



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



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.

ВЛАДЕЛЬЦЫ ГАРАЖЕЙ В ЦЕНТРЕ УРАЛЬСКА ПРОТИВ ИХ СНОСА

Они не согласны с предложенной компенсацией.



Кристина КОБИНА

Четвёртого сентября владельцы гаражей кооператива «Мотор» (находятся в центре города, в районе магазина Урал) выступили против строительства на этом месте сквера. Они считают, что предложенной компенсации недостаточно для приобретения другого гаража. Пенсионеры также переживают, что им негде будет хранить выращенный на дачах урожай.

— Гараж я получила по наследству от дяди, он был участником Великой Отечественной войны. Приватизировали его лет 20 назад, а теперь отнимают нашу частную собственность. Ходили к акиму ЗКО, он заявил: а вы ездили в Европу? Как там стоят машины? Говорит мне, пенси-

онерке, которая сидит на даче. Как можно задавать такие вопросы? — высказала свою претензию Ирина Воробьева. — Почему вы не застраиваете пустыри на окраинах города? Как здесь начали гостиницу строить, так и сквер понадобился.

Юлиана Баталова, представитель гаражного кооператива «Мотор», считает, что гаражи никому не мешают. Владельцы содержат их в чистоте и платят налоги. К тому же они принадлежат лицам с инвалидностью, участникам ВОВ и пожилым людям. Женщина отмечает, что для многих из них гараж служит складом солений и вещей, которые просто не уместить в маленьких квартирах.

— Нам предлагали альтернативу — гараж в десятом микрорайоне. Это не реально. Как мы будем

добираться до них, — сказала Баталова.

87-летняя Зоя Колчина создала в своём гараже мини-магазин по продаже б/у вещей. Это для неё хоть какая-то прибавка к небольшой пенсии.

— Зачем сносить гараж? Мы же живём как нищие. Получишь пенсию, через три дня не остаётся ни копейки, — сетует женщина. Владелец одного из гаражей Константин Волох — единственный пилот санитарной авиации из Уральска.

— У меня каждый день по два вылета. И мне даёт-ся один час на то, чтобы я добрался до аэропорта. Покупал гараж четыре года назад за полтора миллиона тенге, сейчас мне предлагают компенсацию в 1,2 миллиона тенге. Искал на эту сумму гараж поблизости, стоимость начинае-



ся с 3,5 миллионов тенге и выше, — сказал мужчина.

Заместитель акима Уральска Асхат Кульбаев объяснил собравшимся, что сумма компенсации будет разная. В зависимости от состояния собственности.

— Вы имеете полное право не соглашаться с суммой компенсации гаража. Естественно, окончательное решение примет суд. По каждому владельцу будут принимать отдельное решение и назначать сумму ущерба, — рассказал Кульбаев. — Ориентировочная сумма, заложенная

в бюджет на компенсацию гаражей, — 150 миллионов тенге. Эти деньги подтверждены сессией мажлихата. На сегодня все формальности соблюдены. Если считаете, что оценка несправедлива и необходимо увеличить бюджет, то и к этому мы готовы морально. Есть у нас обязанности в части развития города и их мы будем выполнять.

Некоторые владельцы гаражей предполагают, что это место готовит для удобства местных предпринимателей, якобы устраивать их бизнес. — Если вы думаете, что

Фото Медена МЕДРЕСОВА



Подписывайся и узнавай о событиях первым.
МОЙ ГОРОД В ТИК-ТОК
 @mgorod.kz @mgorod.kz2022

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.



ФОТО С ШЕСТВИЯ В ЧЕСТЬ ДНЯ СПОРТА ВЫЗВАЛО СПОРЫ

Фото акима ЗКО с судимым экс главой облспорта Муслимом Ундагановым объяснили в акимате.

СТР.3

УЧИТЕЛЯМ БЕСПЛАТНО, ТЕХНИЧКАМ — НЕТ

На платную медкомиссию пожаловались уборщицы сельских школ.

