



САЙЛАУ ИМАШҰЛЫ ИМАШЕВ

83 жасқа қараған шағында ауданымыздың денсаулық саласында өзіндік орыны бар білікті дәрігер, ел ағасы, еңбек ардагері **Сайлау Иماشұлы Иماشев** 83 жасқа қараған шағында өмірден өтті.

Сайлау Иماشұлы 1939 жылы Ақтоғай ауданы, Қызыларай ауылында дүниеге келген. 1958 жылы Ақтоғай ауданындағы орта мектепті бітірген соң, 1961 жылы Қарағанды медучилищесін «фельдшер» мамандығы бойынша бітіріп, еңбек жолын Шет ауданы, Ақбауыр ауылында медпункт меңгерушісі болып бастайды.

1977 жылы Ақшоқы ауылында жаңа ауруханаға бас дәрігер болып ауысып, жиырма жылдан астам еңбек етіп, зейнеткерлікке шығады.

Сайлау Иماشұлы қызмет еткен жылдарда ауылдық ауруханада елеулі өзгерістер болды. Өзінің тәжірибесінің, білімінің, мақсаткерлігінің, жоғары моральдық-этикалық принциптерінің арқасында әріптестері және халық арасында лайықты бедел мен құрметке ие болды.

Медицина саласындағы ұзақ жылғы еңбегі лайықты бағаланып, «Озық медицина қызметкері» төсбелгісімен, «Еңбек ардагері» медалімен, көптеген Құрмет грамоталармен марапатталған, халықтың сүйіспеншілігіне бөленген ақ халатты абзал жан.

Жұбайы Әбенова Рымтай екеуі бес қыз, екі ұл тәрбиелеп өсіріп, ұлын ұяға, қызын қияға қондырып, олардан немере, шөбере сүйді.

Сайлау Иماشұлының отбасы мен туған-туысқандарына қайғыларына ортақтасып, көңіл айтамыз. Жаны жәннатта, төні рахатта болсын.

Абзал ағаның жарқын бейнесі оны білетіндердің есінде мәңгі сақталады!

М.МҰХТАРОВ, Б.ТӨЛЕУҚҰЛОВ, Д.КӨРСЕМБАЕВ, М.ЖҰМКИН, Р.РЫСҚАЛИҰЛЫ, О.СТЫБАЕВ, М.ЖОНКИНА, А.АМАНЖОЛОВ, Н.АҚЫМЖАНОВ, Р.ӘБЕНОВА, Б.ЛИЯСОВ, Е.ҚАСЫМ.



Еске алу

Қызылту ауылының тумасы, Төменгі Қайрақты ауылының тұрғыны болған жанашыр, ақжүрек жан бауырымыз **ИСКАКОВ Байзақ Төлеуханұлының** өмірден озғанына 14 маусымда 1 жыл толады. Жан бауырымыз біртоға, байсалды, ерекше жан еді. Үлкендерімізге балаша еркелеп, кішілерімізге әкеміздей қамқоршы болып жүретін. Кимас бауырымызды сағынышпен еске алып, жыр жолдарын арнайымыз.

Мәңгілік кім бар дейсің бұл жалғанда, Ортамызда жүрсең өзін арман бар ма? Мезгілсіз кете бардың «кош» дей алмай, Жакындарға, туған-туыс, бауырға да.

Пейіштен берсін деймін саған орын, Несіп етсін көруге жұмақ төрін. Бауырымыз «бақыл бол» бірге туған, Сақталады жүректерде сенің орнын.

Сағынышпен еске алушылар: бауырлары.

Байзақ бауырымыздың жылдық асы 18 маусымда Төменгі Қайрақты ауылындағы «Сарыарқа» дәмханасында сағат 11.00-де беріледі. Асқа ағайын-туыс, құда-жекжат, көрші-қолаң, жора-жолдасты шақырамыз.



ҚАПЕРІҢІЗДЕ ЖҮРСІН

Емделмес бұрын бойыңызда пайда болған дерттің негізгі себебін анықтап алуды ұсынамыз. Төменде келтірілген факторлардың қай-қайсысы болмасын Сіздің ауруға шалдығуыңызға себепші болады:

ПСИХОЛОГИЯ

Егер тәніңіз ауырса, ойыңыз бен кейбір іс-әрекеттеріңізді өзгертуге тиістісіз.

