



МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТТІң САПАСЫН ЖАҚСARTY APҚЫЛЫ ҚАЗАҚСТАНДЫҚTAPДЫҢ ӨMIP CYPY YЗAҚTЫҒЫН APТTыPАДЫ

Бұл туралы ҚР Денсаулық сақтау министрі Елжан Біртанов ҚР Үкіметінде сәуірдің 2-де өткен брифингте мәлімдеді, деп хабарлайды ҚР ДСМ Баспасөз қызметі.

Өз сөзінің басында Елжан Біртанов, ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасымыздың 2018 жылғы 5 қазандағы Жолдауын іске асыру мақсатында Денсаулық сақтау министрлігі Алғашқы медициналық-санитариялық көмекті дамытудың негізгі бағыттарын іске асырудың 2019–2020 жылдарға арналған іс-шаралар жоспарын бекітілгені туралы атап өтті.

Дәрігерлердің жүктемесін төмендету мақсатында 2018 жылы 1315 жалпы практика дәрігерінің үлесі мен 79 педиатриялық ұша-ске ашылды және 1 дәрігердің жүктемесі 1989 тіркелген адамды құрады.

2019 жылы еліміздің медициналық жоғары оқу орындарындағы 5 000-нан астам түлектің 1515-і жалпы практика дәрігері маманы болады. Бұл алғашқы медициналық көмек кадрларының тапшылығын түгелдей қамтуға жеткілікті. Биылдан бастап түлектер мемлекеттік денсаулық сақтау ұйымдарында міндетті түрде үш жылдық жұмыстарын өтейтін болады.

АМСК қолжетімділігін қамтамасыз ету үшін ұйымдарды ірілендіру жұмыстары жүргізілуде. Соңғы екі жылда 214 жаңа объект пайдалануға берілді, оның 31%-ы жеке инвестиция қаражатынан салынды. Алдағы үш жылда 120 млрд теңгеден астам сомаға жаңа 595 АМСК объектісін ашу жоспарланған. Бұл ретте, объектілердің жартысынан астамын мемлекеттік-жекеменшік әріптестік шеңберінде ашу жоспарланып отыр. Сонымен қатар 228 АМСК объекті құрделі жөндеумен, 11000-нан астам медициналық техникамен қамтамасыз етіледі.

ҚР Денсаулық сақтау министрінің айтуынша жобалық-сметалық құжаттаманы әзірлеу процесін және олардың мемлекеттік сарапта-масын оңтайландыру үшін Денсаулық сақтау министрлігі АМСК объектілерінің үлгілік жобала-рын әзірледі. Бұдан өзге, кейбір өңірлерде АМСК объектілерінің дайын дербес жобалары бар, олар-ды Қазақстанның басқа өңірлерінде пайдалануға болады. Осылайша, АМСК объектілерін салуға барлық қажетті жағдай жасалынған.

«Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы ая-сында негізгі созылмалы ауруларды басқару бағдарламасы кеңейтілуде.

Елбасының тапсырмасы бойынша, ауруларды



басқару бағдарламасын енгізген мамандарды ын-ландыру мақсатында 2019 жылдың басынан 36 000 ұшақкелік медицина қызметкерлерінің жалақысын кезек-кезекпен 20%-ға ұлғайту жоспарланып, 5,3 млрд теңге көзделді.

Бұған қоса, министр АМСК толықтай цифрланды-ру процесіне тоқталып өтті.

«2018 жылдың қорытындысы бойынша Қазақстан Республикасы бойынша денсаулық сақтау ұйымдарын компьютерлік техникамен жабдықтау 95,1% құрады, қалалар мен аудан орталықтарында интернет желісі мен медициналық ақпараттық жүйені енгізу 100% құрады», — деді министр.

Денсаулық сақтау ұйымдарының 99%-нда медициналық құжатты қағазсыз жүргізу енгізілді, 2 млн-нан астам адам емделушілерге арналған мобильдік қосымшаны қолдануда. Цифрландырудың нәтижесінде емханаларға келу 2 есеге, кезектер саны 60%-ға қысқарды.

Елжан Біртанов өз сөзін қорытындылай келе, Денсаулық сақтау министрлігі АМСК қолжетімділігі мен сапасын жақсарту жұмыстарын тұрақты негізде жүргізетінін атап өтті.

ЖД Ақпарат.

ШТРАФОВАТЬ ПАЦИЕНТОВ ПРЕДЛАГАЕТ МИНЗДРАВ

Министр здравоохранения РК Елжан Биртанов рассказал о готовящихся поправках в Кодекс о здоровье народа и системе здравоохранения, передает корреспондент МИА «Казинформ».



«В рамках нового Кодекса о здоровье народа мы сейчас обсуждаем комплекс мер, направленных на стимулирование ответственности граждан за свое здоровье. Сегодняшняя ситуация с уровнем здоровья граждан показывает, что, к сожалению, недостаточно внимательно относятся к своему здоровью, в большей степени ожидая участия медицинских работников. Но к сожалению, часто бывает сложно что-то исправлять. Поэтому большинство мер направлено на профилакти-

ку, в том числе и на вакцинацию», — сказал Елжан Биртанов на пресс-конференции в Правительстве.

По его словам, вносится на рассмотрение даже административная ответственность за невнимательное отношение к своему здоровью.

«Мы решили предложить комплекс мер, которые направлены на здоровье матерей и детей, в частности, это стимулирование к тому, чтобы люди своевременно вставали на учет. А также ввести административную ответственность за то, что люди своевременно не встают на учет, не проходят профосмотры, отказываются от вакцинации, и т.д. Это предложение находится на стадии обсуждения», — отметил министр.

Елжан Биртанов также подчеркнул, что ответственность должна возрасти и у лечебно-профилактических учреждений.

«Мы будем требовать с наших поликлиник проведения своевременной разъяснительной работы с прикрепленными женщинами, чтобы вставали на учет своевременно», — заключил глава Минздрава.

ЖД Ақпарат.

ПРО ОЧЕРЕДИ В ПОЛИКЛИНИКАХ

Как избавиться от очередей в поликлиниках? Колумнист Эрик Байжунусов считает, что надо избавляться от чересчур завышенных требований к поликлиникам и привлекать частников.



Тут два аспекта: город и село. Для города характерны свои причины. Например, перегруженность. Обычная поликлиника, типовая на 500 посещений в смену рассчитана на 30-40 тысяч прикрепленного населения. На деле к ним прикрепляются от 40 до 80 тысяч населения, вот и считайте. Поэтому врачи работают с большой перегрузкой, не хватает иногда обычных площадей. Вы же видите, что иногда в одной кабинете сидят по 2 врача. Это как раз связано с этим.

«Надо строить», — скажете вы. Но где взять кадры? «А выпускники?», — опять скажете вы. Так их надо переобучать. Сразу на прием их же не поставишь.

Так что делать? Выход простой. Нужно привлекать частных к этой работе. Пусть заберут часть населения на себя. Но они не очень хотят связываться с бюджетными деньгами. Плюс выполнять все указы по скринингам, лекарствам, медосмотру... А тут принял больного, получил налом деньги и до свидания.

Требования к поликлиникам чересчур завышены и это — факт. Попробуйте пройти просто так к врачу. Не получится. Флюорография, анализы, кал на яйца глист и много еще чего нужно. Все госполиклиники работают по старым принципам, частные — по новым. Объединить их — означает перевести частных на старые рельсы, откуда, в принципе, они и сбежали. Вот в этом вся причина.

Так что же делать в этом случае? Менять подходы. Век цифровизации за окном. Хватит писать бесконечные бумаги и отчеты. По сути, около 80%

посещений в поликлинику, только ради «Мне бы спросить...» Плюс всевозможные справки, выписку рецептов и многое другое можно перевести в цифровой формат.

Но не все так просто. Начиная с 90-х годов прошлого века, идет так называемая цифровизация/информатизация здравоохранения. Создано более 20 программ для сбора отчетности и осуществления платежей в системе. Все они самостоятельные и не связаны между собой.

Поэтому врач сначала принимает вас, потом долго заносит все, что сделал, во все эти программы. Без этого поликлиника не получит деньги, а врач — зарплату.

Сейчас внедряется новая программа. Но замечено, что все, что делается на бюджетные деньги, всегда плохо работает. Уже выделены большие деньги, но включаются — висит...

А вот программы, разработанные бизнесом, работают круглосуточно. Там сделаны и продажи, тут сделали и зарабатывают, нет клиента — нет денег.

А врачи уходят, чаще всего в фармбизнес или частные медцентры. Требования к ним возрастают с каждым днем, а зарплата — нет. Образовывается кадровый дефицит, а это опять — очереди. Нужно поднимать зарплату до уровня частных центров. Но для этого потребуется много денег. А можно поменять систему начисления заработной платы. Но это отдельная тема. А пока имеем дефицит врачей — более 5 000 — по стране.

Далее. Мы уже более 30 лет говорим о приоритете ПМСП, о том, что главным звеном системы должна стать первичка. То есть участковые врачи. Именно они первыми приходят к нам, ставят на учет, направляют на лечение и т.д. Поэтому во всем мире в них вкладываются большие средства. Но до сих пор этого не произошло, к сожалению, у нас. Участковый врач — самое низшее звено в «пищевой цепочке» отрасли. Он виноват во всем. Даже если вы отказались от прививок или аборта. Поэтому они уходят. Квалифицированные — в частный сектор или стационар. Остаются те, которым некуда идти. Отсюда опять очереди и недовольства.

А что на селе? Там просто физическая нехватка врачей. Особенно в отдаленных аулах. Никто туда не хочет ехать. Мы начали заставлять выпускников отработывать 3 года после института. Молодежь хочет закрепиться в городах, их родители тоже этого хотят. Поэтому вопрос так и не решается.

И что делать? Нужно направлять туда врачей пенсионного и предпенсионного возрастов. Чем им целиться за должностью в городах, лучше бы продолжили им профессиональную карьеру там. Там их сверстники. Свежий воздух. Я бы, например, с удовольствием уехал. К маленькой пенсии, как у любого врача, прибавилась бы зарплата. Можно неплохо жить в ауле. И ждать внуков на выходные.

Эрик БАЙЖУНУСОВ.

НА СКОЛЬКО ПОДНИМУТ ЗАРПЛАТУ МЕДСЕСТРАМ И САНИТАРАМ С 1 ИЮНЯ

Министр здравоохранения РК Елжан Биртанов рассказал, на сколько увеличится зарплата медсестер и санитаров с 1 июня, передает корреспондент МИА «Казинформ».

«Механизм есть, по поручению Елбасы и Главы государства, сроки (повышения зарплаты - авт.) были сдвинуты с 1 июля на 1 июня. Повышение зарплат касается всех низкооплачиваемых работников бюджетной сферы. В нашей системе здравоохранения это медсестры и другие низкооплачиваемые сотрудники, санитарки, в первую очередь, рабочие и так далее. Мы смотрим, какая зарплата им начисляется «на выходе» с учетом стажа, и к этому прибавляется 30%-ая надбавка», — сказал Елжан Биртанов на пресс-конференции в Правительстве.

Министр привел некоторые примеры. «Например, если санитарка получала 50 тысяч тенге, она будет получать порядка 65 тысяч. Если средняя зарплата медсестры порядка 75 тысяч тенге, она будет получать 99-100 тысяч тенге в среднем - кто-то больше, кто-то меньше. Также для повышения мы включили некоторые категории врачей, там, где у нас большой дефицит, чтобы простимулировать медицинских работников в тех сферах, где ограниченная возможность оказания платных услуг и получения каких-то дуплат - это полклинники, скорая помощь, материнство и детство, туберкулез, онкология», — отметил он.

В целом, по словам Елжана Биртанова, зарплату поднимут на 30% 225 тысячам медицинских работников.

«Также с этого года через Фонд социального медицинского страхования с больничными организациями - в тех случаях, когда идет оптимизация затрат и за счет этого повышение тарифа - мы



будем требовать повышения зарплат и другим медицинским работникам. Это будет условие контракта ФМС с поставщиками медицинских услуг, независимо от формы собственности», — добавил глава ведомства.

Напомним, первый заместитель Премьер-Министра-министра финансов Алихан Смаилов рассказал, кого именно коснется повышение заработной платы с 1 июня.

ЖД Ақпарат.

МЕДИЦИНА САЛАСЫНДА ЖАҢА ӘЛЕУМЕТТІК СТАНДАРТТАР ЕНГІЗІЛЕДІ

«Ауыл - ел бесігі» жобасы аясында жаңа әлеуметтік стандарттар енгізіледі. Бұл туралы бүгін Үкімет отырысында ҚР Премьер-Министрі Асқар Мамин айтты, деп хабарлайды ҚазАқпарат тілшісі.