СТР.3

ТРЕХЛЕТНЯЯ ДЕВОЧКА ЗАБЛУДИЛАСЬ НОЧЬЮ В СТЕПИ

Малышку всю ночь искали более 200 человек, а найти ее помогла собака.

СТР.2

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ
"КЕРЕМЕТ"
 Мы приглашаем Вас в наш большой банкетный зал для проведения вашего торжества

- 270 посадочных мест,
- обитель любви для молодоженов,
- лучшие блюда для лучших гостей,
- радость в кругу близких и родных,
- гости, песни, танцы, веселье и еда...

Также для вашего удобства, у нас имеются
 4 VIP-зала, с разным количеством посадочных мест

8 (7112) 28 72 72 8 777 788 90 11
 г. Уральск, ул. Кунаева, 16/4 @restoran_keremet

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM @mgorod.kz

•Купля •Продажа •Обмен

+ 7 705 320 54 77
 Звоните и пишите в WhatsApp

Жулдызхан ЛОСЬ

Редакция «МГ» продолжает цикл материалов об общежитиях города. Ранее мы показали, как живут люди, прославившиеся на весь город тем, что устроили под окнами свалку. И как выглядят общежития в аварийном здании 30-х годов. Показали дом, где никогда не было газа и горячей воды. И как жить дружно с туалетом на 12 комнат.

Сегодня мы сравним два корпуса одного общежития по адресу: Евразия, 89 и 89/1. Культура недорогой недвижимости в советское время была хорошо развита. Практически каждое предприятие имело одно или несколько общежитий для размещения своих сотрудников. Ещё их строили возле вузов, чтобы экономить время студентов на дорогу до учёбы. В таких домах важные комнаты, туалет и кухня были на несколько хозяев.

Подобные строения сохранились по сей день. В комнатах площадью 19 квадратных проживают целыми семьями. Большинство санузлов закрывается на ключ. А в некоторых домах на входной двери имеется домофон. Чистота и благоустройство общежития напрямую зависят от жильцов. Ведь по данным отдела ЖКХ, большая часть домов не имеет форму правления. Поэтому чинить

Как небо и земля: два здания одного общежития выглядят по-разному

Девятиэтажки стоят вместе, но внутри они сильно отличаются друг от друга.

крышу или делать ремонт в подъезде придётся самостоятельно.

Сегодня мы посетили общежитие на улице Евразия. Это соединённые между собой девятиэтажные здания. В одной части дома блочное общежитие, а во втором — квартирного типа. Лифт в многоэтажке давно не работает, природный газ есть только в квартирном типе. Подъезд первого дома не закрывается. У второго стоит домофон, а на первом этаже расположился КСК.

Свет в подъезде дома №89 горит выборочно, чистота тоже не на всех этажах. Местами неприятный запах, мусор на лестницах и крыше. Балконы осыпаются, гора старого хлама пылится у входа в туалет. Окна на общей территории нет и не во всех квартирах стоят пластиковые. Судя по коридору, когда-то ремонт всё же был, об это говорят когда-то побеленные стены. Туалеты в основном на замке, а вот открытые выглядят неприятно.

В соседнем доме №89/1 обстановка иная. Чистая при-



домовая территория, установлен домофон. Согласно табличке у подъезда, здесь 96 квартир. Светлые, чистые коридоры, аккуратно покрашены стены. Детские коляски выставлены аккуратно в ряд, собака мирно лежит на коврике. Кухня общая, есть природный газ. Туалет

у каждой комнаты свой, его закрывают на ключ. Кажется, что и соседи здесь приветливее.

В Уральске насчитывается около 20 общежитий и все они нуждаются в капитальном ремонте. У четырёх из них нет формы правления. В среднем здания построены в

1970–1980 годах. 13 общежитий — девятиэтажных (около 2 170 квартир), в шести пятиэтажках примерно 654 квартиры. Не все жители коммуналок могут похвастаться чистотой подъезда, светом в коридорах или рабочим санузлом.

