

Білім ошақтарында



Ұлы Жеңістің 77 жылдығына және ҚР Қарулы Күштерінің 30 жылдығына орай Сұрыптау бекетіндегі №85 мектепте 9-сынып оқушыларының қатысуымен Тәжік-Ауған шекарасында жауынгерлік қимылдарына және әскери қақтығыстарына қатысушы ардагерлермен кездесу өтті.

Аталмыш іс-шара оқушы бойына ұлттық таным мен патриоттық сезімді сіңдіру мақсатында ұйымдастырылды. Тарих көші үнемі жаңаланып отырады. Десе де, ұмытылмайтын тарихи оқиғалар бар. Соның бірі – әлемді дүр сілкіндірген Тәжік-Ауған қақтығысы. Бұл қақтығыс туралы мектебіміздің тарих пәні мұғалімі Медет Қанафин

Хабарландыру

19.08.2022 ж. 11 сағат 00 минутта Қарағанды облысы, Нұра ауданы, Ткенекті ауылы, Бейбітшілік көшесі, 1 корпус, әкімдік ғимаратында «Қарағанды облысының М-42-105 - (10е-5r-22,23,24,25) жер қойнауы учаскесінің аумағында: 4 (герт) блока қара және түсті металдарды іздеу бойынша геологиялық барлау жоспары» және Қоршаған ортаны қорғау бөлімі (ҚОКБ) бойынша қоғамдық тыңдау ашық жиналыс түрінде өтетіндігін хабарлайды.

Жобалық құжаттама Бірыңғай экологиялық порталында <https://ecportal.kz/сайтында> танысуға болады.

Төтенше жағдай және немесе шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин енгізілген жағдайда әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар, қоғамдық тыңдаулар онлайн режимінде өткізіледі:

- Онлайн конференцияға сілтеме: https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=jPdWJlID8KqR_J1TMVqFqKyTqONXbvg
- Конференция идентификаторы: 320 844 9619
- Кіру коды: 8dxVvKQ

Барлық ескертулер немесе ұсыныстар, және қосымша ақпаратты мына мекенжай арқылы қабылданады және алуға болады:

- <https://ecportal.kz/>
- Қарағанды облысының табиғи ресурстар және табиғатты пайдаландыреттеу басқармасы, Гермаш Надежда Викторовна, expertiza.upr_krg@mail.ru

Жоспарланған іс-әрекеттің бастамашысы: «АТП-1» ЖШС, Қарағанды қаласы, Әдістемелік көшесі, 45, тел.: 8(7212) 53-83-05., 16, тел. 8-7212-45-02-82.

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: ТОО «Компания Леоин». Алматы қ., Алатау ш/а, Ибрагимов көшесі, 9, кеңсе ғимараты, С телімі, 322 каб. тел. +7 778 117 49 82, +7 701 111 0751, электрондық пошта. Lecoin@mail.ru

Қосымша ақпаратты мына электрондық пошта арқылы алуға болады: toaatp-1@mail.ru, тел. 8-777-223-29-46

Денсаулық



Ежелгі заманнан бері спорт адам денсаулығына оң әсер ететіні белгілі. Спортпен шұғылдану психикалық денсаулыққа пайдалы әсер етеді, адам өзінің әлеуетін іске асыра алатын әл-ауқат атмосферасын жасайды, кәдімгі өмірлік стрестерге қарсы тұруға, өнімді және жемісті жұмыс істеуге, сонымен қатар қоғамға үлес қосуға әсері бар.

Халықаралық спорттық медицина Федерациясы қалыпты жаттығулар толығымен қауіпсіз екенін мойындайды. Спорт им-мундық жүйені нығайтады және бұл АИТВ жұқтырған адамдар үшін өте маңызды, өйткені вирусқа байланысты олардың иммунитеті әлсірейді. ВИЧ-позитивті адамдар бұлшық ет массасын тез жоғалтады, спорт бұл процесі тоқтатып қана қоймайды, сонымен қатар қажетті дене бітімінің формасын алуға көмектеседі.