«Біздің алдымыздағы басты міндеттердің бірі - медициналық-санитарлық көмектің қолжетімді болуы және оның сапасын жақсарту. Бұл халықтың денсаулығын жақсартып, өмір сүру ұзақтығы мен сапасын арттырады. Осы ретте саладағы

негізгі мәселе - алғашқы көмек көрсететін дәрігерлердің жұктемесінің өте үлкен болуы және мамандардың жетіспеуі», - деді Үкімет басшысы.

Оның атап өтуінше, қазір «Ауыл - ел бесігі» жобасы аясында жаңа әлеуметтік стандарттар енгізіліп, ауылдық жерлерде денсаулық сақтау ұйымдарын құру ісі бойынша өңірлік стандарттар жүйесі әзірленіп жатыр. Осы міндетті іске асыру мақсатында Денсаулық сақтау министрлігі және өкімдіктер жұмыстарды бірлесіп ұйымдастыруы қажет.

«Жаңа алғашқы медициналық-санитарлық көмек нысандарын ашу арқылы дәрігерлердің жұктемесін азайтуды қамтамасыз ету керек. Сонымен қатар, бұл нысандарды қажетті құралдармен қамтамасыз ету қажет. Мысал ретінде Елжан Амантайұлы (Денсаулық сақтау министрі Біртановаевт.) баяндамасында Қарағанды облысында Көктас ауылы және Жамбыл облысындағы бір ауылда тиімді іске асырылған жобаларды атап өтті. Енді оқ тәжірибені басқа да облыстарда қолдану керек», - деді А.Мамин.

ЖД Ақпарат.

ФОРМИРОВАНИЕ БЮДЖЕТНОЙ ЗАЯВКИ НА 2020-2022 ГОДЫ

1 января 2020 года вступит в силу обязательное медицинское страхование в связи, с чем идет большая подготовительная работа по разъяснению пакетов гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и обязательного социального медицинского страхования. В данный момент идет формирование бюджетной заявки на 2020-2022 годы «О планировании объемов медицинских услуг в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и в системе обязательного социального медицинского страхования на 2020-2022 годы».

Приказом №1 от 14 марта 2019 года филиалом по Алматинской области НАО «Фонд социального медицинского страхования» создана региональная рабочая группа, в состав которой вошли представители Управления здравоохранения по Алматинской области, Филиала по Алматинской области НАО «Фонд социального медицинского страхования», руководители государственных и негосударственных медицинских организаций, представители Алматинского областного Филиала РГП на ПХВ «Республиканский центр электронного здравоохранения»



использование ресурсов, обеспечение прозрачного процесса планирования, вовлечение местных исполнительных органов в процесс планирования, разделение пакетов гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и обязательного медицинского страхования.

Проект бюджета на ГОБМП и ОСМС будет представлен на обсуждение медицинской общественности, в нем будут учтены все установленные приоритетные индикаторы.

Напомним, что Фонд с 2018 года является финансовым оператором ГОБМП и закупает медицинские услуги для населения в пределах, установленных Правительством Казахстана.

Все поступившие за ОСМС средства хранятся в Национальном банке, с которым заключен договор доверительного управления, и в последующем будут направлены на оплату услуг, оказываемых в рамках ОСМС.

Отдел по информированию населения и рассмотрению обращений филиала по Алматинской области НАО «Фонд социального медицинского страхования».

2020-2022 ЖЫЛДАРҒА АРНАЛҒАН БЮДЖЕТТІК ӨТІНІМДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

2020 жылғы 1 қаңтарда міндетті медициналық сақтандыру күшіне енеді, осыған байланысты тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі (ары қарай - ТМККК) мен міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру (ары қарай - МӘМС) пакеттерін түсіндіру бойынша үлкен дайындық жұмыстары жүргізілуде. Қазіргі уақытта "Тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде және міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінде 2020-2022 жылдарға арналған медициналық қызметтер көлемін жоспарлау туралы" 2020-2022 жылдарға арналған бюджеттік өтінім қалыптастырылуда.



«Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры» КЕАҚ Алматы облысы бойынша филиалының 2019 жылғы 14 наурыздағы №1 бұйрығымен аймақтық жұмыс тобы құрылды, оның құрамына Алматы облысы бойынша денсаулық сақтау басқармасының, «Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры» КЕАҚ Алматы облысы бойынша филиалының өкілдері, мемлекеттік және мемлекеттік емес медициналық ұйымдардың басшылары, ҚР ДСМ «Республикалық электрондық денсаулық сақтау орталығы» ШЖҚ РМК Алматы облыстық филиалының және ҚР ДСМ ҚДСҚ Алматы облысы Қоғамдық денсаулық сақтау департаментінің өкілдері кірді.

Алматы облысы бойынша филиал директоры Сәбит Райымбекұлы Құралбек атап өткендей: бюджеттік өтінімді қалыптастырудағы негізгі мақсат медициналық көмектің қолжетімділігі мен сапасын қамтамасыз ету, қорды медициналық

қызметтерді стратегиялық сатып алушы ретінде дамыту, халықтың қажеттіліктерін ескере отырып, инфрақұрылымды дамыту және қаражатты тиімді пайдалану болып табылады. Біздің алдымызда халықтың қажеттіліктерін негізге ала отырып, қызметтерді сатып алу жоспарын қалыптастыру, ресурстарды тиімді пайдалану, жоспарлау процесінің айқындылығын қамтамасыз ету, жергілікті атқарушы органдарды жоспарлау процесіне тарту, тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі мен міндетті медициналық сақтандыру пакеттерін бөлу міндеттері тұр.

ТМККК және МӘМС-ке арналған бюджет жобасы медицина жұртшылығының талқылауына ұсынылып, онда белгіленген барлық басым индикаторлар ескерілетін болады.

Естеріңізге сала кетсек, қор 2018 жылдан бастап ТМККК қаржы операторы болып табылады және Қазақстан Үкіметі белгілеген мөлшерде халыққа медициналық қызметтерді сатып алады.

МӘМС-ке келіп түскен барлық қаражат сенімгерлік басқару шарты жасалған Ұлттық банкте сақталады және кейіннен МӘМС шеңберінде көрсетілетін қызметтерді төлеуге бағыттالاتын болады.

«Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры» КЕАҚ Алматы облысы бойынша филиалы.

ПОРА МЕНЯТЬ СОЗНАНИЕ

В Талдықоргане прошел молодежный экономический форум «Модернизация общественного сознания глазами молодежи: региональный контекст». Спикеры рассказали о профессиях будущего, новых трендах модернизации общественного сознания, сообщает пресс-служба Палаты предпринимателей Алматинской области.



На площадке Жетысуко-го государственного университета имени Ильеса Жансугурова состоялся молодежный экономический форум «Модернизация общественного сознания глазами молодежи: региональный контекст». Открытая форум, ректор университета Куат Баймырзаев отметил, что вузом поставлена задача по вовлечению студентов в деловую среду и поддержке их бизнес проектов.

«Нас поддерживает Национальная палата предпринимателей «Атамекен», фонд «Даму», открыта стартап академия. Я приглашаю студентов прийти со своей идеей или проектом к нам, а свою очередь мы их поддержим», - сказал он.

Также по словам Куата Баймырзаева, чтобы стать успешным, нужно обучаться новым профессиям и совершенствовать свои навыки.

Спикер форума, директор Палаты предпринимателей Алматинской области Нариман Абиляшаков в своей мотивационной презентации рассказал о вчерашних, нынешних и будущих трендах, которые меняли или поменяют общественное сознание.

«Хочу привести в пример людей, которые создают новые тренды и влияют на сознание окружающих. Посмотрите на меценатов Бауржана Оспанова, Жаксылыка Ушкempiрова, которые преуспевают не только в бизнесе, но и активно решают социальные вопросы регионов. Благодаря профессионализму сегодня мировые сцены покориют певец Димаш Кудайбергенов, актриса Самал Еслямова, клипмейкер Айсултан Сейтов и другие», - сказал он.

Жаркие дискуссии вызвали факты о вымирающих специальностях и профессиях будущего. «Согласно данным из открытых источников, через 30 лет исчезнут такие профессии как бухгалтер, юрист-консультант, турагент, опера-

тор call-центра. Вместо них востребованными станут такие профессии как сити-фермер, IT-медик, разработчик домашних роботов. Соответственно обучение в учебных заведениях должно проводиться с учетом конъюнктуры рынка», - добавил Нариман Абиляшаков.

Далее выступил руководитель управления внутренней политики Алматинской области Рустам Алпысбаев, который рассказал о реализованных и планируемых проектах в рамках реализации программной статьи Первого Президента «Рухани жаңғыру».

Директор ТОО «Тамас» Аскар Пусурманов поделился со студентами своим опытом ведения бизнеса. Предприятие, на котором трудятся порядка 500 человек ведет гидромелиоративное строительство и выпускает строительные материалы.

В рамках форума также выступили директор ТОО «Мармар Казахстан» Олжас Закирулы, директор Офиса коммерциализации результатов научных исследований Дамир Дигай. PhD доктор, доцент кафедры государственного управления и менеджмента Эльмира Кыдырбаева и студентка ЖГУ имени И.Жансугурова Аяулум Каналбекова.

Напомним, форум организован ЖГУ имени И.Жансугурова совместно с Палатой предпринимателей Алматинской области.

ЖД Ақпарат.

ДЕРТТІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН БАЙҚАУ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ДЕҢГЕЙГЕ КӨТЕРІЛДІ

Алматыдағы «Алматыкітап баспасының» Кітап үйінде «Кел, ертегі суретін саламыз!» үшінші халықаралық балалар байқауының тұсауы кесілді.

Байқауды ұйымдастыруға «Ғылыми медициналық қоғамы» қоғамдық бірлестігі ұйытқы болып отыр.

Байқау биыл 31 тамызда аяқталады. Бұрын республика деңгейінде өткізіліп келген шығармашылық жарыс үстіміздегі жылдан бастап халықаралық деңгейге көтерілді. Биыл байқауға қатысуға басқа елдерден де балалар шақырылып, жарыстың аясы кеңіп келеді.

Бұл бастаманың мақсаты – дені сау балалардың түрлі дерттерге шалдыққан замандастарына деген түсіністігі мен шыдамдылығын шыңдау болып табылады. Өйткені, кеміс көзқарастар науқас балалардың әлеуметтік белсенділігі мен өмірге деген құштарлығына тұсау салатыны аян.

Байқау екі кезеңнен тұрады. Бірінші – Жазушылар байқауына қатысушылар «Бір күні таңертең оянып, мен өзімді ерекше болғанымы сөзіндім» деген сөйлемнен басталатын шағын шығарманы (ертегі, еңгіме, новелла, есиет еңгіме) кез келген жанрда жазып шығуы тиіс. Биыл байқауға шетелдік балалар да қатысатындықтан, олар ағылшын, орыс, қазақ тілдерінде қалам тербейтін болады.

Қатысушыларға шығармаларын ана тілінде де жазуға ерік берілген. Бірақ байқаудың үш тілінің бірінде аудармасы қоса берілуі тиіс.

Екінші кезең – Суреттер байқауында бірінші кезеңде қазылар алқасы іріктеген Жазушылар байқауының үздік шығармаларына сурет салуға тап-

сырма беріледі. Екінші кезеңнің де барлық туындыларын кәсіби қазылар алқасы сараптайды.

Байқау қорытындысы бойынша ең үздік шығармалар мен суреттер кітап болып шығады. Кітапты сатудан түскен қаражат онкологиялық және басқа да ауыр сырқаттармен шалдыққан балаларға табысталады.

Сондай-ақ үздік деп танылған шығармалардың біріне спектакль қойылады. Бұл спектакльдегі рөлдерді мүмкіндігі шектеулі балалар ойнайды.

Байқау барысында танымал балалар жазушылары мен суретшілері шақырылып, олар Алматы қаласындағы балалар орталықтарында, ауруханаларда емделіп жатқан балаларға арт-терапия ретінде, сондай-ақ вебинар түрінде онлайн-режимінде жазу және бейнелеу өнері бойынша шеберлік дәрістерін өткізеді.

Ал 2018 жылы байқауға Sanofi, Қазақстан-Ресей медицина университеті, «Дружные ребята» газеті, «Unity» отбасылық фестивалі мен Алматы қалалық кітапханалар жүйесі демеушілік танытып, қолдау көрсеткен болатын. Ал 2019 жылы Алматы қалалық балалар клиникалық ауруханасы мен Педиатрия және балалар хирургиясы ғылыми-зерттеу институтының емделушілері қатысатын байқауға «Алматыкітап баспасы» демеуші болып отыр.

Айнаш ЕСАЛИ.
«Егемен Қазақстан».

