



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



Подписывайся и узнавай о событиях первым.

МОЙ ГОРОД В ТИК-ТОК

@mgorod.kz @mgorod.kz2022

СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ 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 ОЧЕВИДЦЕМ 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.

Тренера по йоге оштрафовали за презент чиновнику

Она преподнесла госслужащему коврик для йоги.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Руководитель ОО «Академия здорового образа жизни» Маргарита Булдакова на своей странице в Instagram рассказала, что 21 июня на стадионе «Юность» проходило празднование международного дня йоги. Мероприятия собрал более тысячи человек. По словам Булдаковой, во время церемонии награждения она подарила руководителю управления физической культуры и спорта ЗКО коврик для занятия йогой. На тот момент эту должность занимал Каймен Есендияров.

Однако спустя четыре месяца тренера вызвали в антикоррупционную службу и сообщили, что она совершила коррупционное правонарушение, а именно вручила подарок госслужащему, когда тот исполнял служебные обязанности. — За пропаганду и популяризацию здорового образа жизни меня привлекают к ответственности как злостного нарушителя. Размер наказания — штраф в 690 тысяч тенге. Накажут 100%, потому что поблажек сейчас нет,

идёт ужесточение. Это всё было 21 июня, прошло четыре месяца и они решили меня наказать, — рассказала Маргарита.

По её словам, в тот день организаторы подготовили свыше 300 подарков для всех участников. И решение борцов с коррупцией наказать её за незначительный символический презент повергло её в шок. — Я подумала, что они шутят и такого не может быть. Оказалось, что 23 июня он (руководитель облспорта — прим. автора) пошёл в Антикор, сдал подарок и написал на меня заявление. Четыре месяца они чего-то ждали и решили привлечь меня к административной ответственности. Слава Богу, не к уголовной. Я освещаю это только потому, что вы тоже можете оказаться в такой ситуации, когда подарили шоколад или букет цветов госслужащему, а он завтра пойдёт и напишет на вас донос. И вы будете за это платить 690 тысяч тенге, — пишет Булдакова.

Тренер отметила, что чиновник мог бы и не брать подарок на сцене или отдать кому-нибудь другому. В конце своего видеобращения Булдакова заявила, что отныне она не

будет проводить бесплатные мероприятия. В антикоррупционной службе ЗКО прокомментировали случай.

— Бывший руководитель областного управления физической культуры и спорта Каймен Есендияров получил подарок — коврик для занятия йогой от Булдаковой. Есендияров посчитал действия тренера по йоге неправомерными и сдал подарок в специальный государственный фонд. Предоставление незаконного материального вознаграждения физическими лицами влечёт штраф в размере 200 МРП. В отношении Булдаковой составили протокол об административном правонарушении и предоставили семь календарных дней для добровольной уплаты штрафа в размере 50%, — пояснили в ведомстве.

Фото со страницы Маргариты Булдаковой в Instagram

252 миллиона тенге выделили на реставрацию четырех зданий

За сохранностью объектов с 1996 года следит специальная инспекция.

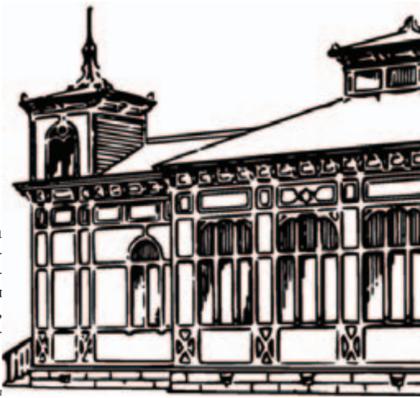
Жулдызхан ЛОСЬ

Уральске выделили деньги на реставрацию четырёх памятников истории и культуры. Всего их в регионе 2 143. Об этом сообщил руководитель управления культуры, развития язы-

ков и архивного дела Сайран Дуйсенов. За сохранностью объектов с 1996 года следит специальная инспекция. — В этом году за счёт республиканского бюджета на четыре объекта выделили 252 миллиона тенге. В том числе на научно-ре-

ставационные работы зданий бывшего Дома купца А.Карева, ныне областной филармонии имени Г. Курмангалиева и бывшего воинского хозяйственного управления, ныне детской и юношеской библиотеки имени Х. Есенжанова. Работы завершат в 2024 году, — сказал

Фото с сайта clipart-library.com



61 МЛРД ТЕНГЕ ВЫДЕЛЯТ НА РЕМОНТ ТЭЦ

СТР. 2



Эту сумму поделят на пять лет. Именно столько займет ремонт теплоэлектроцентрали.