Протекающие крыши, затопленные нечистотами подвалы, зловоние, а у кого-то вовсе отсутствует туалет. В таких условиях живут целыми семьями, с детьми и пожилыми родителями. Некоторые — всю жизнь.

Фото Ивана ПОВЫТЧИКОВА

Трехлетняя девочка заблудилась ночью в степи

Малышку всю ночь искали более 200 человек, а найти ее помогла служебная собака.

ДАНА РАХМЕТОВА

28 августа в 22:00 в отделе полиции Жанибекского района обратилась взволнованная жительница поселка Жанибек, которая сообщила о пропаже трехлетней дочери по имени Айару, сообщает policia.kz.

Все произошло вечером, когда женщина ехала в гости в поселок Узынколь, однако попутная машина высадила их с дочерью неподалеку от поселка. Женщина шла с ребенком, в это время уже стемнело и вдруг она заметила, что дочка нет рядом. Женщина пыталась найти ее самостоятельно, а после обратилась за помощью к полицейским. На поиски немедленно мобилизовали весь личный состав

отдела полиции. Поиски длились всю ночь, — рассказали полицейские.

Малышку искали более 200 человек из числа сотрудников полиции, отдела чрезвычайных ситуаций, пограничной службы, акимата и местных жителей. К слову, в поиске ребенка были задействованы все службы района.

Айару удалось найти в степи к 4:00 утра в 6 километрах от поселка, куда они направлялись. Девочку нашли с помощью служебной собаки пограничной службы. Ребенок цел и доставлен в районную больницу. В настоящее время жизни и здоровью девочки ничего не угрожает, — уточнили полицейские.



Учителям бесплатно, техничкам — нет

На платную медкомиссию пожаловались технички школ. В управлении здравоохранения пояснили ситуацию.

Жулдызхан ЛОСЬ

Редакцию «МГ» обратились работницы одной из школ в ЗКО. Они там трудятся уборщицами. Женщины заявляют, что каждый год проходят медицинскую комиссию за свой счёт.

Учителя проходят её совершенно бесплатно, а мы должны платить от 4 до 7 тысячи тенге. У нас зарплата 70 000 тенге. А ведь у нас семьи, дети, которых нужно одевать и кормить. У учителей зарплата 300–500 тысяч тенге. И это хорошо, мы не завидуем, мы рады за них. Но почему за учи-

телей государство в состоянии оплатить медкомиссию, а за нас нет? С нас ведь также медстраховка удерживается. Нам очень обидно, — сетуют женщины.

В управлении здравоохранения пояснили, что бесплатно пройти медкомиссию могут только несовершеннолетние. А для

работников школ каждая организация один раз в год оставляет заявку на портале. И скорее всего учебное заведение не включило в список техперсонал. Поэтому работникам необходимо обратиться к директору школы и оставить дополнительную заявку.



ФОТО АКИМА ЗКО С СУДИМЫМ ЭКС-ГЛАВОЙ ОБЛСПОРТА ОБЪЯСНИЛИ В АКIMATE

Снимок сделан 18 августа на стадионе.

Фотография акима ЗКО Наримана Торегалиева рядом с экс-главой облспорта Муслимом Ундагановым распространилась в Facebook, передаёт Tengrinews.kz.

В областном акимате уточнили, что 18 августа на стадионе имени Атояна проходило мероприятие ко Дню спорта. В рамках него прошло шестие ветеранов спорта, ведущих спортсменов и спортивных организаций области. Всего в мероприятии приняли участие около четырёх тысяч человек.

В списке приглашённых гостей Ундаганов отсутствовал. Вместе с тем сообщаем, что вход для жителей области на место проведения мероприятия был свободным. В связи с чем в кадре рядом с акимом области мог оказаться любой гражданин, — сообщили в акимате на официальный запрос корреспондента.

