



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

СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ КАКОГО-ЛИБО События – присылайте фото, видео и короткий текст на 8 776 863 36 36

На травлю гнуса в ЗКО дополнительно выделили 105 млн тенге

Для работы пришлось привлечь ещё одну подрядную организацию, говорят чиновники.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Ситуация с комарами и мошками в области остается, мягко говоря, напряженной. Если от комаров ещё как-то можно спастись, то от мошек спасения нет. Надоедливые насекомые буквально повсюду, а их укусы часто вызывают аллергическую реакцию и отек. От мошек страдают не только люди, но и животные.

Ранее в управлении энергетики и ЖКХ по ЗКО сообщили, что для проведения профилактической дезинсекции на территории города Уральск выделено 187 миллионов тенге, 105 из которых предназначены на этот год. Сумма была рассчитана на два года, а подрядчиком стал ИП «Танкеев Б.А.».

Ежегодная площадь, подлежащая обработке, составляла 13 тысяч

гектаров. Однако в этом году эта площадь значительно увеличилась. Всею виной паводки, после которых образовались множество разливов, водоемов и луж. Именно повышенная влага является благоприятной средой для размножения как комаров, так и мошек.

С апреля подрядчик ежедневно проводит работы по выявлению зон повышенной концентрации личинок комаров.

Также с середины мая ведутся работы по обработке летной стадии комаров. На сегодняшний день подрядчиком обработано около 6600 гектаров территории, – сообщил заместитель руководителя управления энергетики и ЖКХ Канат Умралиев.

Однако, как показывает жизнь, гнуса меньше не становится. Поэтому власти решили привлечь ещё одну компанию ТОО «Магтоксин». Кстати, данная

организация уже занималась травлей комаров в предыдущие годы. Для оплаты их услуг из бюджета запрошено ещё 105 миллионов тенге. На сегодня уже шесть тысяч гектаров.

Мы разделили город на две части. Кроме этого, обработка ведется в пригородных поселках, а также в населенных пунктах района Байтерек и Теректинского района. С кома-

рами бороться легче, чего не скажешь о мошках. Ранее в городе никто не занимался такими видами работ. Сейчас мы ведем переговоры с энтомологами, – сказал Канат Умралиев.

При этом Умралиев подчеркнул, что полностью ликвидировать комаров и мошек не получится. Профилактические работы могут лишь снизить их количество.

БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ АБИТУРИЕНТОВ УЖЕ СДАЛИ ЕНТ

Четверо из абитуриентов с особыми образовательными потребностями.

В управлении образования ЗКО сообщили, что в этом году 11-й класс заканчивают 6 411 выпускников. Из них 233 учащихся претендуют на «Алтын белгі», 328 учеников – на аттестат с отличием.

В национальном центре рассказали, что на 31 мая ЕНТ сдали 1 218 абитуриентов. Из них четыре человека с особыми потребностями.

Максимальный балл за время проведения тестирования был 136. Нарушений правил было всего два, одно при входе на экзамен, а второе во время тестирования. Пороговый балл остался прежним. Проходной балл для зачисления в вузы – не менее 50 баллов, а в национальные – не менее 65. Общее время тестирования: 4 часа (240 минут). Детям с особыми образовательными потребностями дается дополнительное время в 40 минут. Кроме того, абитуриентам из пострадавших от паводка регионов регистрацию на ЕНТ продлили.

Жұлдызхан ЛОСЬ

Нотариус г.Уральска Ниязғалиева А.Х., гос. лицензия № 0000736 от 24.03.2000 г., вид, МЮ РК, разыскивает наследников после смерти Арчажинова Александра Николаевича, умершего 28.03.2024 г. Обращаться по адресу: г.Уральск, ул. Гагарина, д. 67

Тел.: 8 (7112) 28-93-37, 8-701-402-72-91.

Мусор, техника, заборы: как выглядят дачи после затопления

В некоторых дачных обществах паводковая вода до сих пор не отошла.



КРИСТИНА КОБИНА

Паводок, затопивший дачные участки, оставил за собой множество последствий, с которыми владельцам предстоит справиться ещё долго. К слову, вода отступила не везде. В садовых товариществах в районе Меловых горок, вода значительно спала, но многие дома по-прежнему стоят в воде. Такая же картина на Первой и

Второй дачной.