«Адамның өз-өзіне көңілі толмаса, ешкімді жақсы көрмесе немесе оны ешкім жақсы көрмесе денсаулығына әсер ете ме?» деген сұраққа «Әрине, әсер етеді!» деп жауап береміз. Ішінде кек, реніш, қорқыныш, қызғаныш, ашу-ыза сияқты жағымсыз сезімдері бар адамның дені сау болу мүмкіндігі азаяды.

Деніңіз сау болсын десеңіз психологияңызды өзгертіп, алдыңызға дұрыс мақсат қойыңыз.

АС - АДАМНЫҢ АРҚАУЫ

Бұл туралы көп айтылып, көп жазылса да, іс жүзінде

ешкім мән бермейді. Шынымен де, дұрыс әрі жақсы тамақтануды қолға алу қиын. Себебі, дүкен сөрелерінде төбетінді ашатын тағам түрлері көп. Қарнымыз ашқанда оның ағзамызға қаншалықты пайдалы не зиянды екенін ескермейміз. Сондықтан ең алдымен ешқашан жеуге болмайтын азық-түлік тізімін жасаңыз.

Бұзылмайтын азық-түлікті жеуге болмайды. Мысалы, жүзім. Жүзім 3-5 күннен артық сақталмайды, бұзылып кетеді. Қазіргі біз жеп жүрген жемістердің көбі дүкен сөресінде апталап, айлап сақтала береді.

Жасанды тағамды жеуге болмайды! «ДоШирак», «Роллтон» сияқты жасанды тағам мен суға езілетін кофе, сусындарды жеп-ішпеген жөн. Йогурт шығаратын фирмалар тірі бактериялары бар йогурт туралы жарнама береді. Ол йогурттың жарамдылық мерзімі 3-4 айға дейін созылады. Ал, жаңағы тірі бактериялар ұзаса

Еске алу

Жұмыскер ауылы, Қызылту бөлімшесінің тумасы, асыл жар, асқар тау әке, ардақты ата **ТӨЛЕУ-ХАНҰЛЫ Байзақтың (руы Қояншытағай Баймамыр)** фәни дүниеден бақиға озғанына маусым айының 14-ші жұлдызында 1 жыл толады.

Кеше ғана жанымызда жүрген асыл әкеміз сағынышқа айналды. Қанша сағынып, көз жасын көп етсек те енді қайтып келмейді екен.

1 жыл болды алып жүрек тоқтағалы, Біз оны көп айтамыз жоқтап өлі, - дегендей Байзақтың бойынан жарқын жүзділік, жүректілік, үлкендерді құрметтеу, кішілік мінез ата тегімізден келе жатқан осы аталған жақсы қасиеттер бәрі бойынан табылатын.

Асыл бейнең сақталады жүректерде, Есіміңді атаймыз дұға тілектерге.

Асыл әке артыңызда біздер барда, Басқан ізін өшпейді бұл өмірде.

Әкемізді сағына еске алып, жатқан жері жайлы, топырағы мамық болсын деп рухына құран бағыштаймыз.

Еске алушылар: жұбайы - **Ақмарал, балалары, немерелері, жиендері.**

Марқұм әкеміздің жылдық асы 18-ші маусым күні Төменгі Қайрақты ауылындағы «Сарыарқа» дәмханасында сағат 11.00 -ден бастап беріледі.

Ағайын-туыс, құда-жекжат, жора-жолдас, көрші-қолаңды және әкемізді танытын жамағаттарды жылдық асқа жайған астан дәм татып, құранға қол жаюға шақырамыз.



Еске алу

Қызылтау ауылының тұрғыны болған аяулы да ардақты ана, асыл жар, немерелерінің сүйікті әжесі **МАНАМБАЙҚЫЗЫ Рымкештің** фәниден бақиға озғанына маусым айының 18-ші жұлдызында 1 жыл толады.