Антиретровирустық терапия қандағы қант пен липидтердің жоғарылауына әкелуі мүмкін, сондықтан кейбір науқастарда жүрек-тамыр жүйесі мен ұйқы безі проблемалары болуы мүмкін. Спорттық жаттығулар, керісінше, қант пен липидтердің азғадан шығарылуын тездетеді.

Бірақ, сіз спорттың дәрі емес екенін және вирустың өзімен күреспейтінін түсінуіңіз керек, яғни ол қажетті және өмірлік емдеуді алмастырмайды. Жаттығуларды бастаудан бұрын, дәрігерге қаралған жөн, ол емдеу барысын және аурудың сатысын ескереді, созылмалы және ілеспе аурулары туралы білетін болады. Онымен қай спорт сізге сәйкес келетінін талқылау керек. Көп-

АИТВ-инфекциясы және дене белсенділігі

теген жағдайларда антиретровирустық терапияны қабилдаған АИТВ-мен ауыратын адамның АИТВ-мен ауырмайтын адамнан айырмашылығы жоқ.

Ең маңызды айырмашылық – АИТВ жұқтырған адамдар қатты шаршататын жаттығулардан аулақ болу керек. Қысқа жаттығулардан бастау керек және олардың ұзақтығын біртіндеп арттыру керек.

АИТВ-мен өмір сүретін адамдар остеопороздың даму қаупі тобына жататынын ескеру керек, сонымен, сынықтар бар болса – бокспен айналысу, омыртқаға күшті жүктеме түсіру, пайда келтірудің орнына зиянын келтіруі мүмкін.

Егер спорттық іс-шаралар тек қатты шаршауды тудырса, онда сіз спорт түрін өзгертуіңізге болады. Сіздің жеке қалауыңыз бен денсаулық жағдайыңызға бай-

ланысты, жаттығудың осы немесе басқа түрлері сізге өте жақсы сәйкес келуі мүмкін, немесе олардан мүлдем аулақ болу керек. Сізге АИТВ мәртебесін жаттықтырушыға ашудың қажеті жоқ, денсаулық жағдайындағы өзгерістер туралы, мысалы, сүйек тығыздығының төмендеуі туралы хабарлау жеткілікті.

Спортпен айналысуға деген шешіміңізді қалай сақтайтындығыңызды қарастырыңыз, сабақтарды көңілді өткізу үшін өзіңізбен пікірлес адам табуға тырысыңыз.

Егер сізде дене шынықтыру деңгейі жақсы болса, онда сіз спорттық жарыстарға немесе командалық спорт түрлеріне қатыса аласыз.

Спорт пен АИТВ үйлесімді екендігінің мысалы: Грег Луганис – суға секіруден Олимпиада чемпионы және Ирвин «сиқыршы»,

Джонсон баскетболшы – осындай спорт жұлдыздары.

АИТВ жұқтырған адамдар үшін көбінесе спорттық іс-шараларға қатысуға вирустың өзі кедергі болмайды, ал айналасындағы адамдардың көзқарасы. АИТВ жұқтырған адамдар қоғамның қолдауына мұқтаж. Олар, сондай-ақ барлық адамдар сияқты, толыққанды өмір сүруге мүмкіндік алғысы келеді. АИТВ кез келген адамға кез келген уақытта әсер етуі мүмкін. Біз көзқарасымызды, нанымдар мен мінез-құлқымызды өзгертсек, біз адамдар арасындағы қарым-қатынасты өзгерте аламыз және әлемді бәріміз үшін жақсырақ және қауіпсіз ете аламыз.

О.И.ВОЙТЮК, ҚОДСБ «Қарағанды облыстық ЖИТС-тің алдын алу және күресі жөніндегі орталығы» КМК-нің дәрігер-инфекционисі.

Джиу-джитсу

Федерацияда жаңа басшы

Қазақстан республикасының комбат дзю-дзюцу спорттық джиу-джитсу қауымдастығы мүшелерінің бірауыздан қабылдаған шешіммен Қарағанды облысының комбат дзю-дзюцу спорттық джиу-джитсу федерациясының президенті болып Айдын ЖАНАТОВ тағайындалды.