“НЕ СКАТЫВАЙТЕСЬ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ!” - ЗАЯВИЛ НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ ГЛАВНЫЙ САНВРАЧ СТРАНЫ ЖАНДАРБЕК БЕКШИН, ПРИЗЫВАЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ПРИВИТЬСЯ ОТ КОРИ. А ПРОТИВНИКОВ ВАКЦИН ОН НАЗВАЛ “ПРОДАВШИМИ ДУШУ ДЬЯВОЛУ”

С 1 апреля в Казахстане стартует дополнительная иммунизация населения. Будут вакцинироваться дети девяти месяцев от роду, лица до 30 лет с неизвестным прививочным статусом, ранее непривитые и не переболевшие корью, привитые пять и более лет назад одной прививкой против кори в очагах инфекции, а также медицинские работники. По предварительным расчетам, это более полумиллиона человек. Прививки будут ставить бесплатно в поликлиниках, к которым прикреплены граждане. Для этого используют комбинированную вакцину против кори, краснухи и паротита (ККП), произведенную в Индии. Качество препарата гарантировано ВОЗ.

Дополнительную вакцинацию Бекшин объясняет ростом случаев заболевания. С начала года корью в стране заразились 4670 человек, 70 процентов из них – дети до 14 лет. В данный момент на лечении находятся 74 больных. По его словам, инфекцию распространили непривитые лица, в том числе будущие мамы, которые пропустили вакцинацию в конце 80-х и в начале 90-х годов из-за отсутствия вакцины.

- Не нужно уходить в средневековье. Хочу заме-

Тогжан ГАНИ,
Нур-Султан.

ЖАСТАРҒА БӨЛІНГЕН 24,6 МЛРД ТЕНГЕ ҚАЙДА ЖҰМСАЛАДЫ?..

Үкімет отырысында Жастар жылын өткізу жөніндегі жол картасына арналған толықтырулар мақұлданды. Бұл құжат жастардың табысты әлеуметтенуі үшін жағдайлар жасауға және оның әлуетін елдің одан әрі дамуына бағыттауға ықпалын тигізеді.

Сонымен... Бірінші. Білім және ғылым министрлігімен бірлесіп, жас қазақстандықтардың кәсіптік бағдарын анықтауға бағытталған «Өзіңді тап» жобасын іске қосу. Яғни жастарға өзі қызығатын дұрыс мамандық таңдауына бағыт беру керек.

Екінші. Еліміздің аймақтарында бүркітшілер орталығын ашу және дамыту шараларын қабылдау. Жаттығу орталықтарын ашып, түрлі деңгейдегі жарыстар өткізіп қана қоймай, Мәдениет және спорт министрлігімен бірігіп бұл көне өнерді Қазақстандағы этнотуризмнің маңызды элементіне айналдыру жоспарланған.

Үшінші. Өзін-өзі қорғау бойынша тегін шеберлік-сыныптарын өткізуді қарастырумен жастарға арналған спорттық клубтарды дамыту бойынша тиісті шаралар қабылдау.

Төртінші. Еліміздегі ЖОО-лармен және колледждермен бірігіп «Студенттік бастама» деп аталатын жалпыреспубликалық волонтерлер қозғалысын және жас волонтерлер базасын құру. Осылайша, мүмкіндігі шектеулі жандарға, қарттарға, жетімдер мен жалғызбасты, үйсіз-күйсіз адамдарға көмек көрсету.

Бесінші. Медиа саланың келешегінен үміт күттіретін жас өкілдерін тарта отырып, Қазақстан ұлттық брендині дамытуға бағытталған жаңа құралдар жасау.

Осылайша, бүгінгі таңда Жол картасының жобасы 89 тармақтан тұрады және бес бағыты бар.

Бірінші бағыт – еңбек етіп жүрген жастарды баспамен қамтамасыз ету. Нұр-Сұлтан, Алматы мен Шымкент қалаларында жыл сайын жас мамандарға арналған мыңға жуық жалға берілетін тұрғын үй тұрғызу жоспарланған. Ол баспаналар кәсіпорындарда, ауыл шаруашылығы мен бюджеттік мекемелерде, ғылым саласында жұмыс істейтін жас мамандарға, жаңа іс бастаған кәсіпкерлерге арналып салынады. Отбасындағы бала саны, арнайы күтімді қажет ететін бала тәрбиелеп отырғандар, толық емес отбасылар және тағы басқа факторлар да ескерілетін болады.

Екінші бағыт – жастарды еңбекпен қамту. «Жас



кәсіпкер» бағдарламасын жүзеге асыру қарастырылған. Үш жылдың ішінде 60 мыңнан астам жас кәсіпкерлік

негіздері бойынша оқытылады. Ауылдағы жастарға 15 мың шағын несие беру жоспарланған. Ал жаңа бизнес-

«С» ДӘРУМЕНІН ҚАЛАЙ ЖАЗАМЫЗ?

Бұдан бұрын осы тақырып төңірегінде «Жаңа әліпбиге «с» әрпі не үшін керек? (немесе Роман-герман тілдерінен енген сөздерді қалай қабылдаймыз?)» деп аталатын мақаламыз БАҚ бетінде жарық көрген болатын. Сөздің шыны керек, латын қарпіне көшіп бара жатқан жолда тұрқы жазу-сызуға таптырмас, жазба тіл тарихында тамырын тереңге тартқан «с» әрпін жоғалтып алғанымызға сенсе алар емеспіз.

Дені бүтін латын әліпбилерінің барлығы дерлік ABC-ден басталса, тіпті «ABC» дегеннің өзі «әліпби» деген мағынаны білдірсе, білімпаздар қауымымыз тест сұрақтарының жауабын осы a, b, c-ден таңдауға дағдыланып кеткен болса, сол үш әріптің бірін өз әліпбиімізге енгізбей қалдырып, латын қарпіті галамның «мызғымас үштігін» бұзып үлгерген тәріздіміз.

Енді міне, «CD-ді не деп жазамыз?», «BBC, CNN-ді не деп жазамыз?», «С дәруменін не деп жазамыз?» деген тәрізді сұрақтар маза берер емес. Ары ойланп, бері ойланп толғанғанда қандай қиын сұрақтың болмасын, уақыт өте келе бір шешімі белең бере бастаған болар еді. Бірақ мына сұрақтардың жауабына келгенде көдімгідей тығырыққа тіреліп, қозғала алмай отырған жайымыз бар.

Қабылданған латыннегізді әліпбиімен емлережелерімізді жасау барысында әліпби құрамында «с» әрпінің жоқтығына қарамастан, Coca-Cola, Canon, Colgate, Microsoft деген тәрізді халықаралық бренд атауларды сол қалпында қабылдау жөнінде шешім қабылдадық. Бірақ бұл қаншалықты дұрыс шешім болды? Мәселе бренд, логотип ғана қатысты болса, шешім дұрыс болуы мүмкін. Себебі бренд, лого дегендер сол компанияның жеке мөрі іспетті. Бірақ іс онымен бітпейді.

Жалпы өзге тілдерден өзгеріссіз сол қалпында көшіріп алу басқа тілдердің тәжірибесінде кездеседі, бірақ ол басқа амал қалмаған, аса мұқтаждық жағдайында ғана орын алып жатады. Адамзат баласының тарихында қандай болмасын реформа жасалса, ол бұрынғыны жақсарту үшін жасалатыны белгілі. Біз өз дегеннен тығырыққа тірелетін болсақ, бұл жағдайымыз бұрынғыны жақсартуға емес, керісінше мүізі сұрап барып, құлақтан айрылғанға көбірек ұқсайтын тәрізді.

Ең қызығы, жаңа латын әліпбиімен емлережелерді жасау барысында Орфографиялық жұмыс тобында отырған кей ғалымдарымыз CD деген қысқарған сөзді



SD деп жазайық деп ұсынды, сол шарасыздықтан, әрине. Бұл шарасыздық амалымыз бәрібір түкке жарамайтын түсінікті де. Себебі CD ағылшын тілінде Compact Disc, Certificate of Deposit, Cross Dresser, т.б. ұғымдарды береді, ал оны SD деп жазсаңыз, ол South Dakota, Stylistic Device, Secure Digital Memory Card деген тәрізді мүлдем басқа ұғымдарды білдіретін қысқарған сөздерге айналып кетеді. Сол сияқты басқа да қысқарған сөздерді мысалға алып көрсеніз, осындай «картина» көресіз. BBC (British Broadcasting Corporation), CNN (Cable News Network), CCTV (Closed Circuit Television) деген спутникті теле-

арналар атауындағы «с» әрпітерін «s»-пен ауыстырып шықсаңыз, галамтор BBS – Bulletin Board System, SSTV – Slow-scan television, SNN – Simulated Neural Network, Static Neural Network, Spiking Neural Network, Suncoast News Network, Showbiz News Ngayon, Shobiz Newsy News, Sun News Network, Sarimanok News Network деген тәрізді толып жатқан басқа ақпарат көздерін көрсетеді. Басқаша айтқанда, латын қарпіті әлемде олардың ерқайсысының дербес мағыналары бар екені айтпаса да түсінікті. Демек, «с» әрпін «s» әрпімен ауыстыра қоямыз дегеніміз – бос әурешілік болып шықты.

ГЕНДІК ИНЖЕНЕРИЯ: БҮГІНІ МЕН КЕЛЕШЕГІ

Адам денесінде 25-30 мыңға жуық ген болса, олардың әрқайсының атқаратын өзіндік функциясы бар. Соңғы жылдары генетик ғалымдар адам ДНҚ-сын бір жасушадан екінші жасушаға ауыстыру немесе бірнеше түрдің ДНҚ-сын бір-бірімен алмастыру арқылы революциялық өзгерістер жасауда.

Жақында Жапония және Ресей ғалымдары осыдан 28 мың жыл бұрын өмір сүрген мамонттың жасушасын тірілкенін жариялады. Қазір бұдан бөлек те теориялық тұрғыдан өбден зерделенген, бірақ тәжірибе жүзінде тоқтап тұрған тың жобалар көп.

Ғалымдар көне замандарда өмір сүрген, бүгінде жер жүзінен жойылған алғашқы адам түрлері мен мамонттардың археологиялық қазбалардан табылған ДНҚ-сын пайдалану арқылы оларды қайта тірліту мүмкіндігін теориялық тұрғыдан дәлелдеп отыр. Сондай-ақ дәл осыған ұқсас жолдармен адам көзінің көру мүмкіндігін бірнеше есе ұлғайтатын, физикалық қуатын еселейтін, ақыл-ойын тереңдететін, өмір сүру жасын қолдан ұзартатын сәт те жақын қалғаны айтылуда. Болашақта ғылымның мүмкіндігімен адамдар жаңа дүниеге келетін шараның қандай қасиеті үстем, неге икемді болуына алдын ала ықпал ете алады. Тіпті, ғалымдар көлемді ақпаратты адам миына сырттай енгізу мүмкіндігін де зерделеп келеді.

Соңғы жылдары ғалымдар ақудым қуалаушы ауруларды тоқтатудың, ағзадағы тұқым реттеудің ғылыми-қолданбалы жолын ұсынуда. Бұл сөзсіз адам баласы ойлап тапқан ең пайдалы жаңалықтардың бірі. Бірақ ғылым сол күйі дами берсе, зертханаларда жасалып жатқан түрлі тәжірибелердің зиян жағы болмай ма?

Гендік инженериядан қауіп бар ма? Гендік манипуляция бұрын-соңды болмаған жаңа тіршілік иелеріне «жаңа өмір» сыйлауы мүмкін. Демек, жақын келешекте түрлі биороботтар мен мутант тіршілік иелерінің ортамызды



толтыру ықтималдығын жоққа шығаруға болмайды.

Осыдан бірнеше жыл бұрын Қытай ғалымдары итті мутациялап, кәдімгі қызмет иттерінен екі есе үлкен, қабілеті барында жетілген түрін ойлап тапқанын жариялады. Алпамсадай, иіс сезу, тиісті операцияларды орындау әлеуеті жетілген иттер жақын келешекте арнайы органдардың таптырмас серігіне айналуы мүмкін. Яғни, гендік инженерия бір жағынан кең таралған түрлі ауру-сырқауды жеңуге мүмкіндік сыйласа, екінші жағынан адамның адам болып қалуын тарихтың еншісіне қалдырып, жаңа тіршілік иелері, биороботтарды туғызу арқылы жер жүзіне үлкен апат әкелуі мүмкін деген ой да айтылып жүр. Келешекте қалыпты адам мен биороботтың неке құру ықтималдығы сияқты болжамдар бұл күдікті одан әрі өршітеді. Мұны «Құдайдың ісіне араласу», қалыптасқан моральдық-этикалық нормаларға сыймайтын үрдіс деп бағалайтындық да аз емес.

Трансгуманизм. Этикалық-моральдық нормалар.

