

**ХАБАРЛАНДЫРУ**

“Северный Катпар” ЖШС жобалар бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды: шығарындылардың рұқсат етілген нормативтерінің жобасы; калдықтарды басқару бағдарламасы; қоршаған ортаны өндірістік экологиялық бақылау бағдарламасы; “Северный Катпар” ЖШС Жоғарғы Қайрақты кен орны үшін табиғатты қорғау іс-шараларының жоспары.

Қоғамдық тыңдаудың басталатын күні, уақыты және орны 11.05.2023 жылы сағат 15.00-де Қарағанды облысы, Шет ауданы, Төменгі Қайрақты а.о., Төменгі Қайрақты ауылы, Ахметұлы Сухібек көшесі 1/1 мекен-жайы бойынша Мәдениет үйінің акт залы.

Шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар Zoom қосымшасы арқылы онлайн режимде өткізіледі. ZOOM конференциясына онлайн қосылуға сілтеме <https://us05web.zoom.us/j/9331712585?pwd=YkZEZWl3alRlRTBPbEcydWlWUldz09>.

Идентификатор 933 171 2585 Кіру коды: 3fQq2c.

Материалдармен бірінші экологиялық порталда танысуға болады: <https://ecoportal.kz> <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat?lang=ru>

Ескертулер мен ұсыныстар <https://ecoportal.kz> сілтемесі және Қарағанды қаласы, Лобода көшесі 20, мекен-жайы бойынша қабылданады. тел. 8 (7212) 56-81-66, expertiza.upr.krg@mail.ru.

Қосымша ақпаратты жоба әзірлеуші «ФӨК АлГеоРитм» ЖШС - info@algeoritm.kz, 8 702 888 33 77 тел. арқылы алуға болады.

Жоспарланған қызметтің бастамашысы - “Северный Катпар” ЖШС, БСН 040940001700, кәсіпорынның заңды мекен-жайы: Қазақстан Республикасы, Қарағанды облысы, Қарағанды қаласы, р.а.Қазыбек Би, Бұқар Жырау даңғылы, 49/6 ғимарат. Ал. мекен-жайы: info-office@skatpar.kz. Тел.: +7(7212)99-64-33.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО «Северный Катпар» сообщает о проведении общественных слушаний по Проектам: Проект нормативов допустимых выбросов; Программа управления отходами; Программа производственного экологического контроля окружающей среды; План природоохранных мероприятий для месторождения Верхнее Кайрактинское ТОО «Северный Катпар».

Дата, время и место начала проведения общественных слушаний 11.05.2023 года в 15.00 по адресу Карагандинская область, Шетский район, Нижне Кайрактинский с.о., с. Нижне Кайрақты, улица Ахметулы Сухібек 1/1 актовй зал Дома Культуры.

В случае введения ограничительных мероприятий, в том числе карантина, общественные слушания проводятся в онлайн режиме через приложение Zoom.

Ссылка на онлайн подключение к конференции Zoom: <https://us05web.zoom.us/j/9331712585?pwd=YkZEZWl3alRlRTBPbEcydWlWUldz09>.

Идентификатор конференции 933 171 2585. Код доступа: 3fQq2c.

С материалами можно ознакомиться на Едином экологическом портале <https://ecoportal.kz> <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat?lang=ru>.

Замечания и предложения принимаются: по ссылке <https://ecoportal.kz> и по адресу г. Караганда, ул. Лободы 20, тел 8(7212)56-81-66, expertiza.upr.krg@mail.ru.

Дополнительную информацию можно получить у разработчика проектов: ТОО НПК «АлГеоРитм» - info@algeoritm.kz, *сот. 8 702 888 33 77*.

Инициатор намечаемой деятельности - ТОО «Северный Катпар», БИН 040940001700, Юридический адрес предприятия: Республика Казахстан, Карагандинская обл., г. Караганда, р.а.им. Казыбек Би, Проспект Бухар Жырау, строение 49/6. Эл. адрес: info-office@skatpar.kz. Тел.: +7(7212)99-64-33.

ПИЯЗДЫҢ ПАЙДАСЫ**Пияз дене қызуын түсіреді**

Әсіресе балалардың денсаулығына пайдасы мол. Егер дене қызуыңыз көтеріліп тұрса, пиязды кесіп, алма қышқылына салыңыз. Артынша бірнеше тілімін құлағыңыздың үстіне, нәсіккіңіздің ішіне салып қойыңыз. Осылайша дененіздің қызуы жылдам түседі.