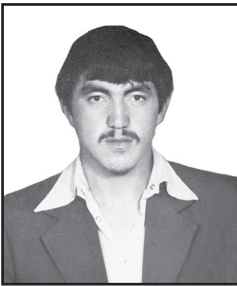
Жаңа басшы жайлы айтсақ, Айдын Батырланұлы еңбек жолын 2005-2010 жылдар аралығында Жаңаарқа ауданында Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бокстан жаттықтырушы-оқытушы болып бастаған. 2010 жылдан өзінің «Көкжал» аралас жекпе-жек клубын ашып,

сол жылы спорттық джиу-джитсу және Шин айкидо республикалық қоғамдық бірлестігі филиалының директоры болып тағайындалды. Еңбек жолында спорттың 8 түрінен 200-ден астам Қазақстан Республикасының чемпионы мен жүлдегерін дайындап шығарған. Айдын Батырланұлының шәкірттерінен бокс, қоян-қолтық ұрыс, жауынгерлік самбодан Халықаралық турнирлердің чемпиондары шыққан. Жауынгерлік самбодан әлем чемпионатының 3 жүлдегері, панкратионнан Әлем чемпионын шығарған. Бұдан бөлек, Жақын-да Санкт-Петербург қаласында аралас жекпе-жектен өткен әлем біріншілігінде тағы бір шәкірті топ жарып, әлем чемпионы болды.

Евгений ЯНКЕ, Қарағанды университетінің 2-курс студенті.

ЕСКЕ АЛУ

Қарқаралы ауданы, Талды ауылының тумасы кешегі күні бірге ойнап, бірге жүрген сыныптас досымыз **Қанафия ШӘКӘРІМҰЛЫНЫҢ** қайтыс болғанына 20 жыл болды. Досымызды сағына еске алып, «топырағы торқа, жаны жәннатта болсын» деген тілекпен рухына мына өлең жолдарын арнаймыз.



Пендесіне мейірімді жаратқан,
ғұмыр сыйлап, күні көшіп, таңы атқан.
Топырағы торқа болсын мәңгілік,
Жаны, рухы мекен тапсын жәннаттан.

Сағына еске алушылар: жолдастары – Тұяқхан, Асхат, Серік Қасымов, Мұрат, Серік Жакин, Бекен, Қаният, Бауыржан, Қайрат, Амантай, Орман, Несіпхан, Серік Сейісов, Саят, Қадырхан, Оразғали.

№389/1

ЕСКЕ АЛУ

Қарқаралы ауданы, Талды ауылының тумасы кешегі күні бірге ойнап, бірге жүрген сыныптас досымыз **Талғат ШӘЙКЕНҰЛЫНЫҢ** қайтыс болғанына 40 жыл болды. Досымызды сағына еске алып, «топырағы торқа, жаны жәннатта болсын» деген тілекпен рухына мына өлең жолдарын арнаймыз.



Жүректесің, мәңгі біздің көңілде,
Жас таусылды, көзден бізден төгіле.
Жайлы болсын жатқан жерің, досым-ау,
Мәңгі мекенің болсын жәннаттың төрінде.

Сағына еске алушылар: жолдастары – Тұяқхан, Асхат, Серік Қасымов, Мұрат, Серік Жакин, Бекен, Қаният, Бауыржан, Қайрат, Амантай, Орман, Несіпхан, Серік Сейісов, Саят, Қадырхан, Оразғали.

№389/2

ЕСКЕ АЛУ

Қарқаралы ауданы, Талды ауылының тумасы кешегі күні бірге ойнап, бірге жүрген сыныптас досымыз **Наурызбай ПҰШАҚБАЙҰЛЫНЫҢ** қайтыс болғанына 21 жыл болды. Досымызды сағына еске алып, «топырағы торқа, жаны жәннатта болсын» деген тілекпен рухына мына өлең жолдарын арнаймыз.