Аяулы анамыздың жатқан жері жарық, топырағы мамық болсын деп сағына еске алып, рухына арнап құран бағыштаймыз.

Асыл ана шуақты күн едіңіз, Шанырақтың берекесі гүлі, едіңіз. 1-жылдың жүзі болды, жаным ана, Айрылғалы екіге әлеміміз.

Жайлы болсын, Анашым мекеніңіз, Құран оқып, бағыштап өтеміз біз. Сағынышпен біз сізді еске аламыз, Жұмақ болсын мәңгілік мекеніңіз.

Еске алып, ас берушілер: Қожамбердиндер әулеті.

Анамыздың жылдық асы 18-ші маусым күні сағат 19.00-де Қарағанды қаласындағы Әнет баба мешітінде беріледі.

(мекен-жайы: Шахтеров көшесі, 10).

Асқа туған-туыс, құда-жекжат, ауылдастар, анамыздың көзін көрген барша жамағаттарды шақырамыз.



3-6 күн аралығында ғана өмір сүреді.

Үй жағдайында шиеден жасалған тосаптың түрі қызыл болмайды, ая мен қанттың өсерінен дәмі қышқылданып, түсі де қою қоңыр болып өзгеріп кетеді. Ал, дүкенде сатылатын таңқурай, өрік, шие сияқты жеміс-жидектерден жасалған тосаптардың түрі олай өзгермейді, себебі құрамында түрлі химиялық қоспалар мен бояғыш заттар бар. Әрине, ол адам ағзасына зиян келтіреді.

Майонезді, әсіресе пластикалық қаптағы майонезді жеуге болмайды! Майонездің құрамында көп мөлшерде ұзақ мерзімге дейін сақталатын адам ағзасына зиянды қоспалар бар. Ал оның құрамындағы май қан тамырларымыздың ішін бітеп тастайды.

Мұндай азық-түлік пен тағамдарды күнделікті өмірде жиі қолданатындықтан, жазылғанның бәріне көз жұма қарауға болады. Егер денсаулығыңызға немқұрайлы қарап, мезгіліңізден бұрын көз жұмуға қарсы болмасаңыз, мархабат.

СУ, СҰЙЫҚТЫҚ

Көптеген ауру түрлерінің пайда болуына тағы бір себеп - су мен сусындар. Адам миының 90 пайызы судан тұрады. Миға су баруын тоқтатса не болатын елестетудің өзі қорқынышты. Судан басқа пепси-кола, шай және басқа да түрлі сусындардың ешбірі миға бармайды.

Жер бетіндегі өмір сүріп жатқан тіршілік иелері арасында адам ғана қолдан жасалған тағам мен судан басқа да сусындар ішеді. Көк шай, қара шай, какао, кофе, шырын ішуге бола ма деген тақырыпта көп дауласуға болады. Жас сәбиге шөй іштіруге бола ма? Бұдан

олардың денсаулықтары нығая түсе ме? Басымызды шаймен жуып, кір киімімізді шырынмен, еденді кофемен жуа аламыз ба?

Бізге әмбебап еріткіш керек, ол - су. Біздің әрбір жасушамыз суға мұқтаж. Олар да «тазарып, жуынғысы» келеді. Суды қанша мөлшерде ішу керек? Егер тек жеміс-жидек жейтін адам болсаңыз, күніне бір литр көлемінде су ішу жеткілікті.

Егер ет жейтін адамдар қатарынан болсаңыз және еттен басқа балық, жұмыртқа, нанды көбірек жейтін болсаңыз, күніне 1,8 - 2 литр көлемінде су ішу керексіз. Неғұрлым көп жесеніз, суды да соғұрлым көбірек пайдаланған жөн.

Шөлдеу - адам ағзасына су жетіспейтінін білдіретін бірінші емес, төртінші не бесінші белгі. Сондықтан да егер шөлдеген болсаңыз-ағзаңыздағы су мөлшері көп мөлшерде азайып кетті деген сөз.