Инфекцияны өлтіреді.

Ең алдымен, пияз пастасын дайындау қажет. Ол үшін нанның үстіне сүтті қайнатып құйыңыз. Бетіне пиязды үккіштен өткізіп салыңыз. Артынша жараныздың үстіне жағыңыз. 2-2,5 сағат тұрса, жеткілікті. Бұл рәсімді инфекция толығымен залалсыздандырылғанша қайталауыңызға болады.

Қанды тоқтатады

Бір жеріңізді өткір затпен тіліп алсаңыз, сол жерге дереу пиязды дәкеге орап қойыңыз. Тыртқы қалмау үшін рәсімді бірнеше рет қайталауыңызға болады.

Үйікті емдейді

Күнге қатты күйсеңіз, теріңіздің үстіне пияз қойыңыз. 2 минут жеткілікті болады. Мұнымен қатар, күйген жерге жұмыртқаның ақуызын жақсаңыз, тыртқы қалмайды.

Жөтелді емдейді

Пияз суының жөтелді тоқтатуға пайдасы мол. Суын іше алмайтындықтан, бірнеше бөлікке бөліп, құлағыңыздың үстіне қойыңыз. Осылайша пияз суы қанға түсіп, жағымсыз жөтелден арыласыз.

ҮЙ САТЫЛАДЫ

Аудан орталығы Ақсу-Аюлы ауылында тұрғын үй сатылады.

Екі гаражы, моншасы, көкөніс егуге арналған жылыжайы бар және ауласына жеміс-жидек ағаштары егілген. Скважина арқылы ауыз сумен қамтылған. Үй тәуліктік пешпен жылытылады. Сонымен қатар, мал ұстауға қолайлы, қора жайы мен арнайы мал қамайтын орын бар. Телефон: 8 7059787875.

Қаперіңізде жүрсін!**ОРАЗА КЕЗІНДЕ ДҰРЫС ТАМАҚТАНА БІЛЕСІЗ БЕ?**

Ораза кезінде организм белгілі бір дәрежеде тыныс алып, ас қорыту мүшелеріне қысым азаяды екен. Ағзада өзгерістер пайда болады.

Ораза басталғаннан кейін бастапқы 5-7 күннің арасында ағзада глюкозаның бөлінуі өзгереді. Біріншіден, адам глюкозаны, әсіресе ми көмірсүтек пен тәттіден алады. Күндізгі уақытта организм ояу болғанымен, біз тамақ не су ішпейміз. Дәл осы кезде мидағы глюкозаның бөліну деңгейі азаяды. Осы ретте адамның басы айналып, әлсіреуі мүмкін. Бірақ алғашқы 3-7 күннің арасында организм бейімделіп, кешкі сағат 19.00-20.00-де ас ішуге үйренеді. Сәйкесінше, миға бірқалыпты глюкоза бөлінеді. Байқасаңыз, біразы бастапқыда қатты әлсірейді. Бұл организмдегі глюкозаның жетіспеуінен болады. Сол себепті организм оразадағы тамақтану режиміне өзі үйренеді.

- Ағза токсиндерден толығымен тазалану үшін не істеу керек?

- Күндіз тамақ ішпегендіктен, организм өзі күреседі. Яғни, ер адамның ішкі қоры бар. Бұл - бүйрек, бауыр мен асқазан майлары. Ал іштегі май 80% судан тұрады. Су ішпегендіктен, оразаның алғашқы күндері организм қиналуы мүмкін. Бірақ ары қарай ағза мұны түсінеді де, күндіз су мөлшерін ішкі қордан алады. Бұл үшін организмге ең кемі 1 апта уақыт қажет. Әрі қарай шөлге бейімделеміз. Организм ішкі қор арқылы өзін қамтамасыз етеді. Сөйтіп, ағзада өздігінен тазалану процесі жүреді. Кей адам осы сәтте арықтайды. Ал дұрыс тамақтанбағандар, керісінше толады. Ең алдымен, ауыз ашқан соң ағзадағы су мөлшерін қалыпқа келтіруді ойлаңыз. Ауызашарда бөлме температурасымен су ішу керек. Бұл алғашқы 20 минутта болғаны жөн. Суды бірден ішуге болмайды. Асықпай, жаймен ішіңіз. Су нәліктен бөлме температурасында болуы керек? Себебі салқын су ішетін болсақ, ол асқазанда тұрып қалады да ішекке қарай өтпейді. Яғни, суды дене температурасымен бірдей болғанша күресіп, асқазанда ұстайды. Ал біз ауыз ашқан соң ішкен тамағымыз сумен араласады да қоймалжың формаға еніп, тамақ дұрыс қорытылмайды. Осылайша, оразада ағза тазаланудың орнына, тамақ токсинге айналып, асқазанда жиналады. Мұның арты иммунитеттің түсуіне әкеледі. Асқазан-ішек жолдарының жұмысы бұзылады. Іш қатады, салмақ қосасыз. Міне, осының бәрі суды дұрыс ішпегеннің әсері. Есте сақтаңыз, сәресіне дейін су ішу керек. Осылайша, күніне су ішу нормасын орындаймыз.