Там, где можно проехать к затопленным участкам на машине, картина ужасающая. Многие постройки просто смыло водой, унесло уличные туалеты, обрушились крыши домов, повалило ограждения и деревья, вымыло водой насаждения. Повсюду разбросана техника, мусор. Земля в илу.

В дачных домиках, где сошла вода, стоит резкий запах сырости, плесень на

стенах и фундаменте. Поэтому людям сразу вернуться в дома – просто невозможно.

Владелица дачного дома Анастасия говорит, что у них было старое построение и это не единственное жильё, то есть на новое они не претендуют.

Восстанавливать своими силами очень сложно. Строительные материалы дороги. Дачу я сажала, чтобы прокормить семью. У меня погибло 200 кустов клубники, десять видов винограда. Вы не представляете какой это тяжелый труд. Было очень много разных ягод и насаждений. Весь урожай я закатывала в банки на зиму. В этом году и цены взлетят на всё и самим уже ничего не вырастить. Да и на следующий год не знаю, как будем, ведь плодородный слой смыло водой, – говорит женщина.

Дачники отмечают, что

Фото Медема МЕДРЕСОВА



СМЕРТЬ НА ДВУХ КОЛЁСАХ

Скутеры, мопеды и трициклы превращаются в опасные игрушки для подростков. Что грозит детям на двухколесном транспорте и их родителям, читайте на странице 2-3.

Смерть на двух колёсах: скутеры превращаются в опасные игрушки для подростков

С начала года в области зарегистрировано 46 дорожно-транспортных происшествий с участием детей, в которых погибли четыре ребенка.

Жулдызхан ЛОСЬ

Автопром не стоит на месте, в нашу повседневную жизнь резко вошли электромобили, скутеры, самокаты, квадроциклы и прочий транспорт с электрическим двигателем. Если еще пару лет назад мини электросамокаты или скутеры можно было наблюдать только в зарубежных курортных странах, уже сегодня весь город окутан электрическим транспортом.

Вроде только правоохранительные органы решили вопрос с самокатчиками, как тут появились скутеры. Нет, это отличный вид транспор-

та, он экономичный, не занимает много парковочного места, можно не стоять в пробке. К тому же для некоторых из них не нужно иметь водительское удостоверение. Только есть одно большое НО — это дети, которые садятся за руль. Несовершеннолетние за рулем полноценного транспорта, который может разогнаться до 110 километров в час выезжают на проезжую часть. Никто не знает, что или кто заставляет их это делать. Может они думают, что в скорости нет ничего опасного, если у них на голове шлем. А может чувствуют себя по настоящему взрослыми, рассекая на приличной скорости по

главным улицам.

ДТП С ВОДИТЕЛЯМИ СКУТЕРОВ УЧАСТИЛИСЬ

По информации полицейских, в области участились аварии с участием детей. Сначала года уже произошло 46 дорожно-транспортных происшествий, четыре из которых со смертельным исходом, 54 ребенка пострадали.

А за последние пару дней произошло сразу три аварии с участием двухколесного транспорта. Так, 29 мая улиц Жумагалиева и Джакупова в поселке Зачаганск столкнулись скутер и Audi. В результате ДТП водитель

скутера скончался. В этот же день на другом конце города тоже случилась авария. Водитель Lexus LX570 не уступил дорогу ехавшему во встречном направлении мопеду марки «Макси». В результате ДТП водителя мопеда госпитализировали в больницу.

27 мая в вечернее время, в Уральске на пересечении улиц Л.Чайкиной и Кокчетавской произошло столкновение скутера и автомашины Hyundai. В результате ДТП несовершеннолетние водитель и пассажир скутера с различными травмами госпитализированы в больницу.

Чуть раньше 11 мая в одном из микрорайонов

Аксая несовершеннолетний, управляя автомашиной Suzuki, совершил наезд на трехлетнего ребенка. В результате ДТП от полученных травм ребенок скончался в больнице.

ДЕТИ ПЫТАЮТСЯ БЕЖАТЬ

Заместитель начальника УМПС департамента полиции ЗКО Болат Жанабаев говорит, что из-за участвующих случаев нарушения подростками ПДД было принято сделать специальный отряд, который будет заниматься рейдами электротранспорта.