ФЕРМЕРЫ ПОЖАЛОВАЛИСЬ НА ПАДЁЖ СКОТА

Пока крестьяне заявляют о гибели около ста голов КРС от неизвестной болезни.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ШКОЛЬНУЮ КАРТУ

О потере сначала нужно оповестить администрацию школы.

СТР. 2



ПОДАВАЙ ЧАСТЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

+7 705 320 54 77 INSTAGRAM @MGOROD.KZ

СТР. 2

МЕХАНИЧЕСКОЕ И НЕЙТРАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

АДКТИК PLUS

МАГАЗИН ПРОМЫШЛЕННОГО, ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО, ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И КОМПЛЕКТУЮЩИХ

ул. Шолохова, 5Б

8 708 160 62 19
8 707 799 28 88

КАК ВОССТАНОВИТЬ ШКОЛЬНУЮ КАРТУ ПРОПУСКА

О потере сначала нужно оповестить администрацию школы.

Для безопасности учеников в школах появились турникеты. Учащимся выдали специальные карты-пропуски, в них внесены личные данные ребёнка. Турникет контролирует время входа и выхода учащегося из школы. Когда ребёнок прикладывает карту, на телефон его родителей или опекунов должно приходиться сообщение, что он находится в школе. Также и при выходе из школы. Однако есть НО. Ученики теряют свои карт пропуска. Турникет им, конечно, открывает, но родителям не приходит SMS-оповещение.

В родительский чат одной из школ отправили небольшую инструкцию по восстановлению карты. Согласно инструкции, карту родитель покупает в специализированном магазине, адрес и номер которого уже был указан. После приобретения новой карты законный представитель сдаёт её классному руководителю, а он передаёт инженеру школы для перерегистрации. Стоимость карты — 200 тенге.

— В школе ребёнку сказали, что карта стоит две тысячи тенге, и вернуть её нельзя. Ведь восстановить будет дорого. Но моей дочери не помешало потерять все карты разом: проездную и пропускную. Таких в нашем классе несколько человек. И я думаю, что во всех школах так. Мы обратились к классному руководителю, она нам прислала инструкцию. Одна из наших родительниц съездила в магазин, купила пять запасных карт и передала учителю для регистрации. В магазине спросили только номер школы. Я так понимаю, эти пропуска отличаются между собой. Кстати, пропуска стоили 200 тенге, — говорит родительница.

Редакция «МГ» обратилась в магазин как покупатель. Нам ответили, что карты есть в наличии, стоят они 200 тенге. Купить их можно в любом количестве, а программировать их будут индивидуально на каждого ребёнка в его учебном заведении. По словам консультанта, у них есть два вида карт-пропусков и они подходят практически ко всем турникетам.

Напомним, что сейчас в учебных заведениях оснащены турникетами и тревожными кнопками, а на посту специально обученный охранник.

Жулдызхан ЛОСЬ

В ЗКО ИЗБРАЛИ АКИМОВ ТРЁХ РАЙОНОВ

В голосовании приняли участие более 17 тысяч избирателей.

Пятого ноября жители Таскалинского, Бокеевского и Каратобинского районов выбрали своего акима. Выдвиженцев насчитывалось 16, зарегистрировались только девять — по трое в каждом районе.

На сайте акимата ЗКО сообщили результаты выборов акимов. В голосовании приняли участие 17 033 избирателей, вне помещений для голосования — 1 809.

По итогам голосования, в Бокеевском районе за кандидата Нурлыбека Даумова от партии АМАНАТ проголосовали 4 660 человек. Вторую позицию занял самовыдвиженец Мирамбек Гильманов, избиратели за него отдали 782 голоса. За самовыдвиженца Нарынбека Кереш проголосовали 426 человек. Число бюллетеней с отметкой «Против всех» — 178.

В Каратобинском районе победил Кадиржан Суйеугалиев. Он от партии АМАНАТ. За него проголосовали 4 329 человек. Самовыдвиженец Канат Муканов набрал 557 голосов. Наименьшее количество голосов у самовыдвиженца Ермека Сайнова. Число бюллетеней с отметкой «Против всех» — 115.