Напомним, в феврале 2014 года экс-главу облспорта Муслима Ундаганова приговорили к 12 годам лишения свободы с конфискацией имущества. Он был обвинён в создании преступной группы и хищении бюджетных средств. В последующем срок наказания снизился до девяти лет.

В августе 2020 года Ундаганова условно-досрочно освободили из колонии в Костанайской области. Однако 19 августа 2020 года вышло постановление Костанайского областного суда, согласно которому Муслима Ундаганова вновь взяли под стражу.

31 января этого года стало известно, что экс-глава облспорта полностью отбыл наказание и вышел из мест лишения свободы.

ДАНА РАХМЕТОВА

31 августа аким ЗКО представил активу области нового заместителя. Им по согласованию с администрацией президента стал Калияр Айтмухамбетов, который ранее занимал должность акима Аюкайынского района.

Айтмухамбетов назначен вместо Ержана Балтаева, которого 16 августа приговорили к штрафу в 8,6 млн тенге и пожизненно лишили права работать на госслужбе. Вместе с ним был осужден уже бывший первый зампред правления «СПК Ақжайық» Артур Доскалиев. Его так же приговорили к штрафу.

Из материалов дела следует, что Балтаев дал указание Доскалиеву о принятии на работу двух человек. Те, в свою очередь, фактически не работали, однако получали заработную плату в течение нескольких месяцев. Ущерб государству составил 1,9 миллиона тенге, которые, к слову, Балтаев и Доскалиев сразу же возместили.

К слову, после приговора Ержану Балтаеву мы обратились к руководителю аппарата акима ЗКО Нурдильде Оразу и поинтересовались уйдёт ли Нариман Торегалиев в отставку, согласно закону о госслужбе. На это рукап акимата ответил, что решение будет приниматься после вступления приговора суда в законную силу.

Заместителя акима представили в ЗКО

Его назначили на место осуждённого за превышение должностных полномочий Ержана Балтаева.

ЧТО ИЗВЕСТНО О НОВОМ ЗАМЕСТИТЕЛЕ АКИМА?

Калияр Айтмухамбетов родился в 1969 году. Окончил Западно-Казахстанский сельскохозяйственный институт по специальности агроном и Западно-Казахстанский инженерно-гуманитарный университет по специальности правоведение.

В 1986 году работал рабочим совхоза Кызылколь, 1994–1997 годы — заместитель директора по делам молодёжи совхоза Кызылколь, 1997–1998 годы — агроном отделения №2 совхоза Кызылколь, 1998–2017 годы — работал в аппарате акима Чингирлауского района, руководил им и был заместителем



акима района. 2017–2018 годы — руководил управлением координации занятости и социальных программ ЗКО. С 2018 года был акимом Акжайыкского района.

Фото с сайта акимата Акжайыкского района

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 5 ПО 11 СЕНТЯБРЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
5 сентября Вт	2	2	2	1	2	3	2	2
6 сентября Ср	2	2	2	2	2	2	3	3
7 сентября Чт	3	3	3	3	3	3	3	3
8 сентября Пт	3	3	3	3	3	3	2	2
9 сентября Сб	2	2	2	2	2	2	2	2
10 сентября Вс	2	2	2	2	2	2	2	2
11 сентября Пн	2	2	2	2	2	2	2	2

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

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 6 ПО 12 СЕНТЯБРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
06.09	07.09	08.09	09.09	10.09	11.09	12.09
днем +25°	днем +22°	днем +19°	днем +18°	днем +20°	днем +26°	днем +26°
ночью +13°	ночью +11°	ночью +7°	ночью +7°	ночью +8°	ночью +12°	ночью +14°

100 ДОБРЫХ ДЕЛ: HALYK ПОДГОТОВИЛ ПЕРВОКЛАШЕК К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ

«К новому учебному году 2500 школьников из малообеспеченных и многодетных семей по всей стране получат в подарок от Halyk школьные портфели с учебными принадлежностями», - сообщили в пресс-службе банка.