Гендік инженерия саласындағы табыстар жалғаса берсе, тарихы шамамен 40 мың жылға кететін Homo Sapiens немесе саналы адам дәуірі аяқталып, биороботтардың дәуірі басталады деген болжам бар. Біздіңше кез келген ғылым, жаңашылдық моральға, адамзат баласына игілік сыйлау философиясына басымдық беруі тиіс. Осы ұстанымдағы трансгуманистік қозғалыс соңғы жылдары әлемде кең таралып келеді. Бұл бағыттың негізін салушылардың бірі ЮНЕСКО-ның алғашқы бас хатшысы Джулиан Хаксли.

Трансгуманистер «Адам – эволюцияның дамыған түрі. Бірақ ол нашар тұр. Сондықтан олғы технология мен ғылымның көмегімен бірнеше бағытта жетілдіріп, кемел адам жасауымыз қажет» дегенді айтады. Сондай-ақ, «Адамның 150 жасқа дейін өмір сүруінің өзі қисынсыз. Өйткені адам толысып-кемелденген шағында тәні ескіріп, өмірден өтіп кетеді. Сондықтан ақылы толысқан жастар мына дүниені тәрк етіп жатыр. Адамның өмір сүруіне ұлғайтса, ақылды адамдар дүниені одан әрі жақсартар еді» деген көзқарас бар.

Қазірдің өзінде адамның өмір сүру ұзақтығы өткен ғасырмен салыстырғанда үзарып келе жатыр. Сондықтан жақын келешекте бұл үрдіс жалғаса бермек деп пайымдауға өбден негіз бар.

Трансгуманистік бағытты ұстанушылар адамзат баласының алдағы болашақта өзге ғаламшарда өмір сүру мүмкіндігі үшін де бас қатыруда. Негізгі мақсат – кибернетика, нанотехнология, биоинженерия, генетика сынды

идеяларды жүзеге асыру үшін 30 мыңнан аса мемлекеттік грант бөлінеді.

Үшінші бағыт – білім беру мен волонтерлер ұйымдарын дамыту. Қазір «Жас маман» деп аталатын бағдарлама әзірленіп жатыр. Осы бағдарлама арқылы сұранысқа ие 100 индустриалды және сервистік кәсіп бойынша мамандар дайындалады. Бұл бағыттағы жұмыстар 3 жыл бойы еліміздегі 20 алдыңғы қатарлы ЖОО мен 180 колледждің базасында, еліміздің барлық өңірлерінен 200 мың жасты қамтумен жүзеге асады. «Ашық университет» жобасына барлық жоғары оқу орындары мен колледждерді қосу да жоспарланған. Сонымен қатар іргелі әрі қолданбалы зерттеулерді гранттық қаржыландыру жылына 3 миллиард теңгеге ұлғайтылатын болады. Волонтерлік шараларға белсене қатысып жүрген студенттердің шәкіртақысы 30%-ға көбейтіледі.

Төртінші бағыт – жастардың әлеуметтік белсенділігін дамыту. «Жасыл Ел» қозғалысының негізінде «Жасыл қала – Жасыл ауыл» жалпыұлттық жобасын жүзеге асыру қарастырылып отыр. Құрылыс компанияларында студенттік құрылыс отрядтары үшін квота бөлінеді. 2025 жылға дейінгі әскери-патриоттық тәрбиелеу бағдарламасы және тағы басқалары әзірленеді.

Бесінші бағыт – бұл жас отбасыларды, денсаулық пен әлеуметтік инклюзивтілікті қолдау бойынша шаралар кешені. Мысалы, аймақтық жастар чемпионаты мен студенттер университеттерінің жаппай өткізу тәжірибесін жаңарту жоспарланған. Жоспардың аясында бірқатар кешенді жобаларды жүзеге асыру қарастырылған. Олардың ішінде түрлі жастар санатын әлеуметтендіру, суицидтің алдын-алу, отбасы институтын нығайту және отбасылық құндылықтарды алға жылжыту, дарынды жастарды қолдау және тағы басқа бағыттар бар.

ҚР Премьер-Министрінің орынбасары Г. Әбдіқалықова Парламент Сенатында қаралып жатқан республикалық бюджетке өзгерістерде Жастар жылын өткізуге 24,6 млрд теңге қарастырылғанын атап өтті және барлық министрліктерді жүргізіліп жатқан жұмыстарға белсене атсалысуға шақырды. Бұл орайда негізгі мәселелер жастарды жұмыс орындарымен қамту, өз ісін ашуға грант ұсыну, жастар іс-тәжірибесі мәселесіне ерекше көңіл бөлу. Сондықтан бұл әлеуметтік блок министрліктеріне ғана емес, басқаларына да қатысты.

aikyn.kz

Ендігі қалған амал – жоғарыда айтылып кеткен, сол қапында алу –қажеттілік жағдайында (негізінен) онимдерді тілден тілге көшіру барысында қолданылатын плантация (қондыру – Н.Р.) деп аталатын тәсіл. Бірақ осы тұста тағы басқа ескерте кететін жайт, бұл – ең бір тілбұзар сорақы амалдардың бірі. Ағылшын тілі өзінің бүгінгі күнгі көріп отырғанын оқи алмайтын, естіп тұрғанын жаза алмайтын «көріп» кейіні өз әліпбиінде әріп санының жеткіліксіздігі салдарынан басқалардан сол қапында көшіріп алмасақ амалы қалмаған «ақкөңілдінен» тауып отыр.

Демек, бұған да жол беріп отыра беруге болмайды. Себебі сол қапында алуға болатын лексика CD, BBC, UNESCO-мен шектелмейді. «Шекара ашылған» соң олар толассыз топ-тобы, лег-легімен ағылады. Енді не істемек керек? Әзірге біз мәселенің бір шешімін көріп тұрған тәріздіміз. Тым құрығында әліпбиде жоқ таңбалармен жазудың шырқын бұзбау үшін, латын қарпіндегі ең жиі қолданыстағы әріптерді әліпбиге енгізіп алу керек. Әліпбиде әріп саны аз болған сайын жазу жақсы болады деген ой – өте жаңсақ пікір. Керісінше, әріп аз болған сайын, жазу қиындай түседі (Бұл тұжырымға шексіз мысалдармен дәлелдер келтіре аламыз). Сол тұрғыдан, біздің жағдайымызда «с» әрпін «ц» орнына әліпбиге қайтарып алуға болады деп ойлаймыз. Бәрібір «ц»-ны ешкім қолданыстан мүлдем алып тастай алмайды. Қай ғылым саласын алып қарасаңыз да, бір ғана медицинаны алсаңыз да сыртта қалып кеткен «ц»-ның жиілігі, ішке кіріп алған «ч»-ны бірнеше рет орап ала алады. Оны да («ц»-ны) шығаруын шығарып тастап, енді «былай жазайық, былай жазайық» деп жолдар қарастырып өлек болып жатқан жайымыз және бар.

Ал «С дәруменін қалай жазамыз?» деген жоғарыда мақала тақырыбында көтерген сұрағымыздың жауабына келсек, оны да S дәрумені деп жаза сала алмайды екенбіз, себебі S (эс) дәрумені деген бұдан бөлек тағы дәрумен бар екен. Бәрібір оны «С дәрумені» деп жазудан басқа жол жоқ екен, өңдеше жоқ өрпімен емес, біреудің өрпімен емес, бар өрпіпен, өз әрпімізбен жазылсын. Өз әрпіміз «ц»-ны білдіріп тұрса да, жоқтан жақсы.

Нұрсәуле РСАЛИБЕВА,
Ұлттық комиссия жанындағы Орфографиялық жұмыс тобының мүшесі,
филология ғылымының кандидаты.

ғылым салаларының жетістіктерін пайдалана отырып, бүгінгі адамның басқа ғаламшарда өмір сүруіне кедергі келтіретін «табиғи олқылықтарды» қолдан реттеу, ғаламның болашақ қожайынына айналу.

Бұл әдіс бүгінгі қарапайым адам мен posthumanism, яғни адамнан кейінгі жетілген тіршілік иесінің арасындағы алтын көпір болмақ. Бүгінде бірнеше елде осы бағытта арнайы партия, ұйымдар да құрылды. Ал трансгуманистердің бүкіләлемдік қауымдастығы «Humanity+» деп аталады.

Трансгуманистерге қарсы тарап оларды тым радикал адам табиғатына қырын қарайды деп айыптайды. Әйгілі футуролог ғалым Фрэнсис Фукуяма трансгуманизм қозғалысының ісі адамзаттың түпкілікті жойылуына әкеледі деген алаңдаушылығын білдіреді. Өйткені бұл үрдіс адам мен биороботтар арасында түрлі келіспеушіліктерге, тайталасқа әкеліп соғуы мүмкін. Адамдар арасындағы теңдік, әділеттік принциптерін енді жоғалта қоя бастаған уақытта табиғаты адамның болмысына келмейтін жаңа биороботтардың мәселесі пайда болады. Олардың арасындағы өзара қарым-қатынас, құқықтар арақатынасы қалай болмақ? Мұның бәрі әзірге болжам ғана.

Қорытынды. Қазақстанға келсек. Әлем бұл салаға дендеп еніп жатқан уақытта замана көшінен қалу өз-өзіне зияндық жасаумен тең. Елімізде жасалып жатқан жұмыстар бар. Бірақ бұл теңізге тамған тамшыдай ғана. Маман жоқтығы, ғылыми ортамен байланысты кемші болуы, ғылыми жаңалықты іске асыру, заманауи технологияларды игеретін кәсіби кадр тапшылығы, коммерцияландыру жағы ақсап жатқан уақытта табиғаты ешкімге жасырын емес. Сондықтан осынау маңызды саланы дамытудың кешенді мемлекеттік саясаты қажет. Өйткені болашақ осында. Абайша «қолымызды мезгілінен көш сермеп», істің емес, сөздің адамы болатын сәтті тарихта қалдырсақ жақсы ұрпақ болар едік.

Сәкен ЕСІРКЕП.

«Egemen Qazaqstan».

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ

По данным Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни и питания, на 20% - от экологии, на 20% - от наследственности и на 10% - от развития системы здравоохранения в стране. Доктор медицинских наук, профессор, руководитель управления здравоохранения Актюбинской области Асет Калиев уверен, что болезни сердечно-сосудистой системы, диабет, онкологию, которые в 70% составляют причины смертности, можно предупредить правильным питанием. В интервью корреспонденту МИА «Казинформ» он рассказал, как правильно питаться, чтобы стать долгожителем.

- Асет Аскерович, назовите наиболее распространенные болезни актюбинцев, приводящие к смертности.

- Статистика по заболеваемости по РК одинакова. Причиной смертности жителей по стране, в первую очередь, являются сердечно-сосудистые заболевания, затем идут травмы, отравления, на третьем месте стоят онкологические заболевания.

- С чем связаны сердечно-сосудистые заболевания и можно ли их предупредить с помощью правильного питания?

- Специально в целях профилактики возникновения таких заболеваний в марте 2019 года мы открыли в Актобе центр здорового питания, в котором ведется работа по разъяснению основ здорового питания. Лекции, беседы на эти темы проводятся как для пациентов, так и для медицинских работников. Данный центр открылся при актюбинском медицинском центре.

Конечно, придерживаясь правильного питания и образа жизни, можно предотвратить развитие различных заболеваний. К примеру, сердечно-сосудистые заболевания связаны с атеросклеротическим поражением сосудов. Они не развиваются в один день, они развиваются на протяжении жизни, за 10-20-30 лет в основном из-за неправильного питания, переизбытка, употребления жирного, жареного. Внешне это может выражаться, к примеру, в виде лишнего веса. Простая привычка переждать со временем приводит к излишнему весу, который дает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Повышенное содержание холестерина в крови закупоривает стенки сосудов, а закупорка сосудов приводит к инфаркту, инсульту, тяжким заболеваниям, к смерти или инвалидности.

- Излечит ли диета уже при наличии данных заболеваний?

- При наличии данного заболевания нет, но благодаря диете болезнь не будет прогрессировать, кроме того, человеку надо будет постоянно употреблять лекарства.

- Как возникает сахарный диабет, онкологические заболевания, и как их предотвратить?

- Сахарный диабет также возникает на почве неправильного питания. Он бывает врожденный и приобретенный. Из-за нагрузки на поджелудочную железу, которая из-за переизбытка или неправильного питания вынуждена работать в усиленном режиме, со временем у человека перестает вырабатываться фермент, который перерабатывает пищу. Поджелудочная железа воспаляется, ткань железы заменяется соединительной, со временем данный орган перестает выполнять свою функцию, и у человека появляется сахарный диабет.

Онкология возникает с годами на фоне воспалительных процессов. Без отсутствия патологий, наличия у человека какого-то хронического заболевания онкология не возникнет. С годами хронические процессы перерастают в злокачественное образование. Причин онкологии много - это как экологическое воздействие, так и нарушения гормонального фона, хронические воспалительные процессы.

- Некоторые люди считают, что блюда



казахской национальной кухни вредны для желудка...