В Таскалинском районе акимом избрали Талгата Шакирова. Он, как и другие победители, от партии АМАНАТ. За него отдали 3 138 голосов. За самовыдвиженца Мэлса Нарыкова проголосовали 1 032 человека. Наименьшее количество голосов набрал Бекжан Тужанов. Он от «Народной партии Казахстана». За него отдали 381 голос. Число бюллетеней с отметкой «Против всех» — 317.

Кристина КОБИНА

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

На массовый падеж скота жалуются фермеры ЗКО

Специалисты проверяют эффективность вакцины.



Главы крестьянских хозяйств заявляют о гибели около ста голов крупного рогатого скота от неизвестной болезни.

Председатель общества крестьянских хозяйств Бурлинского района Бакыт Далабаев уверяет, что такая ситуация сейчас по всему Казахстану. Фермеры предполагают, что массовый падеж скота мог произойти из-за некачественной вакцины.

— Возможно, нарушили сроки и условия хранения, либо при транспортировке что-то пошло не так. А то и вовсе может быть качество вакцины низкое. К нам приезжала комиссия из города. Считаю, что в такой ситуации необходимо объявлять режим ЧС и возмещать фермерам ущерб. Ведь многие кормят свои семьи благодаря именно скоту. В этом году по программе «Ауыл аманаты» многие сельчане решили заняться животноводством, впервые в жизни. Они даже не знают, из-за чего идёт падеж скота. А им нужно погашать кредиты, на которые они купили скот, — говорит Далабаев.

По его словам, симптомы болезни напоминают эмфизематозный карбункул (острое заболевание скота, которое характеризуется хромотой и быстрой гибелью животных). Остаётся надеяться, что мясо заражённого скота не попадёт на прилавки магазинов.

В управлении ветеринарии ЗКО подтвердили, что в районе среди молодняка КРС действительно зарегистрированы случаи падежа. Однако заявили о гибели лишь 13 голов скота.

— Четвёртого сентября в КХ «Руслан» Каракудыкского сельского округа Бурлинского района пало семь голов молодняка крупного рогатого скота. В тот же день ветеринарный врач выехал в местность и взял патологический материал от трёх павших животных. Пробы отправили в областную ветеринарную лабораторию с подозрением на эмфизематозный карбункул.

Препарат произвели в апреле на предприятии «Антиген» в Алматинской области. Срок годности составляет 12 месяцев.

Третьего ноября специалисты ветеринарной инспекции изъяли один флакон вакцины для исследования её эффективности.

В управлении заверили, что сейчас эпизоотическая ситуация в районе полностью под контролем ветеринарных специалистов.

Фото предоставлено Бакытом Далабаевым

Общий износ уральской ТЭЦ составляет 88%

11 зданий находятся в аварийном состоянии.

Жулдызхан ЛОСЬ

Глава управления энергетики и ЖКХ ЗКО Мирас Мулкая сообщил, что теплоэлектроцентрали города находятся в красной зоне, общий износ составляет 88%.

Поэтому на городской ТЭЦ начали реконструкцию турбоагрегата, градирни и распределительных устройств на 3,15 квадратных метрах. Кроме того, в посёлке Заганск на улице Аул учёных завершается строительство котельной.

— Градирня запущена в

мае 2023 года. В результате снизился объём использования технической воды из реки Урал для нужд теплоэлектроцентрали. Также прекратился обратный сброс теплообменных вод в реку.

Реконструкция распределительного устройства 3,15 кВ водозабора теплоэлектроцентрали введена в эксплуатацию в августе 2023 года. В результате уменьшится износ водозабора станции. Ожидается ввод турбины в эксплуатацию в первом квартале 2024 года. Замена турбинной установки увеличит вырабатываемую элек-

трическую энергию в объёме 12 МВт, то есть общая выработка электроэнергии составит 58 МВт, — сообщил Мулкая.

При техническом осмотре зданий установили, что 11 Реконструкция распределительного устройства 3,15 кВ водозабора теплоэлектроцентрали введена в эксплуатацию в августе 2023 года.

Кроме того, за счёт собственных средств АО «Жайыкэнерго» прощёл капитальный ремонт котлоагрегатов №9, №2 и №4, турбоагрегата №3 и 5,8 километров теплосетей.