Halyk ежегодно поддерживает республиканскую акцию «Дорога в школу», которая проводится по инициативе Министерства образования и науки Республики Казахстан и управлений образования региональных акиматов.

«Мы традиционно каждый год участвуем в акции «Дорога в школу». Для нас очень важно, чтобы дети были полностью подготовлены к новому учебному году. К

сожалению, не у всех есть возможность собрать ребенка в первый класс. В рамках празднования своего 100-летия и акции «100 добрых дел» мы решили подарить первоклашкам из социально уязвимых семей школьные наборы. При формировании этого подарка мы учитывали потребности учеников в учебных принадлежностях, уделив большое внимание здоровью ребенка при выборе рюкзака. Выбранные нами орто-

педические ранцы позволяют равномерно распределять нагрузку на спину и плечи, а также обеспечивают комфортную посадку. Мы хотим, чтобы дети с удовольствием учились, и у них было все самое необходимое для этого», - отметили в пресс-службе банка.

Школьные наборы от Halyk распределяются в соответствии со списками, предоставленными местными исполнительными органами.

Как повлияли ядерные взрывы в 80-х на Карачаганак

Подземные взрывы в толще солевых отложений проводили для создания резервуаров.

Жулдызхан ЛОСЬ

Несколько недель назад в мессенджерах распространилось сообщение об обнаружении месторождения урана в Чингирлауском и Бурлинском районах. Информация не подтвердилась. Однако мы узнали, что в Аксае есть филиал института ядерной физики и решили выяснить, чем занимаются его специалисты.

В 1983 и 1984 годах для создания подземных резервуаров на территории Карачаганакского нефтегазоконденсатного месторождения в толще солевых отложений провели шесть подземных ядерных взрывов. Они проходили на глубине около 1 000 метров, объект получил название «Лира».

В 1998 году правительство поручило министерству науки изучить ради-

ационную обстановку на территории объекта и в окрестностях, включая само месторождение и прилегающие населенные пункты. Тогда в Аксае создали филиал Института ядерной физики, который работает и по сей день. Он занимается техническим обслуживанием и проведением радиационного мониторинга.

■ По словам директора филиала Владимира Новозенко, только четыре резервуара использовались до 1995 года. В них хранили конденсат в процессе разработки месторождения.

— Объект «Лира» на протяжении всего существования находился под постоянным контролем. С момента первого взрыва и до 1998 года контроль радиационной обстановки проводили организации всесоюзного и республи-

канского масштаба. Однако эти исследования имели в основном производственный характер. В силу своей ограниченности они не позволяли создать полное представление об уровне и характере радиационной обстановки региона. Поэтому их результаты не были известны широкой общественности. Отсутствие информации и породило мифы об обширных радиоактивных загрязнениях, — рассказал Владимир Новозенко.

■ Измерение уровня гамма-излучения. Фото предоставил филиал института.

Директор филиала говорит, что институт разработал комплексную систему мониторинга окружающей среды. Она даёт возможность получить системную информацию и прогнозировать экологическое со-



стояние объектов. К слову, результаты исследований показали, что уровень радиоактивного загрязнения почв на территории не превышает фоновых значений.

— Подземная вода, вода поверхностных водоемов и вода в колодцах населен-

ных пунктов, прилегающих к контуру месторождения, не содержит техногенных радионуклидов. Информация о радиационной обстановке ежеквартально предоставляется в ведомственные и надзорные организации. Также специалисты работают над

решением вопроса консервации подземных объектов, — отметил директор аксайского филиала.

Сейчас в филиале института работает 25 человек.

Фотографии предоставлены филиалом Института ядерной физики

Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО.

5 СОВЕТОВ.