- Блюда казахской национальной кухни, к примеру, бешбармак, являются полезными, так как вареная еда лучше жареной. При этом надо учитывать разновидность мяса. Так, конина содержит низкое количество холестерина, баранина - более жирное и тяжелое для желудка мясо. Но во всем надо придерживаться меры. Например, употребление мясных блюд, в том числе бешбармака в 11 часов ночи, конечно, вредит желудку.

- Отчего возникает детское ожирение?

- Детское ожирение возникает из-за употребления фастфудов, сладостей. Фастфуд надо полностью исключить из питания детей, так же как и газированные напитки, содержащие сахар. Они содержат красители и дополнительные ингредиенты, которые раздражают желудочно-кишечный тракт.

В любом случае, чтобы избежать ожирения, каждому человеку надо определить объем необходимых калорий, чтобы придерживаться правильной диеты. При этом нужна индивидуальная консультация у врача-диетолога.

- Как прожить долгую и здоровую жизнь?

- Средняя продолжительность жизни в Актюбинской области на сегодня составляет 73 года. Злоупотребление жирной пищей, алкоголем - провоцирующие факторы для развития заболеваний. Также нужно быть физически активным. Даже если вы не можете заниматься спортом, нужно приучить себя хотя бы 3-4 раза в неделю ходить пешком по 30-40 минут.

Как правило, долгожители - это люди, которые придерживаются активного образа жизни, правильного питания, режима сна и отдыха, они живут без вредных привычек.

- Спасибо за интервью!

«Казинформ».

АИТВ-СЫ БАР 80-НЕН АСТАМ ЖАСӨСПІРІМ ҚОШБАСШЫЛЫҚТЫҢ АЛҒАШҚЫ ҚАЗАҚСТАНДЫҚ МЕКТЕБІНЕ ҚАТЫСТЫ

25-29 наурызда Түркістан облысының әдемі жерінде елдің барлық аумағынан АИТВ-мен өмір сүретін жасөспірімдер «Johnson & Johnson» фармацевтикалық компаниясының Janssen қолдауымен Қазақ дерматология және инфекциялық аурулар ғылыми орталығы мен «Қоғамдық денсаулық ассоциациясы» ЗТБ ұйымдастырған қосбасшылықтың алғашқы қазақстандық мектебіне қатысты.



Топтардағы сабақтарды тәжірибелі психологтар, әлеуметтік жұмыскерлер, үкіметтік емес қоғамдық ұйымдардың қызметкерлері жүргізуде. Жаттықтырушылар ретінде Украинадан келген АИТВ-мен өмір сүретін жасөспірімдер шақырылды, олар өздерінің тәжірибесінде оң АИТВ-ахуалды қабылдау, өзін өзі стигмалауды еңсеру және жастар үшін қоғамдық ұйымдарды құру туралы «тең-теңіне» қағидасы бойынша айтып өтті.

- Мектепті жүргізудің мақсаты - қосбасшылардың серіктестігін қалыптастыру үшін түрлі аймақтан келген жасөспірімдерді таныстыру, өресек өмірге толыққанды біріктіру, ішкі потенциалын арттыру, психоэмоционалдық тұрақтылығын нығайту, АИТВ-мен өмір сүру туралы білім деңгейін арттыру, емге жоғары бейімділікті қалыптастыру, - деп атап өтті ҚР ДСМ Қазақ дерматология және инфекциялық аурулар ғылыми орталығының директоры Бауыржан Байсеркин.

Үлкен ұстаздарымен жасөспірімдер бес күн білімдерін толықтырып, АИТВ-мен өмір сүру, стигма мен өзін өзі стигмалауды еңсеру, антитривирустық

терапияға бейімділік дағдыларын жақсартты. Ал кешкісін балалар спорттық ойындар ойнады, шығармашылық үйірмелермен, факультативтермен айналысты, викториналарға қатысты, белсенді қатысқандары үшін сыйлықтар алды. Балалар оқыды, ойнады, сурет салды, бисер тоқу өнерін меңгерді, көбісі мұнда достар тапты.

- Қосбасшылықтың мұндай мектептері АИТВ-сы бар жасөспірімдер үшін өте маңызды. Атап айтқанда, осында АИТВ-инфекциясына байланысты қорқыныштар мен уайымдарымыз туралы ашық айта аламыз. Әрбір бірі біріне қолдау көрсетуде сенімді. Біз көп дауласамыз, бізді толғандырып жүрген мәселелерге жауаптар аламыз, содан кейін, әрине, демалысты жақсы өткіземіз, - дейді өзінің оң АИТВ-ахуалын Қазақстанда бірінші болып ашық жариялаған жасөспірім Бауыржан Байдуллаев.

Қазақстандағы АИТВ-сы бар жасөспірімдерге арналған қосбасшылықтың көктемгі мектебі жыл сайын болады деп жоспарланады.

Марина МАКСИМОВА, КДИАФО баспасөз қызметі.

В СЕМЕЙ ПРИЕЗЖАЮТ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАКА ПАЦИЕНТЫ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ КАЗАХСТАНА И РОССИИ

Столкнувшись с таким грозным заболеванием, как рак, казахстанцы нередко начинают искать спасения в клиниках ближнего и дальнего зарубежья. Между тем за точно такой же помощью к нам приезжают пациенты из России!



раком остается непростой. Это заставляет власти обращать пристальное внимание на развитие онкологической помощи. Благодаря государственной и международной поддержке сегодня центр в Семей считается одним из лучших в Казахстане по оснащенности оборудованием и подготовке кадров. Об этом говорят и статистические данные: фактически каждый второй из тех, кто обратился за помощью к местным онкологам, после курса лечения живет от пяти и более лет.

Тем не менее казахстанцы все еще предпочитают лечиться за рубежом, нередко влезая в долги. При этом многие даже не подозревают, что на чужбине их ждет немало подводных камней.

Само по себе лечение онкозаболеваний комплексное и очень длительное. К сожалению, наши граждане думают, что все обойдется одной поездкой. Тем временем каждый такой визит обходится в круглую сумму. По сути, популярные зарубежные клиники - это хорошо разрекламированные медицинские бизнес-центры, - продолжает Сандыбаев. - В результате многие пациенты возвращаются обратно с плачевными результатами, упущенным временем и большими финансовыми потерями. Обращаясь к нам, они с удивлением узнают, что всю эту помощь можно было получить у себя дома и за счет государства...

Илья МИЛЛЕР. ЭК.

БРУЦЕЛЛЕЗДІҢ- АЛДЫН АЛУ

Ауданымызда бруцеллез ауруының эпидемиологиялық жағдайы әлі де күрделі жағдайда қалыптасып отыр. (2016ж- 22 науқас, соның ішінде 4 бала) тіркеліп отырса, 2018 жылы 4 адам, оның ішінде 2 бала ауырды. Ауырғандардың барлығы жеке меншік мал иелері.

Бруцеллез ауруының жұғуы.

Бруцеллез ауру малдан сау адамға жұғатын, адам денсаулығына зиян келтіретін аса қауіпті аурулар қатарына жатады. Ол еңбекке деген қаблетті ұзақ уақыт жоғалтатын, асқынған кезінде мүгедектікке дейін апарып соғатын ауру. Ауру өсіресе мал төлдету кезінде, іш тастағанда, шұы түскенде, қанағас суы шыққанда жұғады. Сол сияқты ауру малдан дайындалған өнімдерден де жұғады.

Аурудың негізгі белгілері.

Бруцеллез- бұл жүрек -тамыр жүйесін, жүйке жүйесін және сүйек -бүйін аппаратын зақымдайтын жұқпалы ауру. Инкубациялық кезең 1-2 аптаны құрайды. Ауру біртіндеп дамиды және оң ерекше сипаттары жоқ. Аурудың жасырын кезеңі екі аптадан үш аптаға дейін созылады, кейде бір айға дейін созылуы мүмкін. Аурудың бастапқы кезінде дене қызуы 39-40 градусқа дейін көтеріледі, адам қалтырайды, бас ауру, әлсіздік, қатты терлеу пайда болады. Біраз уақыттан кейін бұнындар ісінін сырқырай бастайды, кейде бұл белгілер қайтып кетеді де, бірнеше уақыттан кейін қайтадан басталады.

Адамдарды жұқпадан қорғау шаралары.

Ауруды жұқтырып алмас үшін бұрын ауру малдың көзін жою керек. Іш тастаған әрбір мал оқшауланып, жеке кутегіне алынып, тез арада мал дәрігеріне хабарлау керек. Түсікті ветеринария зертханасына жеткізіп шаранасын айыр немесе күрекпен алып, арнайы жешікке салып 1,5 метр тереңдікке көміп тастаған жөн. Қолданылған жәшікті, айырды, күректі хлор ерітіндісімен жуу керек.

Сондай-ақ ауру малдың сүтін ішуде болмайды. Мал төлдетуі ауру малды анықтаған кезде, қалған малдан бөліп тастау қажет. Мал күтілетін арнайы киім кию керек. Тұрғын үйге жұмыс киіммен кіруге болмайды, жұмыс аяқталған соң киім сол жұмыс орнына қалдырылады. Ауырған малмен қарым-қатынаста болған жан-жануарлар бруцеллез ауруына зертханалық жолмен тексерілуі керек. Ерте тексерілген адам бруцеллез ауруының бастапқы кезеңін анықтауға селтіпін тигізіп, емделуі де жеңілге түседі.

Сырт елді мекеннен мал әкелсеңіз, оны өз малыңызға қоспай, бөлек ұстап, тез арада мал дәрігеріне көрсетіп, бруцеллез және тағы басқа да ауруларға тексеріп алыңыз.

Мал төлдету науқанына балалар, жасы 18-ге толмаған жасөспірімдерге, жүкті және бала емізетін әйелдерге, жігі және созылмалы бруцеллезбен ауырғандарға рұқсат етілмейді.

Ет, сүт өнімдерін жеткілікті дәрежеде термиялық өңдеуден өткізіп пайдалану қажет.

Сонымен, Сіз осы жоғарыда айтылған қарапайым талаптарды орындай отырып, өзіңізді, жанұяңызды бруцеллез ауруынан сақтай аласыз. Ауырлып ем іздегенше, болдырмайтын жол ізде деген қағиданы есте ұстағаныңыз жөн. Аурудың адамнан адамға емес, тек ауру малдан ғана жұғатынын есте ұстауыңыз керек.

Г.АБИКЕНОВА,

Алақөл аудандық қоғамдық денсаулық сақтау басқарма басшысының м.у.а.

ВСЕХ ГРАЖДАН ГЕРМАНИИ СОБИРАЮТСЯ ПУСТИТЬ НА ОРГАНЫ. В КАЗАХСТАНЕ УЖЕ ПУСТИЛИ...

Министр здравоохранения Германии Йенс Шпан представил в понедельник законопроект, согласно которому все граждане страны автоматически становятся потенциальными донорами органов. Впрочем, как уточняет портал DW, законодотворцы оставили лазейку: в случае принятия закона в нынешнем виде люди будут иметь право отказаться от навязываемой им правительством нормы.

У законопроекта есть как критики, так и лоббисты. Последние считают, что внедрение тотальной обязанности становится посмертными донорами стимулирует отрасль и спасет множество жизней. Министр здравоохранения Германии напоминает, что в 20 из 28 стран - членов Европейского союза работают аналогичные системы.

Критики же законопроекта считают внедрение принудительной неприемлемым, и требуют оставить все как есть - чтобы система работала только на добровольных началах. Новый закон предусматривает предоставление людям возможности отказаться от включения в реестр доноров. Кроме того, родственникам будет разрешено отозвать согласие умершего на донорство.

Таким образом, медикам придется вести консультации с семьями умерших в любом случае, дабы избежать последующих судебных инцидентов. Однако законодатели хотят сделать так, чтобы донорство органов оставалось «сознательным и добровольным решением человека, а не принуждением со стороны государства». Дата обсуждения упомянутого законопроекта



пока не назначена, однако вероятная реформа трупного донорства вызовет бурные дебаты, и далеко не факт, что закон будет принят в его нынешней добровольно-принудительной редакции.

Кстати, в Казахстане действует именно такая вот принудительная система, когда каждый гражданин по умолчанию является посмертным донором органов. Как сказано в Кодексе РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» (Глава 27, пункт 10): «изъятие тканей и (или) органов (части органов) у трупа не допускается, если организация здравоохранения на момент изъятия поставлена в известность о том, что при жизни данное лицо либо его супруг (супруга), близкие родственники или законный представитель заявили о своем несогласии».

Таким образом, государство давно и законодательно приговорило всех подходящих по параметрам казахстанцев к разбору на органы после смерти, если только вы не успели еще при жизни высказать свое несогласие.

Андрей ДУДНИК. Экспресс К.