— Родители покупают детям квадроциклы и

скутеры, но они понятия не имеют, что их чадо ездит по проезжей части. До 18 лет, не имея водительского удостоверения и шлема нельзя выезжать на дорогу. Не важно, на скутере вы, на электросамокате или мотоцикле. Несовершеннолетним можно ездить по тротуарам, в шлеме и не больше шести километров в час. Когда в аренду сдаётся малый электротранспорт, там тоже должны выдавать шлем. Сейчас мы собираемся проводить рейд по местам, где такой транспорт выдают в аренду. Более того, мы отправили письмо в акимат города, с просьбой убрать электросамокаты с площади Первого президента.

Жители часто жалуются на то, что гулять вечерами там невозможно. На патрульных машинах преследовать скутер опасно, но ведь практически все нарушители пытаются убежать. Мы когда ловим малолетних нарушителей, у них нет объяснения и оправдания почему они выехали на дорогу. Более того, у их родителей тоже нет. Бывало мы останавливали ребят 11 и 12 лет, возем к родителям, а они еще и на нас ругаются. Почему мы их ребенка остановили, он же потихоньку едет. Положенная скорость шесть километров в час — это ходьба обычного человека. Пока родители не осознают, чем чревата езда в неподобающем месте и на большей скорости, пока они не возьмут ситуацию на заметку так и будут дети выезжать. Сколько страшных случаев происходит, зачастую родители в этот момент рядом. А иногда сами взрослые являются инициаторами нарушений, особенно когда переходят дорогу. Мы, взрослые, не должны с себя снимать ответствен-



ность. Идет ваш ребенок кататься на скутере, наденьте на него шлем, напомните ему о правилах, — говорит заместитель УПМС ДП ЗКО.

Площадь Первого президента, является одним из самых значимых мест в городе. Сотни уральцев ежедневно гуляют там с детьми. В 2022 году на площади разрешили продавать мороженое и сдавать в прокат велосипеды. Тогда никто не знал, во что это выльется. Теперь это место у гостей города напоминает рынок.

— Мы живем рядом с площадью, последние 2-3 года невозможно спокойно прогуляться по пло-

щади. Днем еще куда не шло, но в вечернее время площадь превращается в гоночную трассу. А днем она выглядит как рынок в Тайланде. Понимаю, предприниматели хотят заработать, но нам, людям, которые пришли отдохнуть, насладиться атмосферой, послушать фонтаны, что делать? Родственники приехали из Актобе, они так и не поняли, почему у нас на главной площади развлекательный парк. Пока шли до арок, чтобы сфотографироваться, пленнице дважды наехали на ногу. Сколько жалоб было от местных жителей: на один день эти машинки уберут, и все,

далее то же самое. Ходить там невозможно: от малого до велика мчатся. Неужели нельзя этот вопрос решить? Расселите их по городу, или пусть уменьшат количество своих самокатов. Сколько было случаев, когда сбивали детей? Да что там детей — взрослых тоже сбивают. И потом, они же ездят с бешеной скоростью, а когда на площади мало места, выезжают на дорогу. А если случится трагедия, кто будет виноват? Вроде, не в каменном веке живем, а такую простую проблему решить не можем, — говорит жительница Уральска.

ПОКА НАРУШИТЕЛЕЙ НАКАЗЫВАЮТ ШТРАФОМ

По словам Жанабаева, за нарушение ребенка, штраф выписывается родителям, и на первый раз это 5 МРП (18460 тенге), в следующий раз сумма увеличивается. Штрафуют родителей по статье 127 КоАП РК «Неисполнение обязанностей по воспитанию и образованию, защите прав и интересов несовершеннолетнего». С начала года таких протоколов составили пять. А в общей сложности был оштрафован 71 водитель электротранспорта.

Подростков с 16 до 18 лет, которые выезжают

на проезжую часть, наказывают по статье 620 «Нарушение иных требований, предъявляемых к участникам дорожного движения». За нарушение грозит штраф 5 МРП или предупреждение.

