

ЗНАЙ НАШИХ!



# Серебро Алишера Еркебаева

**Выпускник Актобинской НИШ Алишер Еркебаев стал обладателем серебряной медали международной олимпиады по физике.**

53-я International Physics Olimpiad проходила в Токио. В этом году в ней участвовали школьники из 80 стран. Юный актобинец продемонстрировал уникальные навыки по решению задач по физике и в результате стал одним из четырех казахстанцев, завоевавших серебряные медали. В копилке команды РК также одна бронзовая медаль.

Соб. инф.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Общественное объединение «Болашақ мұра» по заказу управления здравоохранения Актобинской области организовало акцию «Скажи «нет» стрессу!» проводит информационно-разъяснительную работу среди детей и подростков по профилактике стресса и укреплению их психического здоровья.

## Скажи «нет» стрессу!

По данной теме даны следующие сведения. Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Думайте позитивно. Напомните себе, чего вы уже достигали ранее и, следовательно, сможете достичь на этот раз.

- Рекомендации по преодолению стресса**
- Поработайте над своим отношением к стрессу.
  - Дайте отдых мозгу. Представьте себя лежащим на теплом песке на пляже, прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег.
  - Старайтесь расслабиться.
  - Используйте самовнушение. Поможет простое повторение самому себе: «Я могу с этим справиться» или «Я знаю об этом больше, чем кто-либо здесь».
  - Считайте до десяти. Что вам дает такая пауза, так это чувство контроля.

- Контролировать себя, значит, быть менее подверженным стрессу.**
- Отвернитесь. Если вы на минуточку посмотрите через окно вдаль - в сторону от проблемы, которая вызывает стресс, глаза расслабятся, а если расслабятся глаза, то у вас появится тенденция к расслаблению.
  - Сделайте несколько глубоких вдохов. Заставить себя дышать медленно, значит, убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет.
  - Подвигайтесь. Регулярные упражнения, безусловно, повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом.
  - Помассируйте мышцы-мишени.
  - Примите горячую ванну или контрастный душ. Вода снимает стресс.
  - Слушайте успокаивающую музыку. Релаксация - это состояние, противоположное напряжению.

- Виды стресса:**
1. Физиологический (действие физических нагрузок болезни).
  2. Психологический (действие моральных и психологических перегрузок).
  3. Эмоциональный (ситуации угрозы).
  4. Информационный (информационная перегрузка).
- Причины возникновения стресса в школе:**
- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
  - конфликты с коллегами;
  - чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
  - слишком высокая ответственность;
  - тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Орынгуль КОНИРБАЕВА, психолог

ЗДОРОВЬЕ

## Иммунопрофилактика у детей

Общественное объединение «Болашақ мұра» по социальному госзаказу управления здравоохранения Актобинской области реализует проект на тему «Вакцинация».

Сегодня много вопросов возникает по иммунопрофилактике, даем ответы на часто задаваемые. Что такое иммунопрофилактика? Это метод индивидуальной или массовой защиты населения от инфекционных заболеваний путем создания или усиления искусственного иммунитета при помощи вакцин.

Что такое вакцинация? Это самое эффективное и экономически выгодное средство защиты против инфекционных болезней, известное современной медицине. Основным принципом вакцинации является то, что пациенту дается ослабленный или убитый болезнетворный агент (или искусственно синтезированный белок, идентичный белку агента), чтобы стимулировать продукцию антител для борьбы с возбудителем заболевания. Среди микроорганизмов, против которых успешно борются при помощи прививок, могут быть вирусы, например, возбудители кори, краснухи, паротита, полиомиелита, гепатита В, или бактерии - возбудители туберкулеза, дифтерии, коклюша, столбняка, гемофильной инфекции.

Как обеспечивается безопасность вакцин? Вакцины, как и другие лекарственные препараты, претерпевают обширные клинические испытания для обеспечения максимальной безопасности и эффективности. Первоначальные испытания проводятся на животных, затем несколько фаз испытаний на человеке. В соответствии с рекомендациями ВОЗ каждое государство, даже не производящее вакцины, должно иметь национальный орган контроля иммунобиологических препаратов (МИБП).

Если имеются противопоказания к вакцинации, можно ли делать прививки? Противопоказания к прививкам подразделяются на следующие категории: постоянные ко всем видам вакцин, только к живым вакцинам, временные и дополнительные к отдельным видам вакцин.

Постоянные противопоказания встречаются достаточно редко, их частота не превышает 1% от общего числа детей. Временные противопоказания - прививки делаются только после выздоровления. Дополнительные противопоказания - если на один из компонентов имеется противопоказание, по возможности назначается вакцина, не имеющая данного компонента.