ОНИ ЗАЩИТИЛИ РОДИНУ

Советский солдат умел смело смотреть в глаза смертельной опасности, проявив при этом боевую доблесть и героизм. Его волей, его несгибаемым духом, его кровью добыта победа над сильным врагом. Нет границ величию его подвига во имя Родины.

Георгий Жуков

Чем дальше в лету отодвигается эпоха Великой Отечественной войны, тем пристальнее к ней интерес, тем больше молодых людей желают знать о событиях далеких 40-х годов XX века.

В мае 2019 года – 74 годовщина Победы советского народа над фашистской Германией. Многие неизвестно о том трагическом и суровом времени открылось сравнительно недавно. Но размышляя над днями и судьбами минувшего, над величием и подвигом тех лет, наверное, каждое поколение задастся вопросом: «А почему же мы все-таки победили?»

Благодаря неразрывной связи поколений – молодежи и ветеранов, когда всякий человек может внести свой вклад в летопись минувшей войны, записать воспоминания деда, отца или их потомков, перечитать фронтовые письма, рукописи участников боев с фашистскими захватчиками, сделать их доступными широким кругам земляков, а значит – нетленными. Тогда наша Победа будет жить в сердцах людей, чтобы не стерлась в веках священная память о ней. Ведь это очень важно, чтобы мы, ныне живущие, наши потомки знали историю и цену Великой Победы и героев-казакстанцев, гордились ими и следовали их примеру. Восточная мудрость гласит: «Воля отцов передается тем потомкам, которые возвышают имена предков».

Военные историки подсчитали, что за последние пять тысяч лет человечество не знало войн всего лишь каких-то 273 года! Но не было в истории более страшной войны, чем та, которую развязали в 1941 году против нашей страны заправила фашистской Германии. И не было в истории примера, когда бы столько народов, слившись в нерушимый монолит, по велению высшего разума устремились в едином порыве своих усилия на отпор агрессору.

ванности и выносливости бойца, его рвения в учебе. Политические занятия вооружали красноармейца Петрова знаниями, учили быть настойчивым, храбрым, бдительным, умело действовать при любых условиях.

Комсомолец Павел Петров – отличник политической подготовки, беря пример с ефрейтора, работал с огнем, добиваясь отличных показателей во всем. Недаром он стал артмастером. Ему можно доверить грозную для врагов боевую технику.

А тут известие о вероломном нападении гитлеровской Германии на Советский Союз. Срочное возвращение в часть, а там уже во всю шла работа по пополнению мобилизованными. В составе 395 отдельной зенитной артиллерийской дивизии Павел Петров очутился на границе с Ираном, а затем дивизию перебросили в Афганистан, под город Термез.

В октябре 1941 года произошло новое перемещение дивизии, теперь местом ее дислокации стал город Тула. Перед артиллеристами была поставлена задача оборонять от наступающих фашистских войск оружейный завод.

- При атаках немецкой танковой колонны Гудериана, мы были незамедлительно сняты с оборонного объекта, и направлены на оборону города Алексина, что на Оке, так как враг рвался к сердцу Родины - Москве.

После известного приказа «Ни шагу назад», батарея с которой я воевал была передана в 217 дивизию, которую вскоре переименовали в 30-ю гвардейскую, - рассказывал Павел Герасимович Петров.

В 1943 году за сбитый истребитель Ме - 109 его наградили медалью «За отвагу», а в 1944 году - медалью «За оборону Москвы».

Историческая битва под Курском явилась одним из важнейших и решающих событий Великой Отечественной и всей второй мировой войны. Около 50 дней длились ожесточенные бои к югу и северу от Курска.

В битве под Курском провалилась последняя попытка врага вернуть стратегическую инициативу и взять реванш за потерянный Сталинград.

После прорыва на Курской дуге, понеся большие потери, будучи в составе 1484 зенитного артполка, артдивизион, в котором воевал П. Петров, был отправлен на переформирование.

Летом 1944 года батарея Петрова участвовала в осуществлении операции «Багратион», целью которой было ударом четырех фронтов прорвать оборону противника на шести участках, окружить и уничтожить фланговые группировки в районах Витебска и Бобруйска, а затем с востока окружить и уничтожить основные силы группы немецких армий «Центр» восточнее Минска.

Ставка выделила фронту значительные силы, осуществив крупные перегруппировки войск и техники. Из тыла страны, с других участков фронта и Белоруссии двигались общевойсковые, танковые, артиллерийские, авиационные, инженерные соединения, подвозились боевая техника, боеприпасы, горючее и другие материальные средства.

Утром 23 июня мощный шквал артиллерийского и авиационного огня внезапно обрушился на оборону противника. В атаку двинулись главные силы 1-го Прибалтийского, 3-го и 2-го Белорусских фронтов. Сутками позже в сражение включились соединения 1-го Белорусского фронта. Наступление на всех направлениях развивалось успешно. Противник не смог противостоять согласованному ударам четырех фронтов. В течение двух дней вражеская оборона рухнула.

Тогда-то Павлу Петрову и пришлось столкнуться с предателями Родины – власовцами. То была случайная встреча, но запала она в память накрепко! На подступах к Минску были окружены около 30-ти немецких дивизий. Советское командование оставило лишь заслон для уничтожения окруженного противника, но основные силы продолжили стремительное наступление на столицу Белоруссии. Советская авиация наносила бомбовые удары по лесу, где нашли укрытие остатки разгромленного противника.

В предвечерний час батарея Петрова двигалась по дороге мимо косогра, что раскинулся в 3-4 километрах от леса с небольшой деревушкой, примостившейся на берегу то ли речушки, то ли широкого ручья. Двигающейся в том же направлении обширный поток тыловых частей, возглавлял танк, которому, разметав прогнивший мосток, не повезло - вдруг провалился почти по самую башню и забуксовал. Возникла патовая ситуация: танк ни взад, ни вперед, а на дороге тем временем образовался затор – настоящая «пробка». Командир батареи старший лейтенант Заика приказал: съехать с дороги на триста метров и развернуть орудия в боевое положение, что и было сделано незамедлительно. Ближе к дороге начала разворачиваться во главе командира полка гаубичная батарея, отставшая от свой части. Было принято решение прекратить движение батареям, а под дулами орудий обеспечить в ночные часы беспрепятственное движение как по дороге, так и спокойствие в округе.

Ночь выдалась темная, тревожная – ни звезд на небе, ни луны, а лишь клубы низких черных туч. В рассветный час со стороны соседней вдруг раздались сигналы тревоги и крик комбата: «Самооборона!». И тут же захлопали выстрелы, грохнули разрывы гранат.

- На проверку оказалось, что расчеты гаубичной батареи оказались вырезаны диверсантами, а чудом спасшийся командир полка, поднял тревогу, - вспоминал ветеран Павел Герасимович Петров. - Наш командир скомандовал «огонь» и наши 37-мм заработали. Бой велся вслепую. Продолжалась эта дуэль несколько минут. Уже сильно посветлело, когда мы прекратили стрельбу. Свободные зенитчики со взводом управления приступили к прочесыванию местности. Во ржи, в которой стояла гаубичная батарея, в десяти метрах от первого орудия, ими были обнаружены трупы погибших бойцов.

Постепенно то там, то там выявлялись неизвестные люди, которые, подняв руки, шли сдаваться в плен. Очень быстро распространился слух, что это и есть власовцы.

Но вот из-за бугра показалась развернутая шеренга военных и тоже с поднятыми руками. Комбат Заика приказал двигаться навстречу под прикрытием пушек. При сближении на расстояние автоматного выстрела, из-за шеренги раздались залп автоматного огня. Пришлось залечь и принять бой. Батареи дали один единственный залп. Тридцать власовцев полегли убитыми, остальные больше не пытались стрелять.

Оказалось, что немецкое командование организовало из власовцев ударную группу, чтобы она прорвала заслон и, очистив дорогу, дала возможность окруженцам

перейти в соседний лесной массив с имеющимися водными источниками. Но не удалось! Тем более двигались без разведки, сразу наткнулись на батарею, и хотя действовали как диверсанты, без шума не получилось. За этот бой многих батарейцев отметили орденами и медалями, многим объявили благодарность от имени командующего армией.

С ликвидацией группировки восточнее Минска был по существу, закончен разгром группы немецких армий «Центр».

Освобождение Минска стало большим праздником всего советского народа. Жители города восторженно встречали своих освободителей – воинов Советской Армии.

А наступление продолжалось, приобретая все больший размах.

В личном архиве ветерана сохранились документы его ратных подвигов. Вот одна из реликвий военного времени:

«Участнику боев за освобождение от немецко-фашистских захватчиков города Осовец»

Товарищ кр-ц Петров Павел Герасимович Приказом Верховного Главнокомандующего Маршала Советского Союза товарища СТАЛИНА от 14 августа 1944 года Вам объявлена благодарность за отличные боевые действия по освобождению от немецко-фашистских захватчиков гор. ОСОВЕЦ.

Военный Совет благодарит Вас и выражает твердую уверенность в том, что Вы будете еще крепче громить и уничтожать заклятых врагов до полного их разгрома.

Военный Совет Армии».

Еще один документ из военного прошлого ветерана:

«Участнику боев в Восточной Пруссии Товарищ кр-ц Петров П.Г.

Приказом №258 Верховного Главнокомандующего Маршала Советского Союза товарища СТАЛИНА от 27 января 1945 года нашей армии, а следовательно, и Вам – участнику боев, объявлена благодарность за отличные боевые действия по завершению прорыва мощной долговременной глубоко эшелонированной обороны противника в районе МАЗУРСКИХ ОЗЕР.

Военный Совет поздравляет Вас и выражает твердую уверенность в том, что Вы будете еще крепче громить и уничтожать заклятых врагов. Вперед, на Запад! Водрузим над Берлином знамя победы!

Военный Совет Армии».

В тяжелых условиях весенней распутицы, преодолевая бездорожье, болота и разлившиеся реки, советские войска ломали сопротивление врага и настойчиво теснили его к заливу Балтийского моря. 29 марта они завершили ликвидацию группировки противника юго-западнее Кенигсберга.

Еще не закончились бои у залива, а советские войска начали стягиваться к городу Кенигсберг. Организованный 64 отдельный зенитно-артиллерийский дивизион, в составе которого наш герой П. Г. Петров штурмовал главный город Восточной Пруссии.

6 апреля начался штурм. Артиллерия наступающих обрушила на Кенигсберг тысячи тонн снарядов и мин. Штурмовые группы, усиленные танками, бросились в атаку. Мощные удары наносила по городу-крепости авиация. Фашистские войска оборонялись с фанатическим упорством, но они не смогли противостоять натиску огня и стали, непреклонной воле к победе советских войск. 9 апреля наступил конец. 92 тысячи солдат и офицеров гарнизона во главе с командантом сдались в плен.

Перед нами еще одна весточка из победного 1945 года. На обычной газетной бумаге - портрет И. В. Сталина на фоне рисунка выполненного в красной краске – атакующий танк и бойцы пехоты с развернутым Красным Знаменем.

«Участнику боев за Кенигсберг»

Товарищ красноармеец Петров П.Г.

Приказом № 333 Верховного Главнокомандующего Маршала Советского Союза товарища СТАЛИНА от 9 апреля 1945 года нашей армии, а следовательно, и Вам – участнику боев, объявлена благодарность за отличные боевые действия по овладению крепостью и главным городом Восточной Пруссии – КЕНИГСБЕРГ.

Военный Совет поздравляет Вас и выражает твердую уверенность в том, что Вы будете еще крепче громить и уничтожать заклятых врагов. Вперед, на Запад! Водрузим над Берлином знамя победы!

Военный Совет Армии».

О тех упорных боях свидетельствует еще одна награда – медаль «За овладением Кенигсбергом».

Уже после победного мая 1945 года П. Г. Петрову довелось поучаствовать в уничтожении бандитского подполья под названием «Золотой зуб».



Это было на территории Литвы уже после освобождения от немецко-гитлеровских захватчиков, но здесь действовало бандитское формирование «Золотой зуб», имевшее на вооружении даже пушки. Своей главной целью отщепенцы и предатели собственного народа считали создание условий для недовольства местным населением деятельностью гарнизонов Советской Армии.

Курортный город Друскининкай. Он расположен на правом берегу реки Неман. Советский гарнизон охранял 64 отдельный зенитный дивизион, которым командовал майор Глюза. Бандиты, зачастую, передошедши в советскую военную форму, в ночное время совершили дерзкие нападения на деревни, грабили их, забирая все подряд, а затем нагрузи награбленным добром автомашины, вывозили в неизвестном направлении, но без сомнения в так называемые «схроны», находящиеся в лесных массивах.

Чтобы разоблачить бандитов, нужно было взять их с полничным, для чего и были сделаны несколько засад возле деревень, предположительно подвергавшимся нападениям. Успех такой операции гарантировал то, что литовцев вполне можно убедить, грабят и убивают их же соотечественники, но никак не представители Советской Армии.