А вот несовершеннолетние водители чаще всего нарушают скоростной режим, правила пересечения перекрестка или правила маневрирования. Однако, скутеры, чья мощность до 50 кубов не нуждается в регистрации. То есть номеров у них нет, даже если они попали под камеры, найти нарушителя не могут.

Болат Жанабаев добавил, что опытные байкеры Уральска и Аксая по-

могают им в решении проблемы тем, что объясняют молодому поколению, почему нужно быть внимательным за рулем. А пока нарушителей наказывают штрафом.

Жанабаев уточнил, что на рассмотрении в Парламенте находятся поправки в законе о малом электрическом транспорте. Тем временем работа по предупреждению и профилактике нарушений продолжается. Сотрудники полиции проверяют общественные места, мониторят дороги и раздают листовки с правилами поведения за рулем электротранспорта.

Фото с паблика uralskgorod

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 21 ПО 27 МАЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
21 мая Вт	3	2	3	2	2	2	1	1
22 мая Ср	1	1	1	1	1	1	1	4
23 мая Чт	4	4	4	4	4	4	4	4
24 мая Пт	4	4	4	4	4	4	4	4
25 мая Сб	4	4	4	4	4	4	2	2
26 мая Вс	2	2	2	2	2	2	4	4
27 мая Пн	4	4	4	4	4	4	3	3

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

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 22 ПО 28 МАЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
22.05	23.05	24.05	25.05	26.05	27.05	28.05
днем +26° ночью +10°	днем +21° ночью +11°	днем +18° ночью +5°	днем +23° ночью +5°	днем +25° ночью +10°	днем +22° ночью +13°	днем +19° ночью +7°

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

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ

/МОНТИМЕР/

МОЙГОРОД

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН

Лицензия ЛП005760L №0181055 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ НА 2024 ГОД

1. Психиатрическое комиссионное освидетельствование (не менее 3-х врачей) с выдачей заключения ВКК	7440 тг
2. Наркологическое освидетельствование (с использованием 7,8 полосного мультитеста) с выдачей заключения	5230 тг
3. Медицинское освидетельствование для выдачи лицензии на право приобретения оружия	8280 тг
4. Психиатрическое и наркологическое освидетельствование при прохождении периодических мед. осмотров	6435 тг
5. Прием врача психиатра-нарколога (анонимно)	6740 тг
6. Консультация врача психиатра, нарколога без предвзвешенной записи, территориального прикрепления	4625 тг
7. Освидетельствование на степень алкогольного опьянения	2815 тг
8. Экспертиза наркотического опьянения с использованием мультитеста	5230 тг
9. Лечение в стационаре без территориального прикрепления	7630 тг койко-день
10. пребывание в палате повышенной комфортности	2156 тг койко-день
11. Стоимость 1 койко-дня питания	1973 тг
12. Стоимость 1 койко-дня медикаментов	1283 тг
13. Психиатрическое освидетельствование на предмет определения сделки способности (способность понимать значение своих действий и руководить ими при заключении какой-либо сделки)	8740 тг
14. Консультация психиатра с психологическим тестированием	5529 тг
15. Психологическое исследование	3805 тг

Телефон для справок: 53-76-86

ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:

Лицензия ЛП006170L №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.



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 пятчатных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.
— Компьютерная томография,
— Рентгенография и маммография.

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.Алматинская 58. Телефон: 8 (7112) 91 80 52

Перечень платных услуг, Городской многопрофильной больницы, оказываемых пациентам, не входящих в гарантированный объем бесплатной медицинской помощи и по инициативе пациентов

Лицензия №0013970L от 08.12.2016г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

Консультация врача реабилитолога - 2600 тг.
УВЧ-терапия - 510 тг.
Ультразвуковая терапия - 890 тг.
Электролечение ДДТ - 765 тг.
Ингаляция с лекарством
Электролечение СМТ - 765 тг.
Лазерная терапия - 815 тг.
Электросон - 895 тг.
Гальванизация, электрофорез - 615 тг.
Биотрон - 615 тг.
Ультрафиолетовая об-

лучение - 460 тг.
Магнитотерапия - 715 тг.
Прессотерапия - 1530 тг.
Дарсонваль - 615 тг.
Парафино-терапия - 765 тг.
Ингаляция с лекарством
Массаж спины - 570 тг.
Массаж области грудной клетки - 980 тг.
Массаж нижней конечности (одна сторона) - 655 тг.
Массаж спины - 570 тг.
Массаж тазобедренного