-Сәресі мен ауызашарға қандай тағам жеген абзал?

Күндіз организм демалады. Ағзаға тамақ пен сұйықтық түспейді. Ал кешке сағат 20.00-ден бастап организмде мелатонин ұйқы гармоны бөлінеді. Осылайша, организм ұйықтауға дайындалады. Ал ораза кезінде дәл ұйқыға дайындық уақытында тамақ ішеміз. Сондықтан жейтін тамағымыз өте жеңіл болуы керек. Яғни, тез қорытылатын, бірақ пайдалы тамақ жеген дұрыс. Мәселен, майсыз піскен ет, бұқтырылған көкөніс тұтынған жөн. Тауық не болмаса жылқы мен сиыр етіне піскен көкөніс те сіңімді. Міне, осындай жеңіл тағам жеген жақсы. Осылайша, ауызашарда көмірсүтегін шектеген жөн. Көмірсүтегі деп отырғанымыз картоп, ақ ұннан жасалған тағам. Себебі мелатонин гармоны бөлінгенде ағза тыныштық күйіне енеді. Керісінше, сол кезде қатты тойып тамақ ішетін болсақ, гармондар дұрыс бөлінбей, өзгеріске ұшырайды. Нәтижесінде, адам дұрыс ұйықтамай, ұйқы бұзылады.

Сөйтіп, организмде эндокринді өзгеріс жүреді. Сол себепті ағзаға қатты күш түсірмей, жеңіл тамақтанған жөн. Мәселен, сәресінде ұзақ қорытылатын көмірсүтегі қажет. Сұлы ботқасы мен пайдалы майлар, грек жаңғағы, басқа да кептірілген жеміс-жидек, авокадо, ірімшік, майлығы жоғары қаймақ жеген дұрыс. Осылайша, суға піскен, дайын болған соң сүт қосылған сұлы ботқасына 10-

15 грамм бал мен сары май қосасыз. Қара нанға қаймақ жағып, 20-25 грамм табиғи ірімшік қосып, 3-4 дана құрма жеу керек. Сәресіден 10-15 минут бұрын су ішуді ұмытпаңыз. Тамақ жеп болған соң тағы да асқазанның 3/1 бөлігін сумен толтырыңыз.

Асығыс тамақтану сәресінен ауызашарға дейін аш жүруге әкеледі. Мұның ағзаға зияны бар ма?

Сәресіде міндетті түрде тойымды, әрі өте пайдалы тағам тұтынған жөн. Ұзақ уақыт қорытылуы керек. Тағамда гликемичен индексі төмен болғаны дұрыс. Мәселен, оған 3-4 сортты ұннан жасалған нан, жасыл қарақұмық, ақ-қоңыр түсті күріш жатады. Ораза уақытында картопты мүлдем пайдаланбаңыз. Себебі құрамындағы крахмал қорытылып үлгермейді. Асығыс тамақтану және мөлшерден көп тамақтану - ағзаға стресс. Асығыс тамақтанатын болсаңыз, біріншіден, тамақ ірі көлемде асқазанға түседі. Сәйкесінше, күндіз асқазан энергия берудің орнына күшін тамақты қорытуға жұмсайды. Ол кезінде 30-40 рет шайналмаған тамақты әрі қарай өзі қорытады. Осындай тамақтану әсерінен адам қатты әлсірейді. Асқазан дұрыс шайналмаған, тез жеген тамақты қорытуға бар күшін жұмсайды. Сондықтан асығыс тамақтану асқазанның жұмысын бұзады.

Ал шамадан тыс тамақтанудың соңы немен аяқталады?

