

» МАМАН КЕҢЕСІ

## Жүйке жасушалары қалпына келтірілмейді

Әлеуметтік-экономикалық және өндірістік салалардағы адамның тыныс-тіршілігі оған жағымсыз факторлардың әсерімен тығыз байланысты, ол психикалық жағдайдың стресс ретінде пайда болуына себепші болады. Ол ортада (қоғамда немесе ұжымда) әртүрлі зиянды әлеуметтік жағдайлардың жүйке жүйесінің психоэмоционалдық жағдайына әсер етуі нәтижесінде пайда болады; психоэмолеуметтік деңгейде жарақат алған кезде (жақын немесе туған адамынан айырылу, ренжу, қорлау, ұрыс), және жоғары моральдық немесе материалдық жауапкершілікті орындау кезінде. Сондай-ақ, мұндай жағдай күтілетін және нақты оқиғаларға, сынға, теріс сенімге, үй проблемаларына, ауа райының өзгеруіне, жұмыстағы жүктемеге, тұрғылықты жерін ауыстыруға, сондай-ақ басқа қалаға/елге көші-қонға байланысты стресстік жағдайлардан туындайды.

Стресс гормоны – кортизол, оның организмде жоғары болуы иммундық жүйенің жұмысына кері әсерін тигізіп, оның белсенділігін төмендетеді. Бұл ретте организмнің өзі жұқпалы аурулар мен обыр түзілімдерінің пайда болуы алдында дәрменсіз жағдайда болады. Кортизол стресстің ұзақ дамуы кезінде жүрек-қан тамырлары жүйесіне де ерекше зиян келтіруі мүмкін. Психологтардың айтуынша, монотондық және біркелкі әрекеттерді орындау кезінде «күшті» жүйке жүйесі бар адамдар осындай жағдайға ұшырайды.

Канададан келген ғалым Ганс Ксельенің пікірінше, стресс тек қорғаныш тетігі ғана емес, сонымен қатар үлкен шығындарды және қуат пен күшті талап ететін физиологиялық процесс болып табылады. Оның теориясына сәйкес, адам травматикалық тәжірибені неғұр-



лым жиі сезінсе, оның ағзасы соғұрлым тез қартайды. Физиологиялық стресс мынадай белгілер бойынша байқалады: қатты шу, күрт химиялық иістер, физикалық жарақаттар, аштық/шөлдеу және күшті дене жүктелісінде. Ксельенің пікірінше, стресс адамның қолайсыздығының, азабы мен сәтсіздігінің кең тараған себептерінің бірі, өйткені қазіргі өмір стилі – бұл үнемі асығу, кейу мен эмоция. Және бұл қалыпты жағдай, өйткені стресс ағзаның тұрақтылығын төмендетеді не артырады, бұл көп жағдайда өмірге ынталандырады, ләззат алып, өмірдің соққысынан қорғайды.

Стресстің дамуы үш кезеңмен анықталады.

Біріншісі – алаңдаушылықтың пайда болуы. Бұл сатыда тәбеттің бұзылуы, иммундық жүйенің қорғаныш функцияларының төмендеуі орын алады. Егер қорғау процестерінің өзін-өзі реттеу тетігі тиімді іске қосылса, онда алаңдаушылық синдромы бұзылады және ағза үйреншікті ырғаққа қайта оралады.

Екінші кезең, егер қорғаныс тетігі толық іске қосылмаса, тітіркендірумен және қозуымен сипатталады.

Үшіншіден – кейу олқылығы

мен депрессияға шалдығу, қатты шаршау, тыныс алу кезіндегі қиындықтарды сезіну, жүрек ауыруы және басқада жүйке мен психологиялық патологиялар дамиды. Осы сәтте организмнің қарсылығы төмендейді және ол өз бетінше әрекет ете алмағандықтан, бұл үй-қының қысқаруына, назардың, есте сақтау мен күн тәртібінің бұзылуына, жұмыс қызметінің өнімділігінің төмендеуіне әкеп соғуы мүмкін.

Алайда, психотерапевтердің пікірінше, психоэмоционалдық стресстің осындай жағымсыз дамуын болдырмауға болады, егер дер кезінде тоқтап, қарапайым кеңестерге сүйене бастаса:

- ✓ Кейу кезінде болған оқиғаларға оңай қарау керек және оларды жүрекке жақын қабылдау керек;
- ✓ Әр оқиғада ұнамды сипат ала отырып, позитивті ойлауды үйрену;
- ✓ Жағымды ойлар мен естеліктерге ауысу;
- ✓ Көбірек күлу. Күлкі өмірді ұзартып қана қоймай, жүйке асқынудың арылтатыны белгілі;
- ✓ Дене шынықтыру және емдеу гимнастикасымен белсенді айналысу.

**Ерсін МҰҚАЖАНОВ,**  
Балқаш қ. ТЖБ АҚ  
подполковнигі.

## Хабарланқыру

07.09.2022 ж. 16 сағат 00 минутта Қарағанды облысы, Балқаш қаласы, Саяқ ауылы, Парковая көшесі, 5, әкімдік ғимаратында «Қарағанды облысында 2022-2027 жылдарға арналған 2021 жылғы 26 шілдедегі №1384-ЕЛ лицензиясы бойынша жер қойнауы учаскесі аумағында түсті және бағалы металдарды іздеу бойынша геологиялық барлау жоспары» және Қоршаған ортаны қорғау бөлімі (ҚОӨБ) бойынша қоғамдық тыңдау ашық жиналыс түрінде өтетіндігін хабарлайды.