Что влечет за собой отказать от прививки? Ваш ребенок (или вы сами) может заболеть болезнью, от которой можно сделать прививки. Заболел, ваш ребенок может заразить окружающих (в том числе и членов семьи).

- Когда о прививках все-таки стоит подумать?
- Если у вашего ребенка был контакт с заболевшим, а вы не хотите, чтобы он заболел. Тогда вам потребуется экстренная профилактика (введение вакцины или иммуноглобулина).
  - Если в вашем регионе объявлена эпидемия опасного заболевания (например, дифтерии).
  - Если вы собираетесь посетить места, где какое-либо заболевание особенно распространено (например, клещевой энцефалит, менингококковый менингит, желтая лихорадка, гепатит А).
  - Если в семье есть взрослые лица, которые не болели такими заболеваниями, как корь, паротит, краснуха. У взрослых эти болезни протекают гораздо тяжелее, чем у ребенка, а непривитый ребенок с большой долей вероятности может принести заболевание из детского сада или школы.
  - Если кто-либо из членов семьи планирует беременность, а ребенок не привит против краснухи. Тогда прививку желательно сделать женщине, планирующей беременность. Особенно это актуально, если ребенок садовского или школьного возраста, то есть может легко заразиться краснухой от других детей.

Необходимо ли прививаться взрослым? Так сложилось, что слово «прививка» ассоциируется с ребенком, но и взрослым тоже необходимо вакцинироваться вовремя. ПОМНИТЕ! Здоровье и безопасность вас и ваших детей в ваших руках!!!

Малика ЖАМЕКЕЕВА, врач-педиатр

### ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Актобинской области»

сообщает, что в департамент экологии по Актобинской области поступило заявление о намечаемой деятельности от инициатора - ТОО «Award Company».

**Намечаемая деятельность:** План горных работ на добычу строительного камня (диабазы) на месторождении Бугетсайское-2 в Хромтауском районе Актобинской области.

С заявлением можно ознакомиться на сайтах <https://ecoportal.kz/> в рубрике «Публичные обсуждения», <https://www.gov.kz/memleket/entities/aktobe-zher-aidalanuy/activities/directions?lang=ru> (раздел «Публичные обсуждения»).

Общественность вправе представить свои замечания и предложения в отношении заявления о намечаемой деятельности. Прием замечаний и предложений осуществляет департамент экологии по Актобинской области на электронный адрес: [aktobe-esoder@ecogeo.gov.kz](mailto:aktobe-esoder@ecogeo.gov.kz). Контактные данные: г. Актобе, пр. Санкибай батыра, 1 (канцелярия), тел.: 8 (7132) 74-21-73. Срок приема замечаний и предложений - с 07.09.2023 по 07.10.2023 г.

### ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Актобинской области»

сообщает, что в департамент экологии по Актобинской области поступило заявление о намечаемой деятельности от инициатора - ТОО «ЛокТехТранс».

**Намечаемая деятельность:** План горных работ на добычу метаморфических горных пород: кварцитов на участках 14 и 15 Мугоджарского месторождения в Мугалжарском районе Актобинской области.

С заявлением можно ознакомиться на сайтах: <https://ecoportal.kz/> в рубрике «Публичные обсуждения», <https://www.gov.kz/memleket/entities/aktobe-zher-aidalanuy/activities/directions?lang=ru> (раздел «Публичные обсуждения»).

Общественность вправе представить свои замечания и предложения в отношении заявления о намечаемой деятельности. Прием замечаний и предложений осуществляет департамент экологии по Актобинской области на электронный адрес: [aktobe-esoder@ecogeo.gov.kz](mailto:aktobe-esoder@ecogeo.gov.kz). Контактные данные: г. Актобе, пр. Санкибай батыра, 1 (канцелярия), тел.: 8 (7132) 74-21-73. Срок приема замечаний и предложений - с 07.09.2023 по 07.10.2023 г.

ПРОИСШЕСТВИЕ

# Предотвратили суицид

Полицейские спасли женщину от самоубийства.

6 сентября, около 8 часов вечера, в Хромтауский отдел полиции поступила информация о попытке суицида. Женщина намеревалась прыгнуть из окна квартиры на пятом этаже жилого дома.

На место происшествия прибыли участковые инспектора полиции.

Они поднялись на крышу дома и стали успокаивать жительницу райцентра. Капитан полиции Райымбек Онгарбаев, рискуя своей жизнью, перелез с крыши на балкон и спас ее.

В настоящее время выясняются обстоятельства произошедшего.