В феврале 1948 года по всей Литве проводились первые послевоенные выборы. В ночь накануне выборов все избирательные участки подверглись нападениям, разгрому и отчасти они были сожжены. А те, кто из литовцев выходил к избирательным участкам – подвергались физическому давлению и обстрелам. Командование гарнизона организовало выборные участки под охраной команды из десяти автоматчиков, что позволило спокойно провести все выборные мероприятия.

Но банда «Золотой зуб» продолжала действовать, верша свое черное дело. Для ликвидации бандитского подполья весь состав гарнизона был поднят по тревоге. После многочасовых прочесываний леса и населенных пунктов, оказывающих сопротивление бандиты были уничтожены, а сдавшиеся подверглись аресту и сопроважены в следственные органы. Те, кому удалось избежать ареста, затаились, вынашивали планы сопротивления. Но в конце концов, благодаря помощи литовской молодежи, сообщившей о намерениях бандитов напасть на гарнизон, остатки «Золотого зуба» были разоблачены и уничтожены.

В июне 1946 года П. Г. Петрова демобилизовали. Весь послевоенный период он прожил в Уштобе, вплоть до ухода на заслуженный отдых трудился в ПМК-48 кузнечком.

Продолжение следует...

Андрей БЕРЕЗИН,
писатель-историк



1.

...Сегодня в 4 часа утра, без предъявления каких-либо претензий к Советскому Союзу, без объявления войны, германские войска напали на нашу страну, атаковали наши границы во многих местах и подвергли бомбежке со своих самолетов наши города – Житомир, Киев, Севастополь, Каунас и некоторые другие.

Из заявления Советского правительства 22 июня 1941 г.

НА ОСОБОМ СЧЕТУ. Среди тех, кто свыше семидесяти лет тому назад вступил в смертельную схватку с фашизмом, были и наши земляки – семичренцы и талдыкорганцы. Им довелось испытать все, что принесло вероломное вторжение в нашу страну гитлеровских полчищ в первые месяцы войны. Чудом остались в живых. И до победного дня они честно исполняли свой солдатский долг.

Расскажем о них, обычных, скромных и немногословных ветеранах Великой Отечественной войны, тружениках полей сражений, славных витязях в бушлатах, плащ-накидках, солдатских шинелях, про тех, кто приближал день Победы.

Петров Павел Герасимович родился в 1921 году в деревне Гришманы Сошихинского района Ленинградской области. Был призван в ряды Красной Армии 16 апреля 1941 года и направлен по месту службы в Казахстан, в город Семипалатинск.

Обстановка в учебном лагере под Лениногорском максимально приближена к боевой действительности. Боевая и политическая учеба проходила в напряженных и трудных условиях знойного лета и пересеченной гористой местности. Все это требовало большой натрениро-

ЧТО НАМ ДАСТ ОДИН ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЧАС СНА

Вполне возможно, вы постоянно недосыпаете и, скорее всего, даже не подозреваете об этом, утверждают эксперты. Насколько это опасно?



ность в том, сколько вы спите? По словам Саласа, идеальным было бы и то, и другое.

Ройт Грубер, доцент психиатрии в лаборатории Sleep Lab Университета Макгилл в Монреале, говорит, что хотя не существует какой-то определенной магической цифры (количества часов сна, к которому всем надо стремиться), тем не менее есть способ вычислить, сколько часов сна необходи-

Порой разницу между продуктивным днем и временем, потраченным зря, определяет всего один час - дополнительный час сна, дополнительный час физических упражнений или час погружения в работу с головой.

Такие часы оказывают решающее влияние на нашу жизнь в целом. Как это происходит? Можем ли мы осознанно и эффективно использовать эту самую силу всего одного часа? Итак, сегодня мы поговорим о сне.

Такое происходит почти с каждым из нас. Мы встаем ни свет ни заря, чтобы перед работой позаниматься в тренажерном зале. Мы ложимся спать слишком поздно, отвечая на письма по работе. И даже лежа в постели, мы не сразу засыпаем, а умудряемся посмотреть кино по телевизору или прямо в смартфон.

Так или иначе, нам свойственно экономить на собственном сне.

Но если вы хотите начать хоть немножко заботиться о здоровье, запомните: надо больше спать.

Достаточно выкроить всего один дополнительный час сна - и скоро вы увидите результат: лучшее самочувствие, лучшее настроение и больше успехов на работе.

Однако, как подчеркивают специалисты, дополнительный час - это только начало.

Настоящую пользу мы получим только в том случае, если выработаем для себя персональное, оптимальное расписание сна и будем его придерживаться несмотря ни на что.

ПОЧЕМУ НА СНЕ НЕЛЬЗЯ ЭКОНОМИТЬ
Оказывается, преимуществу чуть большего количества сна (причем каждую ночь) разнообразны и многочисленны.

«Вы почувствуете себя лучше, у вас появится дополнительная энергия, в вашу голову будут приходить большие идеи, вы начнете вносить более серьезный вклад в дела вашей организации», - говорит Рейчел Салас, доцент кафедры неврологии исследовательского Университета Джона Хопкинса (США), специализирующаяся на медицине сна и его нарушениях.

«У вас улучшится настроение, вам захочется активнее делиться своими идеями», - продолжает она.
«Справедливо и наоборот: если вы будете экономить на сне, вы начнете набирать вес, под глазами у вас появятся мешки, и вы всегда будете выглядеть уставлым».

В 2013 году Би-би-си объединила усилия с исследовательским центром сна Университета Саррея, чтобы провести эксперимент, в ходе которого обнаружилось: всего один дополнительный час сна улучшал сообразительность участников в компьютерных тестах.

Но результаты многочисленных исследований говорят ясно: оптимизация сна - это больше чем просто добавление еще одного часа. Сон крайне важен, его время нельзя сокращать для того, чтобы заняться еще чем-то.

Достаточно в течение всего двух ночей подряд поспать менее шести часов, и вам обеспечена вялость на последующие шесть дней.

В одном американском исследовании, результаты которого опубликованы в декабре 2018 г., продемонстрировано, что студенты, спящие каждую ночь по восемь часов, на экзаменах показывают лучшие результаты.

В исследовании Мичиганского университета ученые обнаружили, что нехватка сна влияет на память и результаты работы - в самом широком спектре профессий, от хлебопекарного дела до хирургии.

Еще одно исследование установило, что достаточно в течение всего двух ночей подряд поспать менее шести часов, и вам обеспечена вялость на последующие шесть дней.

Опубликованное в этом году шведское исследование (в котором на протяжении 13 лет наблюдали за более чем 40 тыс. участниками) показало: среди тех, кто регулярно недосыпал, уровень смертности был выше, чем у тех, кто всегда высыпался, особенно среди тех, кому за 65.

Наиболее рассудительные из нас давно уже знают: больше спать - полезно. Проблема только в том, что на пути к нормальному сну часто встает сама жизнь - работа, дети, друзья, кино, фитнес...

Поскольку люди способны более или менее справиться с нехваткой сна, они недооценивают важность дополнительного часа.

Предположим, вы спите по шесть часов каждую ночь (несколько меньше, чем средняя для британцев цифра) и считаете, что больше вам и не нужно.

Но, как утверждают специалисты, это большая ошибка. Иногда, говорит Салас, люди с привычкой к недосыпанию заканчивают тем, что проблемы со здоровьем приводят их прямою в клинику нарушений сна.

Со временем проблемы накапливаются и выражаются в излишнем весе, мигренях или постоянной, непроходящей усталости.

Дело может дойти до апноэ во сне (патологический процесс, который приводит к кратковременной остановке дыхания во время сна) или же, как выражается Салас, до «микросна», когда ваш мозг посреди дня может отключаться на короткое время - всего на несколько секунд, при том что глаза будут открыты (представьте себе, что это случится, когда вы за рулем).

ВАЖНОСТЬ СТАБИЛЬНОСТИ
Но что лучше - дополнительный час сна или стабиль-

но именно вам.

Планируйте все остальное, исходя из того, что вам надо вовремя лечь в постель

Когда вы в отпуске или завтра вам некуда спешить, попробуйте лечь спать не очень поздно и позвольте себе проснуться не по будильнику, а тогда, когда ваш организм захочет.

Запишите, сколько часов вы проспали. Эта цифра и станет вашей целью во все будущие ночи.

Обратите также внимание на то, во сколько вы заснули и когда проснулись. И то, и другое важно.

«Когда все эти цифры установлены, старайтесь их придерживаться во что бы то ни стало», - говорит Грубер. - **Планируйте все остальное, исходя из того, что вам надо вовремя лечь в постель и проснуться только тогда, когда ваш организм к этому готов, этого хочет»**.

Да, возможно, у вас как раз и получится тот самый дополнительный час сна, но у многих из нас выйдет даже больше.

По словам экспертов, многие люди недосыпают и даже не подозревают об этом. И если вы спите по четыре часа, то вам требуется гораздо больше сил и энергии на выполнение обычных дневных дел.

Имейте в виду и вот что: тот или иной выбор, который вы делаете в течение дня, влияет на то, как вы будете спать.

Это означает, что лучше избегать чрезмерного потребления кофе или алкоголя, влияющих на суточные ритмы вашего организма, то есть на способность ваших внутренних часов определять, когда вам надо ложиться спать, а когда просыпаться.

ЕСЛИ ВАМ СПИТСЯ, ЗНАЧИТ ВАМ НЕОБХОДИМ ЭТОТ СОН

Как говорит Грубер, взрослым надо стремиться отводить 150 минут в неделю на старую добрую физкультуру, на физические упражнения. Это полезно для здорового сна.

«Это поддержание равновесия», - говорит Грубер. - **Чтобы быть здоровым, вы должны быть физически активными»**.

Вас может даже в итоге удивить, как долго вы начнете спать, подчеркивает Сигрид Визи, профессор медицины Пенсильванского университета (США), но «если вам спится, значит, вам нужен этот сон».

Людям надо гнать от себя «Инстаграм» и придерживаться своего расписания сна, говорит она.

Салас попробовала все это на себе. «Я ложилась спать в 11 вечера и просыпалась в семь утра», - рассказывает она. - Никаких «подъемать днем».

«Я собиралась это делать в течение двух недель, но, я помню, уже после пяти дней я почувствовала, как мне не хватало сна. И я подумала: ого, так хорошо мне не спалось, наверное, аж со средней школы».

УВАЖАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ЕГО РИТМЫ

Когда вы поймете, как и сколько вам надо спать, важно не забывать и о том, что не менее важно координировать часы отдыха с суточными ритмами вашего организма.

«Даже если вы будете спать по 10 часов в день, вы все равно будете чувствовать себя так, как будто недосыпаете, если ваш сон будет идти вразрез с вашими ритмами», - подчеркивает Салас.

Вы можете добавлять на сон час, а то и больше, но если это время не будет синхронизировано с естественным для вашего организма временем засыпания и пробуждения, хорошо высыпаться и отдохнуть у вас не получится.

Это одна из тех вещей, которые касаются сразу всех аспектов здоровья

«Люди очень неточно оценивают, сколько им реально нужно сна для того, чтобы по-настоящему высыпаться», - отмечает Визи. - **И только когда вы позволите себе поспать подольше, вы вдруг замечаете: все дела в течение дня складываются как нельзя лучше, вы успеваете гораздо больше, вам интереснее с людьми, ваше настроение не так часто меняется, вам легче сосредоточиться»**.

Если же и после того, как вы начали спать больше, вы все равно чувствуете себя вяло, это может быть признаком проблем со здоровьем, отмечают специалисты.

Но, по мнению Саласа, улучшить свой сон - это одно из самых простых и в то же время эффективных решений в отношении своего здоровья, «лучшее за свои деньги».

«Это одна из тех вещей, которые касаются сразу всех аспектов здоровья», - говорит она.

Сделайте то, за что ваш организм скажет вам спасибо: определите, сколько часов ему необходимо для сна, и в дальнейшем всегда придерживайтесь этой цифры.

Вскоре вы убедитесь: быть эффективным в своей работе - хорошо само по себе, но ощущать себя полным жизненных сил - еще ценней.

«Люди, которые регулярно не высыпаются, попадают в автокатастрофы. А можете представить себе нейрохирурга, который недосыпает?» - предлагает Салас. - **Тут уже речь идет о жизни и смерти»**.

Брайан ЛАФКИН,
ВВС Capital.
www.bbc.com.

БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА: КАК СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Достигая преклонных лет, люди чаще всего стараются сокращать нагрузки - но американская легкоатлетка Ирен Обера решила сделать все наоборот.



Она поставила целый ряд мировых рекордов в своей возрастной категории и стала ярким представителем когорты возрастных легкоатлетов. Как и Джон Старбрук, который в свои 87 лет в 2018 году стал самым возрастным участником Лондонского марафона.