Психолог рассказала, как собирать детей в школу



Определите временной отрезок, в течение которого взрослые будут помогать младшему школьнику готовиться к выходу. Это поможет ему запомнить последовательность действий (подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак, дорога в школу и так далее). В это время постарайтесь воздержаться от критики и желания поторопить ребенка — это не поможет, а лишь зафиксирует его на негативных переживаниях. Ваша задача — в ходе сотрудничества сформировать у младшего школьника привычку соблюдать последовательность действий и выполнять их в отведённый отрезок времени.

Ближайшие месяцы родителям предстоит будить, собирать и отправлять детей в школу. А как это делать правильно? 5 советов дала aif.ru психолог Ольга Егоренкова:

После лета бывает не просто войти в учебный ритм. Что делать, если сборы в школу по утрам стали вызывать стресс и напряжение в отношениях с ребенком? Спокойно,

несколько простых советов помогут сделать утро школьника и родителей бодрым и продуктивным, зарядиться хорошим настроением и высокой работоспособностью. Родителю

важно помнить, что ребёнок не сможет сразу запомнить алгоритм утренних сборов. Вдохновляйте его собственным примером и помогайте столько, сколько нужно. Спустя время ребёнок запомнит порядок действий и будет соблюдать его самостоятельно.

Итак, как правильно организовать время для сбора в школу? Ловите наш чек-лист:

1. СОБИРАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ И ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ С ВЕЧЕРА

Вечером выделите 10–15 минут, чтобы собрать вместе со школьником портфель, подготовить одежду на утро, ланч-бокс и обсудить меню на завтрак. Младшим школьникам нужно помогать, постепенно предоставляя самостоятельность и делегируя ответственность. Для подростков достаточно напоминания и внешнего контроля со стороны родителей.

2. ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

Важное условие быстрого и легкого пробуждения — полноценный сон. Длительность ночного сна младшего школьника составляет около 10 часов, подростков средних и старших классов — 8–9 часов. За два часа до сна ограничьте использование гаджетов, телевизора, активных игр. Это время лучше занять прогулкой, общением со сверстниками и близкими, расслабляющими водными процедурами (душ, ванна) и чтением интересных детских книг.

3. МЯГКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Свет положительно влияет на работу головного мозга, поэтому ранним утром полезно открывать шторы в комнате ребёнка. Положительный настрой подарят весёлая ритмичная музыка и запах любимых блюд.

4. ВЫДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ НА СБОРЫ

Вместе с ребёнком рассчитайте с запасом время для сборов в школу по утрам с учетом его темперамента и подберите комфортные способы управления временем —

это могут быть наглядная схема с изображением алгоритма действий, специальное приложение для смартфона, мелодия будильника.

■ Определите временной отрезок, в течение которого взрослые будут помогать младшему школьнику готовиться к выходу. Это поможет ему запомнить последовательность действий (подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак, дорога в школу и так далее). В это время постарайтесь воздержаться от критики и желания поторопить ребенка — это не поможет, а лишь зафиксирует его на негативных переживаниях. Ваша задача — в ходе сотрудничества сформировать у младшего школьника привычку соблюдать последовательность действий и выполнять их в отведённый отрезок времени.

Поощряйте стремление ребёнка либо подростка

Поощряйте стремление ребёнка либо подростка

@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 12007973 от 03.08.2012 выдана ГУ «Департамент контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана»
@doctor_vera_rehabilitolog
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
индивидуальное устройство
индивидуальный уровень настройки
НАУШНИКИ
НАУШНИКИ
НАУШНИКИ
РАССРОЧКА
предоставлено купона 10% СКИДКА
г. Уральск ул. Д. Нурпейсовой, 12
8-771-085-36-36 8-771-251-34-58
Северо-Восток 2, д. 4-б.
Бывший магазин Белощейка
8-771-231-49-00 8-771-088-08-68
Радуга Звук

«Жвачку» долой.