Егер дәретханадан шыққан кейін қайта кіру мүмкін емес-тей жағымсыз иіс шықса, суды аз мөлшерде ішесіз дегеннің белгісі. Егер терлеген кезде қолтығыңыздан жағымсыз иіс шықса, иіссу, әтірді қолданғанның орнына суды көбірек қолдануды қолға алыңыз. Суды тердің иісі дененің иісіндей болғанша көп ішу керек.

Асқазан қышқылдығының жоғарылауы - өте даулы сұрақ. Бір де бір асқазан көп мөлшерде жоғарылаған қыш-қылдық бөлмейді. 2,5 грамм тұз қышқылы бөліну керек болса, асқазан сол мөлшерден аз не кем бөлмейді. Адам асқазанында қыжыл бар екендігін айтса, оған асқазан қышқылының жоғарылап кеткенін айтады.

ХАБАРЛАНДЫРУ

“РПС ПОЛИМЕТАЛЛ” ЖШС 2022 жылғы 26 шілде күні сағат 11.00 - де Қарағанды облысы, Шет ауданы, Ағадыр а., Тәуелсіздік қ. 4, Ауылдық әкімшілігінде, “Қарағанды облысында 2021 жылғы 17 тамызында №1348-ЕЛ лицензиясы бойынша алаңда қатты пайдалы қазбаларды барлау жоспарына (Ағадыр учаскесі) “ықтимал әсерлер туралы есеп” жобаны қарау бойынша ашық жиналыс форматында қоғамдық тыңдаулар өтетінін хабарлайды.

Жобалық құжаттама пакетімен Бірыңғай экологиялық порталында, сондай-ақ, <https://ecoportal.kz/>. Сайтында танысуға болады.

Барлық ескертулер және / немесе ұсыныстар бірыңғай экологиялық порталына қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірмейтін мерзімде қабылданады <https://ecoportal.kz/> және “Қарағанды облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы” ММ сайтында, Мекен-жайы: ҚР Қарағанды қ., Пободы қ., 20, әл. адрес: expertiza.upr_krg@mail.ru, тел+7 (7212) 56-41-27. Жауапты тұлға: Герман Надежда Викторовна.

Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин енгізілген жағдайда әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар, қоғамдық тыңдаулар ZOOM платформасында бейнеконференцбайланыс (БКБ) арқылы онлайн режимінде өткізіледі.

Онлайн қосылу сілтемесі: <https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=JpJdWjJlODkqRl1lTMVqFqKyTQONXbvg>

Конференция идентификаторы: 320 844 9619

Қатынау коды: 8dxVkJQ

Және белсенді сілтеме Бірыңғай экологиялық порталына ұсынылады. Қосымша ақпаратты электрондық пошта арқылы алуға болады. пошта: datatech.kz@gmail.com және тел: 8 7084016522.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО «РПС ПОЛИМЕТАЛЛ» сообщает, что 26 июля в 11.00 часов 2022 года по адресу: Карагандинская область, Шетский район, с. Агадырь, ул. Тәуелсіздік д.4, здание Акмата, состоятся общественные слушания в формате открытого собрания по рассмотрению проекта - «Отчет о возможных воздействиях» к «Плану разведки твердых полезных ископаемых на площади по лицензии №1405-ЕЛ от 17 августа 2021 года в Карагандинской области (участок Агадырь)».

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале, а также на сайте <https://ecoportal.kz/>.

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на Едином экологическом портале <https://ecoportal.kz/> и сайте ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Карагандинской области», по адресу: РК г. Караганда, ул. Пободы, 20, тел. +7(7212)56-41-2, әл.адрес: expertiza.upr_krg@mail.ru. Ответственное лицо Герман Надежда Викторовна.

В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных мероприятий, в т.ч. карантина, данные общественные слушания будут проводиться в режиме онлайн посредством видеоконференцсвязи (ВКС) на платформе ZOOM.

Ссылка на онлайн подключение: <https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=JpJdWjJlODkqRl1lTMVqFqKyTQONXbvg>

Идентификатор конференции: 320 844 9619

Код доступа: 8dxVkJQ

Также ссылка предоставлена на Едином экологическом портале и на сайте МОО.

Дополнительную информацию можно получить по эл. почте: datatech.kz@gmail.com и тел.: 870840165 22.