так, Аману Калимову пришлось бежать три улицы, чтобы вызвать скорую помощь для соседа, у которого случился инфаркт.

— Сети нет никакой по всему району. Мы считаем, что сигнал глушит исправительная тюрьма, почему у вас включены заглушки? Он мне от-

ветил, что они поставили новые глушители, которые работают с большим диапазоном и сегодня приехали их настраивать, – говорит Аман Калимов.

Между тем руководитель управления цифровых технологий по ЗКО Нурсултан Нурлан пояснил, что подрядная организация, которая ставила глушители в департаменте УИС, увеличила их мощность.

— В начале года мы просили учреждение, чтобы они аккуратно настраивали оборудование. Сейчас заново отправим письмо, чтобы привели всё в порядок. Инспекция проведёт проверку, но жители также должны отправить жалобу через eOtinish. По заявлению от населения и письма от управления цифровых технологий ЗКО, межрегиональная инспекция связи проводит замеры уровня сигнала для

принятия мер и регулирования уровня покрытия со стороны операторов и ДУИС, отметил Нурсултан Нурлан. Позже заместитель начальника ДУИС по ЗКО Аскар Тлегунов рассказал, что над проблемой работает инспекция связи. Сотовые операторы так же в курсе дела.

— Блокираторы были установлены в прошлом году, превышение диапазона действительно было. Над этим работают представители подрядной организации, мобильных операторов мы тоже предупредили о проблеме. Так же задействована инспекция связи, – говорит Тлегунов.

**«Бунт» в колонии**

Третьего августа заключённые режимного учреждения №28 (бывшая колония строгого режима

РУ–170/3 – прим. автора) пожаловались на массовое избиение. По их словам, телесные повреждения им нанесли сотрудники колонии. В МВД информацию опровергли и сообщили, что это заключённые напали на сотрудников колонии и военнослужащего Нацио-

нальной гвардии. Помимо этого, полиция задержала подозреваемого в мошенничестве, который совершал звонок жертве прямо из колонии.

# АРТЕФАКТ НАПРАВЯТ ТЮРКОЛОГАМ НА ИЗУЧЕНИЕ

У жительницы ЗКО Анаргүль Амировой имеется флаг Золотой Орды, фрагменты тюрокского народа. Предположительно, они относятся к 13–у веку.

Женщина обращалась в редакцию «МГ» с просьбой помочь ей найти меценатов для реставрации древних вещей.

Недавно Амирова обратилась к президенту, чтобы он посодействовал в привлечении известных учёных–тюркологов для признания артефакта флагом казахского ханства. Владелице артефакта пришёл ответ от министерства культуры и спорта. Ведомство готово провести совещание с привлечением представителей ведущих учёных–тюркологов и экспертов отрасли. Они изучат зная на предмет принадлежности его к эпохе Шынгыс хана.

При этом артефакт Амирова должна предоставить на временное хранение в Национальный музей Казахстана в столице или Центральный государственный музей Алматы.

Стоит отметить, что в коллекции Анаргүль Амировой кроме флага, фрагментов одежды и меча, также есть кувшины, наконечники и бляшки от ремня из чистого золота.

Кристина КОБИНА

Фото предоставлено Анаргүль Амировой

# Уральцев возмутили одноимённые улицы в городе

Жители считают, что это доставляет неудобства.

**Кристина КОБИНА**

Редакцию «МГ» обратились жители, которые считают, что одинаково названные улицы вносят путаницу. Особенно для тех, кто мало знает город.

Ансар зарабатывает частным извозом. Он говорит, что уже привык и каждый раз уточняет у клиентов район.

— Есть улица Тәуелсіздік в районе Старого аэропор-

та и такая же в районе Птицефабрики. Если ошибиться, нужно пересечь весь город, доехав с одного конца на другой. Такая же ситуация с улицей Хиуаз Доспановой. Одна расположена в районе остановки Юбилейная, вторая – в Зачаганске, где находится Областная детская больница, – говорит мужчина.

Редакция «МГ» направила запрос в отдел культуры и развития языков Уральска, в котором спросила: сколько одноимён-

ных улиц в городе и чем руководствуется ономастическая комиссия, когда принимает решение о переименовании улиц областного центра.

— В Уральске не имеется одноименных улиц. Согласно закону «Об административно-территориальном устройстве РК», в систему административно-территориального устройства входят административно-территориальные единицы различного уровня, которые

являются самостоятельными категориями и могут иметь одноимённые названия (село, посёлок, округ, район, город), – ответили в запросе.

Для чего переименовывают улицы города, в отделе ответили, что в сейчас ономастика – одна из ведущих направлений национально-языковой политики в республике.

— Переименования населённых пунктов и улиц производятся на основе инициативы и предложе-

ний местных жителей и общественных объединений, – дополнили в отделе культуры.

Мы проехали по указанным улицам, и действительно, они имеют одинаковые названия.

После этого мы связались с руководителем отдела культуры и развития языков Уральска Сериком Каирлиевым. Он также заявил, что одноимённых улиц в городе нет.

— Мы знаем, что улица Тәуелсіздік есть в Старом

аэропорту и в районе Птицефабрики. Просто жители, – дополнили в отделе культуры.

Мы проехали по указанным улицам, и действительно, они имеют одинаковые названия. После этого мы связались с руководителем отдела культуры и развития языков Уральска Сериком Каирлиевым. Он также заявил, что одноимённых улиц в городе нет.