ным шести зданиям планируют начать в 2024 году.

— Возникает необходимость реконструкции тепломагистралей №2 и №5. Готовится ПСД. После получения положительного заключения государственной экспертизы бюджетную заявку направят в отраслевое министерство для выделения республиканских средств.

В целом с 2024 по 2028 годы планируем реализовать восемь проектов по реконструкции зданий и сооружений теплоэлектроцентрали на 61 миллиард тенге, — добавил руководитель управления.

Кроме того, за счёт собственных средств АО «Жайыкэнерго» прощёл капитальный ремонт котлоагрегатов №9, №2 и №4, турбоагрегата №3 и 5,8 километров теплосетей.

Охоту на сайгаков в ЗКО продлили до 20 декабря

Всего власти планируют отстрелить и отловить 226 тысяч животных.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Охоту на сайгаков в ЗКО решили продлить до 20 декабря. Установлен план отстрела и отлова.

С шестого октября в Казахстане начали регулировать численность сайгаков. Изначально министерство экологии заявляло об отлове животных в специальные сети. Однако такой способ оказался неэффективным и тогда их стали отстреливать.

Сроки продлили

Изначально говорилось, что отлов и отстрел проведут с шестого октября до 15 ноября. Но срок продлили до 20 декабря этого года. Об этом сообщил вице-министр экологии Нуркен Шарбиев на официальном портале редакции «Мой ГО-РОД».

По биологическим обоснованиям отстрелу и отлову подлежат 226 тысяч особей уральской популяции.

— Управлением популяциями сайгаков занимается специализированная орга-

низация РГКП «ПО «Охотзоопром». К отлову и отстрелу сайгаков привлекают граждан, имеющих разрешение на ношение и хранения оружия, удостоверение охотника. С ними «Охотзоопром» заключает договора, — сообщили в министерстве.

За каждую добытую тушу сайгака ловчим выплачивают 4 211 тенге, охотникам — 5 052 тенге. По состоянию на 31 октября, уничтожены 5 708 особей. Из них, после ловли в сети — 1 252 особи, отстрелом — 4 456 особей. К управлению популяциями сайгаков на сегодня привлечены девять бригад из 55 человек и 26 единиц техники.

— Добытые туши передаются для переработки и реализации в мясоперерабатывающие комбинаты ЗКО, Акмолинской и Карагандинской областей. За счёт вырученных средств покрываются расходы «Охотзоопром».

Мясоперерабатывающие организации взвешивают туши без желудочно-кишечного тракта,



РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 7 ОКТЯБРЯ ПО 13 НОЯБРЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
7 ноября вт	4	4	1	2	4	4	3	4
8 ноября ср	3	2	2	3	3	3	2	4
9 ноября чт	4	4	4	4	4	4	3	3
10 ноября пт	3	3	3	3	3	3	2	2
11 ноября сб	2	2	2	2	2	2	2	2
12 ноября вс	2	2	2	2	2	2	2	2
13 ноября гв	2	2	2	2	2	2	3	3

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшие возмущения
- 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 8 ПО 14 НОЯБРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
08.11	09.11	10.11	11.11	12.11	13.11	14.11
днем +11°	днем +9°	днем +9°	днем +7°	днем +8°	днем +10°	днем +11°
ночью +7°	ночью +2°	ночью +6°	ночью +5°	ночью +3°	ночью +3°	ночью +6°

Фото с сайта kartinki-trisunki.ru



МАССАЖНОЕ КРЕСЛО ЗА 900 ТЫСЯЧ ТЕНГЕ ПОЯВИТСЯ У ПОЛИЦИИ ЗКО

Его приобретут для релаксации и коррекции психического состояния сотрудников.

В полиции ЗКО рассказали, зачем приобретают массажное кресло за 900 тысяч тенге. На лот обратила внимание общественник Самал Уразгалиева на своей странице в Facebook. Согласно скриншоту с сайта закупок, кресло стоит 891 694 тенге.

В пресс-службе департамента полиции сообщили, что кресло ещё не купили. Но согласно приказу МВД, его приобретут «для психологической релаксации и коррекции психического состояния сотрудников». Массажное кресло будет стоять в кабинете психолога и «восстанавливать работоспособность сотрудников после выполнения оперативно-служебных задач».