Баян САРИЕВА

### Филиал «Шагырлы-Шомышты» АО «КазАзот»

сообщает о проведении общественных слушаний по проектам: 1. Раздел ООС к «Групповому техническому проекту на строительство оценочных скважин глубиной 750 ±250 м на участке Косбулак контрактной территории АО «КазАзот»; 2. Раздел ООС к Дополнению № 2 к «Индивидуальному техническому проекту на строительство поисковой скважины Шик-1 глубиной 4500 ±250 м на участке Шикдук контрактной территории АО «КазАзот»; 3. Раздел ООС к Дополнению № 2 к «Индивидуальному техническому проекту на строительство поисковой скважины Шик-7 глубиной 4500 ±250 м на участке Шикдук контрактной территории АО «КазАзот»; 4. Раздел ООС к «Индивидуальному техническому проекту на строительство оценочной скважины Шик-2 глубиной 5050 ±250 м на участке Шикдук контрактной территории АО «КазАзот»; 5. Проект НДВ, ПЭК, ПУО, ППМ.

Слушания состоятся 17 октября 2023 года, в 11.00. Место проведения: Актобинская область, Байганинский район, Жанажолский с. о., с. Оймаут, ул. Достык, 22, здание акимата.

Для участия в общественных слушаниях в формате видеоконференцсвязи необходимо пройти по ссылке: <https://us06web.zoom.us/j/86988040681?pwd=TlBQanBxSERvbnVrdkZxYjRRMkxvUT09>.

Идентификатор конференции: 869 8804 0681. Код доступа: 378593. Инициатор: Филиал «Шагырлы-Шомышты» АО «КазАзот», Мангыстауская область, Бейнеуский район, с. Бейнеу, ул. А. Молдагуловой, 1а, тел.: 8 (7292) 57-98-99 (350), [a.taykenova@kazazot.kz](mailto:a.taykenova@kazazot.kz).

Разработчик: ТОО ПИ «ОПТИМУМ», г. Актау, 3 мкр., здание № 23, тел.: 8 (7292) 54-40-50, [optimum@opm.kz](mailto:optimum@opm.kz).

Дополнительную информацию можно получить по адресу: [a.taykenova@kazazot.kz](mailto:a.taykenova@kazazot.kz) и по телефону: 8 (7292) 57-98-99 (350).

Замечания и предложения принимаются на сайте: <https://ecoportal.kz/>.

### ТОО «КазНефтеГазПроект»

проводятся общественные слушания в форме открытого собрания по нижеприведенным проектам:

1. 18.10.2023 г., в 15.00, по адресу: Актобинская область, Каргалинский район, Желтауский с. о., а. Шамиш Калдаякова, ул. Балыкшылар, 13, по проекту «Отчет о возможных воздействиях к «Проекту разведочных работ на участке Каргалы».

2. 19.10.2023 г., в 15.00, по адресу: Актобинская область, Алгинский район, Бестамакский с. о., с. Бестамак, ул. Бокенбай батыра, 46, Дом культуры, по проекту «Отчет о возможных воздействиях к «Проекту разведочных работ на участке Елек».

Для подключения онлайн посредством видеоконференцсвязи на платформе Zoom необходимо перейти по ссылке: <https://us04web.zoom.us/j/4956166428?pwd=PCcScrnZADCKXOPloI4W7a0BFCARZa1>.

Идентификатор конференции: 495 616 6428. Код доступа: 1234567.

По вопросам подключения к конференции обращаться по телефону: 8-702-989-99-21.

Заказчик: ТОО «КазНефтеГазПроект», Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, улица Митина, дом № 4, квартира 302, БИН: 080640010528, тел.: 8-702-419-0246, [ekulumbetov@mail.ru](mailto:ekulumbetov@mail.ru).

Разработчик проекта - ТОО «СМАРТ Инжиниринг», расположенное по адресу: г. Алматы, ул. Чайкиной 1/1, БИН: 060340007305, электронная почта: [obzh\\_aingi@mail.ru](mailto:obzh_aingi@mail.ru), тел.: 8-702-989-99-21.

Электронный адрес и номер телефона, по которым можно получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности: [info@smart-eng.kz](mailto:info@smart-eng.kz), 8-702-989-99-21.

Электронный адрес и почтовый адрес местного исполнительного органа: местный исполнительный орган - ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Актобинской области», почтовый адрес: 030010, Актобинская область, г. Актобе, пр. Абилайыр хана, 40, электронный адрес: [expert\\_oos@mail.ru](mailto:expert_oos@mail.ru), тел.: 8 (7132) 55-26-28.

Документация по проекту размещена на едином экологическом портале <https://ecoportal.kz/> и на официальном интернет-ресурсе местного исполнительного органа <https://www.gov.kz/memleket/entities/aktobe-zher-aidalanuy?lang=ru>.

Замечания и предложения принимаются не позднее 3 рабочих дней до начала слушаний по электронному адресу: [expert\\_oos@mail.ru](mailto:expert_oos@mail.ru) и на сайте: <https://ecoportal.kz/>.