Жобалық құжаттамамен Бірыңғай экологиялық порталында <https://ecoportal.kz/> және жергілікті мемлекеттік органның <https://www.qov.kz/memleket/entities/karaqanda-tabiqtat?lanq=ru> 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=jPdWJlD8KqR\\_l1TMVqFqKyTqONXbvq](https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=jPdWJlD8KqR_l1TMVqFqKyTqONXbvq)

- Конференция идентификаторы: 320 844 9619

- Кіру коды: 8dxVkJQ

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

- <https://ecoportal.kz/>

- Қарағанды облысының табиғи ресурстар және табиғатты пайдалануды реттеу басқармасы, Гермаш Надежда Викторовна, [expertiza.upr\\_krg@mail.ru](mailto:expertiza.upr_krg@mail.ru)

Жоспарланған іс-әрекеттің бастамашысы: ТОО «GEO-VITA». Қарағанды қ., Әлихан Бөкейханов ауданы, 042 есеп кварталы, 40 ғимарат, тел. 8-7212-45-02-82, 45-02-82. БСН 151240003093

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: ТОО «Компания Лекон». 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](mailto:Lecoin@mail.ru) БСН 070340003502

Қосымша ақпаратты мына электрондық пошта арқылы алуға болады:[pavel-loparev@mail.ru](mailto:pavel-loparev@mail.ru), тел. 8-701-962-05-11

## Объявление

07.09.2022 года в 16 час 00 мин по адресу Карагандинская область, г.Балхаш п. Саяк, ул. Парковая, 5, в здание акимата состоится общественные слушания открытого типа по «Плану разведки поиски цветных и благородных металлов на территории участка недр по лицензии № 1384-ЕЛ от «26» июля 2021 года в Карагандинской области на 2022-2027 гг.» и Оценка воздействия на окружающей среды (ОВОС).

Проектной документации можете ознакомиться на Едином экологи-ческом портале <https://ecoportal.kz/> и на сайте МИО <https://www.qov.kz/memleket/entities/karaqanda-tabiqtat?lanq=ru>

В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных мероприятий, в том числе карантина, чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме:

- Ссылка на онлайн конферен-цию: [https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=jPdWJlD8KqR\\_l1TMVqFqKyTqONXbvq](https://us04web.zoom.us/j/3208449619?pwd=jPdWJlD8KqR_l1TMVqFqKyTqONXbvq)

- Идентификатор конференции: 320 844 9619

- Код доступа: 8dxVkJQ

Все замечания или предложения принимаются, а также дополнительную информацию можно получить по адресу:

- <https://ecoportal.kz/>

- Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Карагандинской области, Гермаш Надежда Викторовна, [expertiza.upr\\_krg@mail.ru](mailto:expertiza.upr_krg@mail.ru)

Инициатор намечаемой деятельности: ТОО «GEO-VITA». г. Караганда район Алихан Бокейханова, учетный квартал 042, строение 40, тел. 8-7212-45-02-82, 45-02-91.БИН 151240003093

Разработчик проектной документации: ТОО «Компания Лекон». г. Алматы, мкн. Алатау, ул. Ибрагимова, 9, офисное здание, секция С, офис 322. тел. +7 778 117 49 82, +7 701 111 0751, email. [Lecoin@mail.ru](mailto:Lecoin@mail.ru) БИН 070340003502

Дополнительную информацию можно получать по электронному адресу:[pavel-loparev@mail.ru](mailto:pavel-loparev@mail.ru), тел. 8-701-962-05-11

## Опасность бродячего скота

По Сарышаганской дистанции пути участились случаи наезда подвижного состава на крупнорогатый скот. Наезд на крупнорогатый скот напрямую угрожает безопасности движения поездов, жиз-

ни и здоровью пассажиров и наносит непоправимый урон имиджу компании.

Уважаемые фермеры проживающие на примыкающие к железной дороге владельцы крупнорогатого скота следите

за своими животными, не допускайте выпас скота вблизи железнодорожных путей, контролируйте перегон скота через пути.

**Администрация Сарышаганской дистанции пути.**

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ-ЭТО НЕ ПРОСТО РАБОТА

ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ ПО КОНТРАКТУ-ЭТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК РОДИНЫ

**Требование к кандидатам:**  
 Возраст - от 19 до 32 лет;  
 Образование среднее, среднее-специальное, высшее;  
 Специалисты: Водители с категорией {B,C,D,E} - от 120 000тг.  
 Другие специальности: от 100 000 тг.  
 Ежемесячная компенсация за наем жилья:  
 На 1-го человека 39 150 тг.  
 На 2-х человек 78 300 тг и тд по возрастной.  
 Итого минимальная зарплата: 100 000 тг зарплата + если в семье 4 человека 156 600 тг за наем жилья = 256 600 тг,на руки.  
 Полный социальный пакет, который включает в себя:  
 -Жилищное обеспечение;  
 -Образовательные льготы;  
 -Бесплатное медицинское обеспечение;  
 -Продовольственное обеспечение;  
 -Вещевое обеспечение;  
 -Пенсионное обеспечение;  
 -Оплачиваемый отпуск от 30 до 45/дней (не включая дорогу);  
 - (13-ая зарплата в размере 2-х/должностных окладов)  
 -Выход на пенсию в 45 лет  
 -Карьерный рост;  
 -Стабильная заработная плата, ежемесячно к 25 числу.  
 -Надбавка за классность 10%, 20%, 30%, (от должностного оклада);  
 -Рабочий день с 9:00 - 18:00 (Суббота-(короткий день) -воскресенье выходной)  
 -Обеденное время с 13:00-15:00.

Адрес войсковой части 53898:  
Карагандинская область, г. Балхаш  
ул. Парковая строение 9

По всем вопросам обращаться в Call Centre:  
8(710-36) 4-54-12