— Мы знаем, что улица Тәуелсіздік есть в Старом

# Бездомные устраивают ночлег в амфитеатре

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

**АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА**

Первого июня прошлого года в Уральске состоялось официальное открытие амфитеатра под открытым небом. Он расположен в сквере Шолохова, недалеко от драматического театра имени Островского. Объект состоит из сцены и трёх рядов с сиденьями. Амфитеатр стал одним из лидеров проекта «Бюджет народного участия». Заявленная сто-

имость проекта – 29 миллионов тенге. Однако после всех тендерных процедур удалось её снизить.

Оказалось, что амфитеатр выполняет не одну функцию, а несколько... Если днём здесь проводят концерты и праздники, вечером он становится излюбленным местом молодёжи, то ночью «переходит на баланс» людей без определённого места жительства.

Ночлег тут нашли несколько бездомных, и даже обу-

строили своего рода спальню. Они постелили картоны и матрасы, и даже нашли подушки и одеяла. А для того, чтоб попасть под сцену, им пришлось снять несколько дощечек с боку сидений.

Однако не все уральцы порадовались за «новосёлков».

— Мы тут днём с детьми гуляем, а ночью бездомные спят, оказывается. Вот откуда неприятный запах исходит. Если честно, не очень приятно. Неизвестно чем они там занимают-

ся. Не хотелось бы случайно наткнуться на сиденьях на шприцы или осколки, – говорит жительница города Сауле.

В пресс-службе акима города сообщили, что амфитеатр находится на балансе городского отдела ЖКХ. Представители ведомства напишут заявление в полицию по факту порчи имущества.

Фото Медема МЕДРЕСОВА



# 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 ранее, 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 правилу, 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 РК25LSAA0007994 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

Номер и наименование группы образовательных программ	Шафр и наименование образовательных программ	Номер и наименование группы образовательных программ	Шафр и наименование образовательных программ
M070 Экономика	75401100 Экономика	M070 Экономика	75401100 Экономика
M071 Менеджментские программы	75401101 Менеджментские программы	M071 Государственное и частное управление	75401101 Государственное и частное управление
M082 Биотехнология	75405100 Биотехнология	M082 Биотехнология	75405100 Биотехнология
M087 Кормовые ресурсы аграрной технологии	75405200 Обработка кормов	M087 Технологические программы	75405200 Технологические программы
M084 Автоматизация технологий	75406100 Автоматизация технологий	M084 Информационные технологии	75406100 Информационные системы и технологии
M087 Химические технологии	75407100 Химические технологии	M087 Химическая инженерия и процессы	75407101 Химическая инженерия и процессы
M089 Энергетика и электротехника	75407101 Энергетика и электротехника	M089 Энергетика и электротехника	75407101 Энергетика и электротехника
M104 Кама, автопарк техники	75407105 Автомобильная техника	M104 Транспортные средства	75407105 Автомобили и автомобильное хозяйство
M111 Топливные технологии	75407201 Кайта өндіріс технологиясы	M111 Производство продуктов питания	75407203 Пищевая биотехнология
M115 Мунай инженериясы	75407202 Мунай газ із	M113 Нефтегазовая инженерия	75407202 Нефтегазовая инженерия
M124 Курамыс	75407204 Пайдаланушы инженериясы және өнер-ауыл шаруашылығы	M124 Строительная инженерия	75407204 Разработка и эксплуатация инженерных конструкций из полимеров
M125 Курамыс материалдарын, бұйымдарын және құрылыстарын өндіретін өнер-ауыл шаруашылығы	75407301 Курамыс материалдарын өндіретін өнер-ауыл шаруашылығы	M125 Производство строительных материалов	75407301 Производство строительных материалов
M128 Жерге өрнектелген	75407302 Жерге өрнектелген	M128 Земельное хозяйство	75407302 Земельное хозяйство
M131 Өсімдік шаруашылығы	75408100 Агрария	M131 Растениеводство	75408100 Агрария
M132 Мал шаруашылығы	75408200 Мал шаруашылығы өндіретін өнер-ауыл шаруашылығы	M132 Животноводство	75408200 Технологии производства продукции животноводства
M134 Балық шаруашылығы	75408400 Ақуыл шаруашылығы және су ресурстары	M134 Рыбное хозяйство	75408400 Ақуыл шаруашылығы және су ресурстары
M136 Автомобильдер	75409100 Агрария техникасы және технологиясы	M136 Автомобильные средства	75409100 Агрария техникасы и технологии
M138 Ветеринария	75409100 Ветеринария	M138 Ветеринария	75409100 Ветеринария
M150 Санитария-профилактикалық ішкі істер	75411200 Оқушылар гранты қауыпсыздығы	M150 Санитария-профилактикалық ішкі істер	75411200 Безопасность жизнедеятельности на производстве
M151 Көлік қызметтері	75411300 Автомобиль көлігінің технологиясы және өнер-ауыл шаруашылығы	M151 Транспорттық қызметтер	75411300 Организация перевозок и управление движением на автомобильных транспорте

**МАГИСТРАТУРА БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ**

**МЕМЛЕКЕТТІК ГРАНТҚА ӨТІНІШТЕРДІ ҚАБЫЛДАУ 11-20 ТАМАҒЫЗ 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

@bgatu\_wkau  
qabyldau.bgatu@gmail.com  
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 12001873 от 03.08.2012 выдана ГУ «Департамент контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана»

# СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

индивидуальное устройство для улучшения слуха

НАУК БАНК

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