Редакция «МГ» посмотрела характеристики массажных кресел с аналогичной стоимостью. Они сделаны из искусственной кожи, имеют восемь программ массажа: воздушно-компрессионный, надавливающий, постукивающий, разминающий и растягивающий.

Такие кресла уже есть в нескольких департаментах в других регионах.

Жулдызхан ЛОСЬ

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

СДАМ В АРЕНДУ ГАРАЖ В КООПЕРАТИВЕ «ОМЕГА»

РАЙОН ХЛЕБОЗАВОДА НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК.

ТЕЛ. 8 777 468 82 11

Опровержение: Решением Суда №2 г. Уральска от 28.07.2023 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: «а его заместителя в пьянстве», признано не соответствующим действительности.

Главного архитектора назначили в ЗКО

Им стал 43-летний Азамат Агелеуов.

АРАЙТЫМ УСЕРБАЕВА

В ЗКО назначили главу государственного архитектурно-строительного контроля. Эту должность

завял 43-летний Азамат Агелеуов. Ранее он работал региональным руководителем проекта департамента реализации национального проекта и регионального развития АО Samruk-Kazyna

Construction. Азамат Агелеуов имеет высшее образование. Окончил ЗКГУ имени М.Утемисова по специальности «Экономика и менеджмент», ЗКИТУ по специаль-

ности «Строительство».

В разные годы занимал должности: заместителя начальника отдела ЖКХ, ПТИАД Уральска, начальника управления финансов ДЧС Атырауской области, начальника отдела строительства Уральска, начальника отдела ЖКХ,

ПТИАД Уральска, заместителя начальника управления строительства ЗКО, заместителя акима Бурлинского района, старшего аналитика департамента инвестиционного анализа АО «Эмбаунайгаз», генерального директора ТОО «Строительная фирма «Алтим».

На этом посту Азамат Агелеуов сменил Мади Отарбаева, которого в сентябре этого года суд ВКО признал виновным в злоупотреблении должностными полномочиями и приговорил к четырём годам ограничения свободы. Кроме этого, суд пожизненно запретил Отарбаеву занимать должности на государственной службе.

«ЖАРҚЫН БОЛАШАҚ ИЕСІ – БҮГІНГІ ЖАС МАМАН»

Бүгінгі күннің заманауи оқытушысы – кәсіби деңгейі жоғары, педагогикалық әдістер мен жаңа технологияларды жақсы меңгере жүріп, өз сабақ үрдісінде тиімді пайдалана алатын, әрдайым ізденіс үстінде жүретін, білімін үздіксіз толықтырып, шыңдап, шығармашылықпен жұмыс жасайтын, білім алушылардың бәсекеге қабілетті тұлға болып шығуына қолайлы жағдай жасап, жан-жақты білім беретін, оқу-тәрбие ісін меңгерген тұлға.

Арнайы педагогикалық білімі мен жұмыс өтілі жоқ, оқу орнын енді ғана тәмамдаған жас мамандардың ұлағатты ұстаз атанып, білім алушылардың сүйікті оқытушысына айналуы үшін біраз нәрсені үйренуі қажет. Осы орайда жас маманға әдістемелік, педагогикалық-психологиялық қолдау қажет.

Жас мамандарды педагогикалық жаңашылдыққа үйрету, оларға әдістемелік көмек көрсету арқылы кәсіби есулерін, кәсіби құзыреттіліктерін дамыту мақсатында мектебімізде «Жас қанат» жас мамандар мектебінің жұмысы тиімді атқарылып келеді. Жас мамандарымыз тағайындалған тәлімгерлерінен кеңес ала отырып, пәндері бойынша оқу жоспарларын жасақтап,

бағдарламаларымен танысып, тақырыптық-күнтізбелік жоспарларын құрып жыл бойы жұмыстанады. Сабақ түрлерін ажырата білуге, сабаққа өзіндік талдау жүргізе білуге дағдыландыру мақсатында тәлімгерлер жас мамандардың сабақтарына қатысып, соның нәтижесінде «Сабақ түрлері, сабақ барысы және оған өзіндік талдау үлгілері» тақырыбында практикum озырылып отырады. Практикum барысында әр тәлімгер өздеріне бекітілген жас мамандардың сабақтарына талдау жасап, бағалап отырады. Сабақтарына қатысы отырып, жас ұстаздардың сабақта өздерін ұстауын, білім алушылармен қарым-қатынасын, өз білімі мен біліктілігіне сенімділіктің қажеттілігін, түрлі ақпараттық техноло-