Сомнолог рассказал, почему мешают заснуть дурные мысли

Ситуация знакомая: уже полночь и даже глубокая ночь, а человек мечется по кровати и никак не может уснуть. Причина этому — дурные тревожащие мысли. Почему же они не дают уснуть и как с ними справиться, aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

— Это состояние называется тревожные или депрессивные руминации. Переводится это слово с французского «жвачка». Тревожные или депрессивные руминации, которые возникают перед сном, становятся причиной того, что нервная система пребывает в когнитивном гипервозбуждении, включается

режим «пустота», «что-то надо делать», «нехватка», «одиночество», «что-то не закончил». В итоге нервная система начинает думать, что спать не надо, что вокруг небезопасно. Помимо когнитивного гипервозбуждения, когда невозможно остановить мысли, есть ощущение, что поднимается тревога, появляется еще и соматическое гипервозбуждение. Мысли приводят к появлению телесных ощущений: учащенного сердцебиения, зуда, покраснения и прочих. Кто-то начинает ворочаться, у кого-то проявляется бодрость, кто-то длительное время лежит в кровати без сна. Человек становится затопленным эмоциями и мыслями.

Во многом такое появление мыслей связано с тем, что большинство людей стараются не иметь дела со

своими эмоциями и переживаниями. Они постоянно бегут, не понимают, что с ними. И когда они ложатся в кровать, когда они, наконец, оказываются наедине с собой, у них возникают вопросы, представления, беспокойство, и люди не знают, что с этим делать. Нужно понимать, что не совсем даже мысли мешают уснуть, ведь они есть у всех. Тут эмоции и мысли начинают затоплять человека, и он не знает, как быть. Когда действительно человек видит это, не может остановить эти мысли, или они становятся важными и реальными, в результате человек не понимает, что происходит и что означает этот когнитивный мусор у него в голове. А это просто нервная система очищается и разгружается таким образом. Человек же к этому не привык.

Что касается вопроса: как с этим справляться, тут важно понимать, что все очень индивидуально. Требуется консультация специалиста, чтобы помочь человеку оценить характер этих переживаний — тревожные они или депрессивные, или вовсе навязчивые, а может, это самоподавление или самосаботаж. Поэтому первое, с чем надо разбираться, — что за мысли актуализируются перед сном и чем вы на себя давите. Также стоит научиться воспринимать мысли как просто мысли, с которыми ничего делать не надо. А дальше уже каждому предлагаются рекомендации под его запрос и нужды.

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 — Спирография	Отделение лучевой терапии: — Близкофокусная терапия — это лечение пятючных	Консультация на аппарате Дерматоскоп — Дерматоскопия: — это современная, безопасная

Адрес: г. Уральск, ул.Алматинская 58. Телефон: 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)	- 7 ед.
2. Врач психотерапевт	- 2 ед.
3. Медсестра	-10 ед.
4. Санитар	-9 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 (3x4) — 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 соның 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-нарколог	- 7 бірл.
2. Дәрігер психотерапевт	- 2 бірл.
3. Медбике	-10 бірл.
4. Санитар	- 9 бірл.

Қойылатын талаптар:
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 (3x4) — 1 дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтын туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыру шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ.09.00-13.00 аралығында мына 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.

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые в ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центре»	
№ Наименование	Стоимость/тг
Рентгенокопия органов грудной клетки	1145
Ренттенография позвоночника в 2-х проекциях	2120
Ренттенография пальцев	1536
Ренттенография ключицы	1796
Ренттенография турецкого седла	1557
Ренттенография кисти	1934
Ренттенография стопы	1714
Ренттенография стоп на плоскостопие	1370
Ренттенография придаточных пазух носа	960
Ренттенокопия пищевода	3900
Ренттенокопия желудка	3900
Ренттенокопия тонкого кишечника	3900
Эхокардиография сердца	8000
Эхокардиография чрезпищеводная	8000
Печень (и желчный пузырь)	5314
Поджелудочная железа	5028
селезенка	3800
Почки и надпочечники	5412
Печень+желчный пузырь+поджелудочная железа+селезенка	5548
Предстательная железа и яички	2870
УЗИ щитовидной железы	3636
Обследование с нагрузкой велоэргометрия	6000
Суточное мониторирование АД	7000
Холтеровское мониторирование ЭКГ	7500
Тредмил-тест	7500
ФГДС (фиброгастроуденоскопия)	8000
ЧП ЭФИ	10000
Пункция и дренирование плевральной полости	10000
Пункция перикарда	12900
Пункция брюшной полости	12900
Анализ	
Общего белка	640
альбуминов	1610
Тимоловая проба 840	
Билирубин общий	740
Билирубин прямой	740
мочевины	860
креатинина	810
Креатинин кеназы	1649
Глюкозы крови из вен	1420
Шлюкозы крови из пальца	690
Глюкозы мочи	470
В-липопротеидов	878