### ТОО «Кул-Бас»

сообщает о проведении общественных слушаний в форме публичного обсуждения с 20 сентября 2023 г. в течение 15 рабочих дней по разделу ООС (охраны окружающей среды) к рабочему проекту «Строительство вахтового городка для месторождения «Кул-Бас» в Актобинской области». Месторасположение намечаемой деятельности: Актобинская область, Байганинский район.

Инициатор: ТОО «Кул-Бас», БИН: 011040001557, г. Актобе, 030000, ул. Бокенбай батыра, 2, 11 этаж, тел.: +7 (7132) 41-66-20.

Данные и реквизиты исполнителей: ТОО «Optimum Project», 030000, г. Актобе, 11 мкр, дом 112г, н.п. 366, тел.: 8 (7132) 71-12-65, 41-09-66, эл. адрес: [op.kz@mail.ru](mailto:op.kz@mail.ru).

Все замечания и/или предложения принимаются на едином экологическом портале: <https://ecoportal.kz/>, а также по электронному адресу МИО: [nedra2004@inbox.kz](mailto:nedra2004@inbox.kz) в течение пятнадцати рабочих дней.

Коммунальное государственное учреждение «Центр социального обслуживания № 2» государственного учреждения «Управление координации занятости и социальных программ Актобинской области» извещает о смерти уроженца Актобинской области Акбергенова Мурата 18.10.1950 г.р. Родственников просим обращаться по адресу: г. Актобе, жилой массив «Жанаконьсы», 383, тел.: 8 (7132) 73-09-53.

Открылось наследственное дело после смерти гр. Кусамбетовой Жаныл Ризвановны, умершей 4 февраля 2023 года. Всех наследников и заинтересованных лиц просим обращаться в нотариальную контору по адресу: г. Актобе, ул. Кереева, дом 1, нотариус Литвинова Юлия Евгеньевна.

Открылось наследство после смерти Мокрова Владимира Петровича, умершего 27.05.2023 года. Всех наследников и заинтересованных лиц просим обращаться в нотариальную контору по адресу: г. Актобе, ул. Кереева, дом 1, нотариус Литвинова Юлия Евгеньевна.

**АКТОБИНСКИЙ ВЕСТНИК**  
Орден «ЗНАК ПОЧЕТА» ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «Актобе Медиа»

Директор Рауен ОТЫНШИН

Заместитель директора Айгуль НУРКЕЕВА

Главный редактор Гульсым НАЗАРБАЕВА

Свидетельство о регистрации № КЗ37VPY00061734 выдано 23 декабря 2022 года Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан Комитетом информации

Заместитель главного редактора: Ляззат БУХАНОВА, 90-71-73

Ответственный секретарь: Серик АХМЕТОВ, 90-71-70

Отдел новостей и политики: Банан САРИЕВА, Нурдана КАНИЕВА, Татьяна ТОКАРЬ, 90-92-54

Отдел экономики: Жанат СИСЕКЕНОВА, Владимир БУРЬЯНОВ, Асхат КАЛЖАНОВ, 90-71-65

Отдел сельского хозяйства: Абат КАРАТАЕВ, Санат КАЛИЕВ, 90-92-54

Отдел социальной политики и культуры: Айжан ШАУКУЛОВА, Татьяна ВИНОГРАДОВА, Нургуль АРИНОВА, 90-71-72

Корректоры: Елена ПАНТИНА, Светлана МЕЛЬНИК

Отдел компьютерной верстки и набора: Тансулу ШАНГЕРЕЕВА, Диана АБДИРОВА, Екатерина БАБЫШКИНА

Редактор сайта: Максим ТОКАРЬ

Фотокорреспондент: Куандык ТУЛЕМИСОВ

Отдел рекламы: Зауреш БАЕТОВА, 90-71-55

Отдел подписки и реализации: 90-71-67

Приемная: 90-71-61

Бухгалтерия: 90-92-39

E-mail: [avestnik@mail.ru](mailto:avestnik@mail.ru)

Дежурный редактор: Татьяна ВИНОГРАДОВА

Мнение авторов публикаций не всегда отражает точку зрения редакции. Письма, материалы, не заказанные редакцией, не рецензируются, не возвращаются и не оплачиваются. За содержание рекламных материалов ответственность несет рекламодатель.

Тираж 4 098

Заказ № 1269

Адрес редакции: 030007, г. Актобе, ул. Тлеу батыра, 10

Газета отпечатана в ТОО «Хабар-сервис». Адрес: г. Актобе, ул. А. Смагулова, 9/2. Тел.: 8 (7132) 400-400, 545-545. С претензиями по качеству печати обращаться в типографию по телефону: 400-400.