гияларды пайдалана білуін, сабақтың сабақ мазмұнына сәйкестігін назарға ұстау керек жөнінде кеңестерімен бөлісіп отырады. Педагогикалық шеберліктерін шыңдау, заман талабына сай жаңашыл ұстаздың бетбейнесін қалыптастыру мақсатында дәстүрлі түрде тақырыптық жас мамандар апталығы, «Үздік жас маман» байқаулары өтіп келеді. Осындай ынтымақтастық ахуалдың әсерінен жас мамандарымыз қала, облыс, республика көлемінде бірнеше байқауларға қатысып, жүлделі орындарға ие болып, мектебіміздің мақтанышына айналды. Атап өтсек, республикалық «LEADER TOPIC» сайысы «Үздік ұстаз» номинациясы бойынша информатика пәні мұғалімі Қасым Алина Азаматқызы I орын. Қалалық «Дәстүрлі емес сабақтар» байқауы,



«My Kazakhstan! I want to praise you!» мәнәреп оқу байқауы ағылшын тілі пәнінің мұғалімі Абай Аңсар Сағынғалиұлы I орын.

«Бір мұғалім – бір оқушы» байқауы биология пәні мұғалімі Рахметова Айсана Серикбаевна (9 «А» сынып білім алушысы Муратова Аяна) I орын.

«Сөзім барда – өзім бар» XI Қадыр оқулары мәнәреп оқу байқауы қазақ тілі мен қазақ әдебиеті пәні мұғалімі Татаханова Айдана Сабырқызы (7 «В» сынып білім алушысы Орақ Жангүлім) бас жүлде.

Тәлімгер мен тәлім алушы арасында «Үздік тандем: жастық шақ энергиясы және тәжірибе даналығы» байқауы бастауыш сынып мұғалімдері Отарғалиева Аліса Тарасқызы, тәлімгері Габушевша Бибиғуль Түлегеновна жүлделі III орын.

«Жастар біздің болашағымыз!» деген қанатты қағида жастардың қолында. Ойткені, еліміздің болашағы жастардың қолында.

«№50 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ директордың әдістемелік ісі жөніндегі орынбасары Жүкева Гүлжан Берикбаевна



Сколько нужно спать, чтобы точно выспаться?

Норвежские ученые установили, что оптимальная продолжительность сна составляет 6,5 часа. К такому выводу специалисты пришли после анализа результатов МРТ граждан в возрасте от 20 до 89 лет.

Как показали результаты исследований, как очень долгий, так и очень короткий сон наносят вред организму. В первом случае наблюдаются большие потери вещества в задних отделах головного мозга, а во втором страдает белое вещество мозжечка и таламуса.

Ученые назвали 6,5-часовой сон оптимальным для здоровья, так как в этом случае у участников эксперимента был зафиксирован максимальный объем подкорковых структур, а также самая толстая кора больших полушарий и самый малый объем желудочков.

Ранее профильные специалисты утверждали, что среднестатистическому человеку для поддержания физического здоровья, хорошего настроения, нормальной умственной деятельности и общего качества жизни нужно не менее семи часов сна в сутки. В ходе эксперимента в одном из университетов Канады выяснилось, что у тех, кто тратил на сон менее семи часов, была снижена когнитивная производительность.

В то же время ученый и профессор психиатрии Даниэль Крипке после долгих исследований пришел к выводу, что люди, которые спят 6,5–7,5 часа, более здоровые и стрессоустойчивые, чем те, кто предпочитает классический 8-часовой сон.

По мнению профессора Колледжа медсестер и инноваций здравоохранения университета штата Аризона

на Шона Янгстедта, самый низкий порог смертности и заболеваемости отмечается у людей, которые в среднем спят в сутки по семь часов. По его словам, восемь часов — это уже опасная черта, не говоря уже о большем количестве.

Согласно исследованию, проведенному в 2010 году учеными Великобритании и Италии, у людей, которые спят менее шести часов в сутки, риск преждевременной смерти из-за проблем со здоровьем увеличивается на 12% по сравнению с теми, кто спит восемь часов. А у любителей спать больше девяти часов в сутки также риски повышаются до 30%.

КАКАЯ СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО СНЕ?