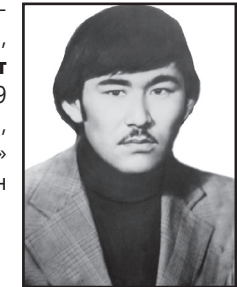
Нұр бейнең кеткенімен алыстап,
Көкіректе естеліктері жаныштап.
Ұрағына шапағаты тисін деп,
Иман тілеп, дұға оқимыз бағыштап.

Сағына еске алушылар: жолдастары – Тұяқхан, Асхат, Серік Қасымов, Мұрат, Серік Жакин, Бекен, Қаният, Бауыржан, Қайрат, Амантай, Орман, Несіпхан, Серік Сейісов, Саят, Қадырхан, Оразғали.

№389/3

ЕСКЕ АЛУ

Қарқаралы ауданы, Талды ауылының тумасы кешегі күні бірге ойнап, бірге жүрген сыныптас досымыз **Асхат ДӘРІБАЙҰЛЫНЫҢ** қайтыс болғанына 19 жыл болды. Досымызды сағына еске алып, «топырағы торқа, жаны жәннатта болсын» деген тілекпен рухына мына өлең жолдарын арнаймыз.



Арамыздан кете бардың алыстап,
Уайым, қайғы жүректерді жаныштап.
Пейіштің төрі болсын орының,
Рухыңа дұға оқимыз бағыштап.

Сағына еске алушылар: жолдастары – Тұяқхан, Асхат, Серік Қасымов, Мұрат, Серік Жакин, Бекен, Қаният, Бауыржан, Қайрат, Амантай, Орман, Несіпхан, Серік Сейісов, Саят, Қадырхан, Оразғали.

№389/4

Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің экономика факультеті түлектерді бакалавриат пен магистратураның келесі мамандықтары бойынша мамандар даярлайды:

«Экономика», «Менеджмент», «Есеп және аудит», «Қаржы», «Мемлекеттік және жергілікті басқару», «Маркетинг және SMM», «Бағалау», «Логистика», «Мемлекеттік аудит», «Әлемдік экономика», «Кәсіпкерлік және жобаларды басқару», «Бизнес-аналитика және консалтинг» (география + математика), «Туризм», «Мейрамхана ісі және қоңақ үй бизнесі» (география + шет тілі), «HR: экономика және еңбек қауіпсіздігі», «Математикалық экономика, статистика және деректерді талдау» (физика + математика), «IT-кәсіпкерлік және цифрлық экономика» (физика + математика) немесе (физика + информатика), Грантқа түсу үшін – Қару коды – 031; тел: 8(7212) 35-64-05, <https://buketov.edu.kz/>, priemka@ksu.kz. Мемлекеттік лицензия: АБН№0137749

№371

Қазақстан Республикасы Экология, Геология және табиғи ресурстар министрлігі Орман шаруашылығы және жануарлар дүниесі комитетінің «Қарқаралы» МҮТП РММ ҚОӘБ және «Қарқаралы» мемлекеттік ұлттық табиғи паркінің инфрақұрылымын дамытудың функционалдық аймақтарға бөлуді және бас жоспарын түзету» материалдары бойынша бейнеконференция форматында қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды.

Жобалық құжаттамаға Тапсырыс беруші: ҚР экология, геология және табиғи ресурстар министрлігі Орман шаруашылығы және жануарлар дүниесі комитетінің «Қарқаралы» МҮТП РММ, тел: 8 (72146) 31-2-14, 32-8-52.

Функционалдық аймақтарға бөлуді түзету жобасын және «Қарқаралы» МҮТП инфрақұрылымын дамытудың Бас жоспарын әзірлеуші-Теміртау қаласының сәулет-қала құрылысы орталығы» ӨК ҚОӘБ жобасын әзірлеуші – «Проектсервис» ЖШС

Жария тыңдаулар **2022 жылғы 16 маусымнан** бастап 20 жұмыс күні ішінде өтеді.

Материалдар сайтқа орналастырылады: <https://ecoportal.kz/>. жоба бойынша ескертулер мен ұсыныстар осы сайтта қабылданады.