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОКУПАЕМ ДОРОГО СОВЕТСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ: ОСЦИЛЛОГРАФЫ, ГЕНЕРАТОРЫ, ЧАСТОТОМЕРЫ, РАДИОСТАНЦИИ, ЛЕН, АНГАРА, ВИОЛА И ДР. ПЛАТЫ, РАДИОДЕТАЛИ, КОНТАКТОРЫ И ДР. ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8-705-716-40-91, 8-777-397-19-98

СВОРАЧИВАТЬ РЕКЛАМУ, ЧТОБЫ СБЕРЕЧЬ ДЕНЬГИ. ВСЕ РАВНО, ЧТО ОСТАНАВЛИВАТЬ ЧАСЫ, ЧТОБЫ СБЕРЕЧЬ ВРЕМЯ.

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

холестерина	550
Холестирин высокой плотности	2310
Холестирин низкой плотности	2467
Трансаминаз АСТ	1161
Трансаминаз АЛТ	1377
КФК на анализаторе	1196
Альфа-амилаза	1161
ЛДГ на анализаторе	1610
фибриногена	740
Коагулограмма (5 параметров)	2667
«С» реактивный белок	2539
Определение группы крови	900
Определение резус-фактора	1480
микрореакция	350
триглицериды	1600
железо	1457
кальция	950
Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	4450
Консультативный прием врача-кардиолога	5000
Консультативный прием врача-хирурга	5000
Снятие ЭКГ	2000
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	221817
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	199680
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: артериальная гипертензия 2-3 ст	155212
Острый инфаркт миокарда	384057
Нарушение ритмов сердца	166154
Ишемическая кардиомиопатия	157014
Гипертрофическая кардиомиопатия	116454
Пролапс митрального клапана	157324
Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	234939
Послеоперационная реабилитация (после 6 мес до года)	234939
Аортокоронарное шунтирование	3306209
Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	261908
Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	1254225
КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	112110
Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	1457827
Введение постоянного ЭКС первоначальное или его замена	2048810
Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	1254225
Эндоваскулярная баллонная ангиопластика сосудов	752764

Адрес: г. Уральск, пос. Деркул, ул. Лагерная
Тел: 8 7112 21-70-19, 21-72-99

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

Вы обязательно истратите слишком много, если захотите сэкономить на хорошей рекламе. Это подобно покупке билета на три четверти пути в Европу: вы потратили деньги, но туда не доехали.

513 598 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 информаций РК.

Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.

Главный редактор: Кайнеденова А. Б.

Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Ответственный секретарь: Сомов А. И.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева. Фотокорреспондент: М. Медресов.

Редакционный отдел: Е. Рукавишников, А. Кузбакова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулышева, В. Голубев, А. Зайнуллиева.

Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12/1, офис №102.

Редакция: 51-39-97.

Редакционный отдел: 51-35-98.

Факс: 50-06-78.

e-mail: mg_500678@mail.ru

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

Газета отпечатана в ТОО «Политграфсервис». Адрес типографии: г.Уральск, ул. Л. Толстого, 27/6. Тел.: 50-51-46.

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции.

Материалы, опубликованные со знаком R, а также под рубриками «Новости компаний» и «Бизнес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.

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