Средняя потребность во сне — это 6–8 часов.

Источник: rbc.ru

Но бывают люди, которым нужно 4–6 часов сна в сутки, а некоторым требуется 9–12 часов сна. Все зависит от генетических особенностей.

Большинство рекомендаций предписывают взрослому спать не менее семи-восьми часов каждую ночь.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СПАТЬ МЕНЬШЕ СВОЕЙ НОРМЫ?

Хронический дефицит сна может вызвать снижение работоспособности, дневную сонливость, раздражительность, ухудшение памяти, внимания, концентрации и способности к обучению.

Также широко распространено мнение о том, что более короткий сон может повысить риск развития болезни Альцгеймера. Ученые также выяснили, что при регулярном недосыпании меняется структура ДНК иммунных стволовых клеток, отвечающих за выработку лейкоцитов. Это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и преждевременному старению.

@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.)

В ГОРОДЕ УРАЛЬСК ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР ДИАБЕТА.

При сотрудничестве кафедры эндокринологии КазНМУ им. Асфендиярова.

Мы проводим: лечение диабета, персональные консультации, платная и бесплатная госпитализация.

Наш адрес:
ТОО "Медицинский центр"
ул. Есенжанова, 19
тел. для справок: +7 7112 53-67-78, +7 700 153 6778



Радуга Звукон
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ!
@rehabilitologkazakhstan
Квалифицированная услуга по изготовлению индивидуальных слуховых аппаратов
Человек слышит 10% информации
Halyk Bank
г. Уральск, ул. Д. Нурмаганов, 12
8 771 088 33 55 8 771 333 54 58
Степно-Бостан 2, б. 46
Волжский район, г. Уральск, ул. Мухоморова
8 771 231 43 90 8 771 088 08 66

Опасное положение. Иммунолог рассказал, чем опасна простуда у беременной

Защищаться от простуды — одна из рекомендаций для беременных. При этом многим женщинам кажется, что ничего страшного с ними не произойдет. На деле же для беременной женщины такое состояние вдвойне нежелательно. Почему — aif.ru рассказала врач-аллерголог-иммунолог высшей категории, заведующая отделением аллергологии и иммунологии Евгения Паршина.

Простуда — это клинический синдром острой вирусной инфекции. Она считается довольно опасной во время беременности. По статистике, с простудой или ОРВИ во время беременности сталкиваются более половины женщин. Если речь идет про период межсезонья, то число заболевших вырастает до 80%.

Связано это с тем, что иммунная система беременной женщины работает не в полную силу — это необходимо, чтобы сохранить беременность. И именно поэтому критически важно помочь организму в этот сложный период — надо обязательно соблюдать меры предосторожности, личной гигиены,

своевременно проходить вакцинацию. Чем вредит ОРВИ и простуда матери и плоду?

В числе симптомов, которые могут навредить как беременной, так и плоду, общая интоксикация. Это повышенная температура тела, слабость и усталость, боль в мышцах и ломота. Также женщине в положении тяжело переживать кашель, насморк, боль и першение в горле.

Степень опасности простуды врачи оценивают обычно в зависимости от срока беременности. Так, в первом триместре (до 12 недель) отмечается максимальная уязвимость организма. Ведь органы плода

только формируются, еще нет полноценной защиты в виде плаценты, поэтому вирус легко может приводить к порокам развития у плода. Среди них есть и те, которые несовместимы с жизнью.

Второй и третий триместры не так опасны в сравнении с первым, так как если беременность течет нормально, то плод защищен плацентой. Но это не значит, что следует забыть о правилах личной безопасности, ведь риски могут быть непредсказуемыми.

В случае, если мама заболела незадолго до родов, то при рождении у ребенка могут отмечаться признаки гипоксии, то есть кислородного голодания — у малыша

врачи замечают в таком случае вялость, у него может быть слабый крик, встречаются и нарушения дыхания.

Естественно, беременной женщине ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Это вдвойне опасно. Только врач должен назначать квалифицированное лечение — именно он может, опираясь на клиническую картину, симптомы и течение беременности, назначить адекватную терапию. Также именно он будет следить за ходом лечения. Это крайне важно, чтобы не развились тяжелые осложнения, в числе которых могут быть пневмония и многие другие тяжелые состояния.

Лицензия 01605DL от 27.05.2021 г. выдана Республиканское ГУ «Департамент комитета по формированию контроля Министерства здравоохранения РК».