сустава - 530 тг.
Массаж пояснично-крестцовой области - 530 тг.
Массаж воротниковой зоны - 615 тг.
Массаж верхней конечности (одна сторона) - 615 тг.
Массаж локтевого сустава - 410 тг.
Массаж плечевого сустава - 410 тг.
Массаж кисти и предплечья - 410 тг.
Массаж лучезапястного

сустава - 410 тг.
Массаж мышц передней брюшной стенки - 615 тг.
Массаж области шейно-грудного отдела позвоночника - 815 тг.
Массаж мышц лица - 410 тг.
Массаж коленного сустава - 490 тг.
Массаж голеностопного сустава - 410 тг.
Массаж стопы и голени - 410 тг.
Массаж шеи - 410 тг.
Массаж головы - 530 тг.

Реабилитация для суставов - 795 тг.
Индивидуальная физкультура - 590 тг.
Общеукрепляющая дыхательная (групповая) - 520 тг.
Тракторная кровать - 1120 тг.
Тренажер Thera vital - 990 тг.
Велоэргометр - 950 тг.
Реабилитационный тренажер для тазобедренного и коленного сустава - 3020 тг.

Реабилитационный тренажер для плечевого сустава - 2870 тг.
Реабилитационный тренажер для лучезапястного сустава - 2530 тг.
Реабилитационный тренажер для голеностопного сустава - 2720 тг.

Телефон для справок: 8 771 217 52 54

Девоблей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО...

@doctor_vera_reabilitolog

врачебный кабинет

Доктор
Вера

8 (7112) 51 33 52
+7 705 126 27 33
+ 7 702 866 30 57

ул. Кусаинова, 53 | мкрн. Жана Орда, 67/2 (2 эт)

Лицензия АП № 001041 от 28.01.2002г. выдана Министерством здравоохранения РК



Доктор Мясников рассказал, как предупредить повторный инфаркт

В эфире программы «О самом главном» Александр Мясников разобрался с темой повторных инфарктов. Он отметил, что иногда инфаркт могут спутать с другими проблемами сердца.

— Если, например, женщина в возрасте за 50 лет с острыми болями в сердце поступает в больницу, ее ведут как острый инфаркт миокарда, потому что видит инфарктоподобную кривую, видит снижение сократимости на ультразвуке. Как положено, делают ангиографию, а сосуды оказываются чистыми. Тогда вопрос: а что это было? Это может быть спазм или другие заболевания сердца, к примеру, миокардит, или синдром Токачубо, если были

стрессы, — пояснил врач. Как предупредить риски повторных инфарктов? — Одно из основных условий вне обострения ситуации — движение, — заявил Мясников, — именно оно в этой ситуации как никогда спасает жизнь, предохраняет от последующих инфарктов. Нельзя самостоятельно переставать принимать прописанные врачом лекарства. После перенесенной сердечной патологии врачи назначают сначала

одну схему терапии, потом меняют ее по показаниям и ситуации. Поэтому посещать кардиолога после инфаркта для предупреждения последующих — обязательно. — Если у человека коронарный атеросклероз и он не компенсирован, у него высока вероятность развития повторного инфаркта. Он живет под угрозой. При чем случится он может в любой момент, — отметил врач. Чтобы по максимуму не

допустить повторного инфаркта, стоит соблюдать рекомендации врача — принимать статины, аспирин, бета-блокаторы, если назначено все это, соблюдать диету и двигаться. «Что есть инфаркт и стенокардия — это нарушение доставки кислорода к сердцу. Оно работает — ему нужно столько-то кислорода, а через суженные сосуды кислород к нему не поступает. Когда мы тренируемся, мы повышаем доставку кислорода, лекарствами мы сни-

жаем потребление кислорода сердцем, в результате приводим в соответствие потребности миокарда в кислороде и способ его доставки. Если это будет, никакого инфаркта не будет», — рассказал Мясников. Кроме того, надо обязательно перестать думать о плохом. Нужна так называемая голова оптимиста. — Мысли материальны. Ну, было и было у вас что-то, у всех что-то есть. Надо думать: я буду жить, и у меня все будет хорошо, —