Ораза кезінде организм өздігінен тазаланады. Сәйкесінше, асқазанның көлемі кішірейеді. Егер адам ораза кезінде тамақты көп мөлшерде жейтін болса, кішірейген асқазанның формасы үлкейеді. Асқазанның көлемі тұрақты болмаған соң метаболизм процесі бұзылады. Оразадан кейін де ағза ауырлықты сезінсе, асқазанда ойық жара пайда болуы мүмкін. Тұтынған тағамның бәрін бауыр сүзгіден өткізеді. Шамадан тыс тамақтану бауыр жұмысын төмендетеді. Бұл бауыр мен бүйрекке тастың пайда болуына әкеледі. Сол себепті ораза кезінде тамақтануға аса мән берген абзал. Ораза кезінде міндетті түрде дұрыс тамақтану керек.

Жаттығу жасаған ағзаға пайдалы. Егер «мен оразамын» деп күні бойы төсектен түспесеңіз, миға глюкоза бөлінбейді. Ал миға глюкоза бөлінбесе, адам әлсіреп, арты апатияға әкеледі. Біз глюкозаны көмірсүтек пен тәттіден аламыз. Аталған заттарды күндіз тұтынбағандықтан, глюкозаны қимыл-қозғалыс, жаттығу мен таза ауадан аламыз. Сол себепті күннің алғашқы бөлігінде жаттығу жасауға, болмаса жүгіруге керек. Бұл уақытта тамақ кеуіп кетуі мүмкін. Сонда ауызды сумен шаюға болады. Есіңізде болсын, жаттығу мен жүгіру кезінде организм шөлдемейді. Себебі ішкі қордағы су организмді қамтамасыз етеді. Бірақ ауыз ашқаннан кейін су нормасын толтырмасақ, ағзада сусыздану процесі жүреді. Сол үшін ауызашарда су ішуді ұмытпаңыз.

«24 сағат тек қана су ішу» әдісін қолдануға болмайды. Себебі организмге күнде нутриент қажет. Нутриент дегеніміз - ақуыз, көмірсүтек пен май. Бұл дене салмағына әсер етеді. Аталған процесс ағзада жүрмесе, өсу процесі тоқтайды. Түнде өлі жасушалар жаңарады. Ал, жасуша жаңару үшін тәуліктік ақуыз мөлшері талапқа сай болғаны жөн. Егер де адам тек қана су ішу немесе ашығудың басқа да әдісін пайдаланатын болса, ең бірінші адамның бұлшық ет массасы төмендейді. Денесі солғын тарта бастайды. Екіншіден, ми бір күнде қажетті витаминді жеткілікті түрде қабылдаса, әрі қарай даму процесі болмайды. Яғни, жасуша жаңармайды. Ағзада витамин жетіспеушілігі басталады. Ал витамин жетіспегендіктен иммунитет түскен соң ағза әлсіреп, шаш түсу мен тырнақтың сынуы, темір тапшылығы басталады. Ең жаманы, бұл онкологиялық аурудың өршуіне себеп болады. Сондықтан 24 сағат су ішу, ашығу процесін жасауға болмайды.

Биоэнергетикалық кәсіби массаж

ТЕЛЕФОН: 87082351902, 87789249192 жұмыс уақыты аптаның барлық күндері

БЭМ - бұл биоэнергетикалық массажер адам бойындағы биоэнергетикалық белсенді нүктелер мен меридиандарды ашып, адам ағзасындағы қан айналу системасын қалпына келтіре отырып, қанның қоюлануына, қан қысымының жоғарлауына, инсульт, инфаркт, қант диабеті, онкологиялық ісіктеріне жол бермеуге бағытталған алдыңғы қатарлы, жоғарғы технологиялық аппарат.

Бұл аппараттың көмегімен алған 45 минуттық массаж, 1-1,5 сағаттық 10 рет қолмен жасаған массажды және туйна, гуаша, отпен, инемен, банка қою (комплексі) алмастырады. Сонымен қатар адам ағзасындағы қан айналу, лимфа, ішек құрлысы системаларының қызметін токсин мен шлактардан тазартып, созылмалы бауыр, бүйрек, жүрек, химия терапия алған онкологиялық науқастардың қалпына келуіне орасан көмегі зор.

Мекен жайы «Sezim» сән салонының ғимараты. Шортанбай Жырау көшесі, 73 үй.

Шаптараз

Шап өңдеуге қатысты барлық қызмет көрсетіледі.

Косметикалық қызмет түрлері



Тырнақ бояу, ас коррекциясы, ас бояу