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

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

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

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

- 1) «Выдача справки с противотуберкулезной организации» — бесплатно, через электронный портал www.egov.kz
- 2) «Выдача выписки из медицинской карты стационарного больного» — бесплатно.
- 3) Выдача листа о временной нетрудоспособности

Обращаться по адресу: ул. С. Тюленина 51, тел.: 21–29–47.

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

ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» оказывает услуги на платной основе:

Консультация:
— Онколога,
— Маммолога,
— Онкохирурга
— Гинеколога
— Уролога
— врачи КМН, высшей, 1 и 2 категорий

Отделение эндоскопии:
— ФГДС
— тотальная колоноскопия
— бронхоскопия.
— Видеоректосигмоидоскопия
— Спирография

Отделение хирургии:
— Удаление

липом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований.
— Секторальная резекция молочной железы
(киста молочной железы, фиброаденома, узловатая мастопатия).
— Конизация шейки матки.

Отделение лучевой терапии:
— Близкофокусная терапия — это лечение пяточных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.
— Компьютерная томография.
— Дерматоскопия: — это современный, безопасный

мография.
— УЗИ всех органов в т.ч. — мягких тканей, сосудов, репродуктивной системы и грудных желез мужчин.

Консультация на аппарате Дерматоскоп
Дерматоскопия: — это современный, безопасный

безболезненный и быстрый метод обследования различных новообразований на поверхности кожи (папилломы, родинки, невус и т.д.)
Цитологические и гистологические исследования.
Клинико-диагностическая лаборатория.

Адрес: г. Уральск, ул.Алматынская 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) - 6 ед.
2. Врач психотерапевт - 2 ед.
3. Медсестра - 10 ед.
4. Санитар - 10 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

ХАБАРЛАНДЫРУ

Психикалық ауруларды сонық 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 - 6 бірл.
2. Дәрігер психотерапевт - 2 бірл.
3. Медсестра - 10 бірл.
4. Санитар - 10 бірл.

Қойылатын талаптар: Жоғары білім (дәрігер үшін). Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, маман сертификаты, тиісті біліктілік санаты берілетін маман куәлігі (болған жағдайда), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3x4) — 1 дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтын туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыру шыққан күнен 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

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые в ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр»

№ Наименование	Стоимость/тг
Рентгеноскопия органов грудной клетки	1145
Рентгенография позвоночника в 2–х проекциях	2120
Рентгенография пальцев	1536
Рентгенография ключицы	1796
Рентгенография турецкого седла	1557
Рентгенография кисти	1934
Рентгенография стопы	1714
Рентгенография стоп на плоскостопие	1370
Рентгенография придаточных пазух носа	960
Рентгеноскопия пищевода	3900
Рентгеноскопия желудка	3900
Рентгеноскопия 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

ВАКАНСИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ, ЗАНИМАЮЩАЯ ГРУЗОПЕРЕВОЗКАМИ ПРИМЕТ НА РАБОТУ ВОДИТЕЛЕЙ КАМАЗА (КАТЕГОРИЯ С,Е)

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 8 701 757 15 17

ПОКУПАЕМ ДОРОГО СОВЕТСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ: ОСЦИЛЛОГРАФЫ, ГЕНЕРАТОРЫ, ЦАХОТОМЕТРЫ, РАДИОСТАНЦИИ, ЛЕН, АНГАРА, ВИОЛА И ДР. ПЛАТЫ, РАДИОДЕТАЛИ, КОНТАКТОРЫ И ДР.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8-705-716-40-91, 8-777-397-19-98

ВАКАНСИЯ

В пенарно «Орал Нан» требуется на постоянную работу Тестомес с опытом работы

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: ПАВЛОДАРСКАЯ, 1/1. СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 8 (7112) 52 57 75. СОТ.: 8 705 515 47 31

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

МОЙГОРОД

Собственник: ТОО «Медиа-старт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №12639-Г от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.
Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.

Главный редактор: Кайнеденова А. Б.
Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Дизайн и верстка: Иманалиев Т. Павличков И.

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

Редакционный отдел: Е. Рукавишников, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулешева, В. Голубев, А. Зайнуллова.

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 «Полиграфсервис». 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 Р, а также под рубриками «Новости компаний» и «Биз-

нес» 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.