предупредил медик. Опаснее ли повторный инфаркт? Считать повторный инфаркт более опасным необязательно. — Да любой инфаркт опасный, просто повторный инфаркт говорит о неблагоприятности, которое вы не лечите. Поэтому чем дальше в лес, тем больше дров. И каждый последующий инфаркт потенциально смертелен, — предупредил Мясников.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПЕДАЛЬЮ. ВРАЧ РАССКАЗАЛА, КАК ВЕЛОСИПЕД СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ

3 июня отмечается день велосипедиста. Чем полезен этот вид транспорта и физическая активность в целом? Об этом aif.ru рассказала кардиолог, заместитель генерального директора по научно-аналитической работе и профилактической кардиологии НМИЦ кардиологии им. ак. Е. И. Чазова Нана Погосова:

— Езда на велосипеде помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. В результате такой физической активности повышается физическая выносливость и тренированность сердца, укрепляются мышцы, увеличивается насыщение крови кислородом. Кроме того, езда на велосипеде помогает сбросить «лишние» килограммы и добиться контроля массы тела. Это важно, поскольку избыточный вес — очень значимый фактор риска артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и мозговых инсультов.

А еще езда на велосипеде повышает настроение и помогает бороться со стрессом.

У здоровых людей, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность ниже на 20-30%, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Зависимость между частотой, скоростью, длительностью нагрузок и смертностью имеет U-образный характер: при легких и средних нагрузках смертность ниже, чем при сидячем образе жизни, при высоких нагрузках она уже существенно не различается.

Людям, которые долгое время вели сидячий образ жизни и при этом имеют какие-либо хронические заболевания, стоит быть осторожными — при начале тренировок нагрузка не должна быть большой. А людям, страдающим серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется сначала посоветоваться со своим лечащим врачом.

ДИЕТОЛОГ ОБЪЯСНИЛА, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ЖАРУ

В жару у многих людей пропадает аппетит, однако летом важно правильно питаться, чтобы насытить организм не только водой, но и энергией, о чем рассказала диетолог Наталья Круглова.

«В жаркое время с легкостью можно отравиться, поэтому нужно быть осторожнее с теми продуктами, которые быстро портятся. Мясные и молочные изделия должны строго храниться в холодильнике», — цитирует ее слова Pravda.Ru.

По словам эксперта, летом необходимо поддерживать водный баланс. Для вкуса в нее можно добавить сок или мяту. Определенное количество воды содержат овощи и фрукты — их также нужно добавить в рацион. Стоит озаботиться наличием белка в ежедневном меню — найти его можно в мясе птицы, рыбе и молочных продуктах.

Круглова отметила, что летом важно соблюдать осторожность в отношениях с алкогольными напитками, так как их употребление приводит к обезвоживанию, а за ним к головокружениям и головным болям.

Table with 3 columns: Наименование, Цена, в тенге. Includes services like ultrasound, X-ray, and laboratory tests.

Table with 2 columns: Наименование, Цена, в тенге. Lists various medical tests and their costs.

Лицензия ЛП00618Д, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Объявление на занятие вакантной должности директора ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр» Управления здравоохранения ЗКО.

ХАБАРЛАНДЫРУ Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталық» МКК директорының бос лауазымына орналасуға.

ПН - 10 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.45 Петровка, 38 08.55 Городское собрание 09.30 События 09.50 Т/с "Галка и Гамаюн"

ВТ - 11 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.35 Д/ф "Короли комедии. Взлететь до небес"

СР - 12 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 09.30 События 09.50 Х/ф "Возвращение Святого Луки"

ЧТ - 13 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.35 Д/ф "Короли комедии. Пережить славу"

ПТ - 14 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.35 Д/ф "Королевы комедий" 09.30 События 09.50 Т/с "Галка и Гамаюн"

СБ - 15 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.55 Просто & вкусно (б+) 09.30 События 09.45 Смешите меня серио

ВС - 16 ИЮНЯ

ТВ-ЦЕНТР 08.40 Х/ф "Версия полковника Зорина"

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Real estate and service advertisements including apartment for sale, car repair, and renovation services.

Мойгород - advertising agency information including contact details and services.