Исследования показывают, что регулярные упражнения существенно эффективнее любого лекарства в том, что касается предотвращения некоторых старческих недугов - например, потери мышечной массы.

Но чтобы физические нагрузки сработали на сто процентов, начинать их надо рано - в подростковом возрасте или в районе 20 лет.

ЧЕМУ МЫ МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ У ПОЖИЛЫХ СПОРТСМЕНОВ?

Пристальное изучение достижений признанных мастеров спорта старше 35 лет помогает лучше понять, что человеку по силам по мере старения организма.

Анализ мировых рекордов спортсменов из каждой возрастной группы действительно показывает, что с возрастом физические возможности постепенно угасают. Но совсем резко ухудшаться они начинают только после 70 лет - и все равно исчезают не полностью.

Разумно было бы предположить, что эти мастера спорта ведут в целом здоровый образ жизни и, помимо собственно тренировок, сбалансировано питаются, не курят и не пьют много спиртного.

Их физическая форма и спортивные достижения могут помочь нам определить, какая часть угасания физических возможностей приходится собственно на процесс старения.

МОГУТ ЛИ УПРАЖНЕНИЯ ОБРАТИТЬ СТАРЕНИЕ ВСПЯТЬ?

Тот факт, что те, кто продолжает тренироваться в пожилом возрасте, как правило, здоровее, чем их ровесники, ведущие малоподвижный образ жизни, может навести на мысль, что физические упражнения могут замедлить старение организма.

Однако на самом деле те, кто и в старости продолжает поддерживать себя в форме, как раз полностью соответствуют своему возрасту.

Проблема в том, что в далеком прошлом мы все были охотниками-собирающими. Наш организм устроен так, что ему необходима физическая активность.

Поэтому если активный 80-летний человек находится примерно в той же форме, что и 50-летний лежебока, это значит, что у последнего организм постарел быстрее, чем должен, а не наоборот.

Мы часто путаем воздействие, который оказывает пассивный образ жизни, с собственно процессом старения. Именно поэтому нам кажется, что определенные болезни являются результатом возраста.

На самом деле, присущий нам сегодня сидячий образ жизни просто ускоряет наше подспудное угасание, а это, в свою очередь, играет роль в возникновении многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, диабета 2-го типа и рака.

Многие из нас просто недостаточно активны. В Англии, например, менее половины всех людей в возрасте от 16 до 24 лет придерживаются принятых рекомендаций в том, что касается выполнения аэробных и силовых упражнений. А в возрастной группе от 65 до 74 лет таких и вовсе около 10 процентов.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Упражнения помогают не только предотвратить многие заболевания - они могут даже избавить от некоторых или облегчить их и, соответственно, улучшить качество жизни.

Недавние исследования состояния здоровья тех, кто регулярно ездит на велосипеде в возрасте 55-79 лет, показывают, что эти люди справляются с ежедневными заботами гораздо легче и эффективнее хотя бы потому, что почти все части тела у них находятся в прекрасной форме.

Велосипедисты также показали очень высокий результат в том, что касается умственных способностей, душевного здоровья и качества жизни в целом.

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ НАЧНЕТЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ - ТЕМ ЛУЧШЕ.

Анализ состояния здоровья американцев в возрасте от 50 лет до 71 года обнаружил, что у людей, которые упражнялись от двух до восьми часов в неделю с подросткового возраста, шанс умереть от любых заболеваний был на 29-36% меньше, чем у тех, кто не делал никаких упражнений, в течение 20 лет, на протяжении которых продолжалось исследование.

Исследование показывает не только то, как важно поддерживать уровень своей физической активности в юности, но и то, что люди старше 40 тоже могут извлечь ничуть не меньшую пользу из физических упражнений, если начнут регулярно заниматься.

«ВОЗРАСТНЫЕ» МАСТЕРА СПОРТА

-Мартина Навратилова стала самой возрастной теннисисткой, выиграв в возрасте 46 лет турнир Большого шлема.

-Нападающий японского клуба «Йокогама» Кадзуэми Миура в свои 52 года является самым старым футболистом в мире.

-Отто Танинг из Южной Африки стал самым старым человеком в мире, переплывшим Ла-Манш (ему было 73 года), а британка Линда Эшмор в 71 год стала самой старой женщиной, сумевшей это сделать.

-Французский велогонщик Роберт Марчанд в 2017 году в свои 105 лет мог ехать на велосипеде со скоростью 22,5 км в час, поставив таким образом новый мировой рекорд.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В сегодняшнем мире нам зачастую удается избежать проблем, вызванных малоподвижным образом жизни, с помощью современной медицины.

Однако хотя общая продолжительность жизни существенно выросла, период жизни без болезней - нет.

Согласно проведенному в Англии исследованию, к 2035 году многие из тех, чья продолжительность жизни увеличится, будут жить с четырьмя и более недугами.

И даже несмотря на то, что лекарственные препараты постоянно улучшаются, физическим упражнениям под силу то, что не под силу медицине.

Например, пока нет такого лекарства, которое могло бы предотвратить потерю мышечной массы и силы - что само по себе является важнейшим фактором в сокращении наших физических возможностей.

СТАРЕЮЩЕЕ ОБЩЕСТВО

Физическая активность полезна не только для отдельно взятого человека, но и для функционирования общества в целом по мере его старения.

По данным на 2018 год, в Британии каждому пятому жителю больше 65 лет, а каждому 40-му - больше 85. Ожидается, что за следующие 16 лет число людей в возрасте 65 лет и старше вырастет более чем на 40%.

Также выяснилось, что среднестатистический 85-летний британец обходится Национальной службе здравоохранения в пять раз дороже, чем рядовой 30-летний.

ЧТО ЖЕ НАМ ДЕЛАТЬ?

Большинству из нас не надо бить мировые легкоатлетические рекорды, выйдя на пенсию. Для крепкого здоровья это не нужно.

Важно, чтобы вы включили в свой распорядок небольшие, но регулярные сеансы физической активности, например, быструю ходьбу или бальные танцы.

Физическая активность - краеугольный камень здоровой жизни.

Регулярные физические упражнения, которые вы начнете делать в свои двадцать или тридцать лет, вероятнее всего, принесут вам пользу и в более позднем возрасте, даже если вы не станете профессиональным спортсменом.

А если вы уже стареете - все равно начинайте понемногу чем-то заниматься. Это принесет свои плоды.

Стивен ХЭРРИДЖ,
Норман ЛАЗАРУС,
Кингз-колледж, Лондон. www.bbc.com.



Элима®, жақпамай, медициналық мақсаттағы бұйымның тіркеу куәлігін кері қайтарып алу туралы

«Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының Кодексінің 84-бабының 7-тармағына, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрінің 2015 жылғы 27 ақпандағы №106 бұйрығымен бекітілген дәрілік заттарға, медициналық мақсаттағы бұйымдар мен медициналық техникаға тыйым салу, оларды тоқтата тұру, айналстан алып қою немесе шектеу қағидаларының 2-тармағының 7) тармақшасына сәйкес, БҰЙЫРАМЫН:

1. Өндіріш және тіркеу куәлігінің иесі Медак ГмбХ, Германия, 2014 жылғы 18 шілдедегі ҚР-ММБ-5№013277 Элима®, жақпамай, медициналық мақсаттағы бұйымның тіркеу куәлігі кері қайтарылсын алынды.
2. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрілігі Фармация комитетінің Алматы қаласы бойынша департаменті осы бұйрықты алған күннен бастап күнтізбелік үш күннің ішінде осы шешім туралы осы бұйрықтың қосымшасында көрсетілген медициналық мақсаттағы бұйымды мемлекеттік тіркеу етініш беруші тіркеу куәлігінің иесіне, медициналық мақсаттағы бұйымды өндірушіге (оның Қазақстан Республикасының аумағындағы өкіліне), дистрибьюторларға жазба хабарласын.
3. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрілігі Фармация комитетінің аумақтық бөлімшелері (бұдан әрі – Комитеттің аумақтық бөлімшелері):
 - 1) осы бұйрықты алған сәттен бастап күнтізбелік бес күн ішінде осы бұйрықты бұқаралық ақпарат құралдары мен арнайы баста басылымдары арқылы облыстардың, республиканың маңызды қалалардың және астананың денсаулық сақтау мемлекеттік басқаруының жергілікті органдарына, медициналық мақсаттағы бұйымды өндірушіге (оның Қазақстан Республикасының аумағындағы өкіліне), дистрибьюторларға, сондай-ақ медициналық және фармацевтикалық қызметтерді жүзеге асыратын субъектілерге, және құзіреті бойынша басқа да мемлекеттік ұйымдарға жеткізсін;
 - 2) осы бұйрықты алған сәттен бастап күнтізбелік отыз күннің ішінде осы бұйрықтың қосымшасында көрсетілген медициналық мақсаттағы бұйымның айналымын шығаруға қатысты тиісті шаралар жүргізісін және күнтізбелік үш күн ішінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрілігі Фармация комитетіне осы шешімді орындауға қатысты қабылданған шаралар туралы хабарласын.
 4. Осы бұйрықтың қосымшасында көрсетілген медициналық мақсаттағы бұйымды бар субъектілер ақпаратты алған сәттен бастап күнтізбелік бес күн ішінде орналасқан жері бойынша Комитеттің аумақтық бөлімшесіне осы шешімді орындауға қатысты қабылданған шаралар туралы хабарласын.
 5. Тіркеу куәлігінің иелері немесе дистрибьюторлар (келісім бойынша):
 - 1) осы бұйрықтың қосымшасында көрсетілген медициналық мақсаттағы бұйымның қалдықтарын жинап алуды және кейіннен оны Қазақстан Республикасы заңнамаларының талаптарына сәйкес жоюды қамтамасыз етсін;
 - 2) осы бұйрыққа қол қойылған күннен бастап бір ай мерзім ішінде орналасқан жері бойынша Комитеттің аумақтық бөлімшесіне осы тармақтың 1) тармақшасында көзделген шаралардың орындалуы туралы хабарласын.
 6. Осы бұйрықты орындауын бақылау Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрілігінің Фармация комитеті төрағасының орынбасары Н.Ә. Асылбековке жүктелсін.
 7. Осы бұйрық қол қойылған күннен бастап күшіне енеді.

Негіздеме: «Қор Фарма» АҚБ медициналық мақсаттағы бұйымның тіркеу куәлігін кері қайтарып алу туралы 2019 жылғы 13 наурыздағы №19 хаты.

Төрайым

Л. Бюрабекова

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНШЫҚ ПЕН БҰЙЫМДЫ ДҰРЫС ТАНДАҢЫЗ!

Кез келген бала ойыншық арқылы өсіп-ой өрісін дамытады. Сол сәттемі де, балаларға ойыншық сатып аларда қателеспей қажет. Бірақ ойыншықтың қауіпсіздігі мен сапасына баса мән беретіндер аз. Ойыншықтардың кейбірі балалардың денсаулығына, психологиясы мен дамуына кері әсер етеді.

«Балаларға арналған өнімдер мен бұйымдарды жобалау кезінде өнім мен бұйым жобасының Техникалық регламент талаптарына сәйкес келуін қамтамасыз ету қажет.

«Балаларға арналған өнімдер мен бұйымдарды жобалау кезінде өмірлік циклінің барлық кезеңінде механикалық, химиялық, радиациялық, биологиялық, электрлік, өрт қауіпсіздігімен және балалардың адамгершілік-эмоционалдық салауаттылығымен байланысты барлық қауіптерді сәйкестендіруге тиіс.

«Балаларға арналған өнімдер мен бұйымдардың қауіптеріне жүргізілген бағалауды ескере отырып, өмірлік циклдің барлық кезеңінде балаларға арналған өнімдер мен бұйымдардың қауіпін жоюға немесе оны рұқсат етілген деңгейге дейін азайтуға (төмендету) арналған барлық шаралар кешені анықталуы тиіс.

«Балаларға арналған өнімдер мен бұйымдарды жобалау кезінде жобалау құжаттамасы әзірленуі тиіс. Жобалау құжаттамасы жобаның техникалық сипаттамасын балапаларға арналған ойыншық пен бұйымдардың әрбір-төгейлі сызықтарымен, пайдалану сипаттамаларын, пайдалану жөніндегі нұсқаулықты және өзге де қажетті құжаттарды қамтиды.

«Аса қауіпті, өте қауіпті зиянды заттар балаларға арналған өнімдер мен бұйымдарды дайындау үшін қолданылмауы тиіс. Ауыр металдардың концентрациясы (корғасын, мырыш, күшпен, сынап, хром, кобальт, никель), зиянды химиялық заттарды бөліп шығарулары (формальдегид, фенол, бензол, стирол, винилхлорид және т.б.) Техникалық регламентте белгіленген нормалардан аспауы тиіс.

Елімізде келетін Қытай ойыншықтарының көпшілігіне ешбір құжат жоқ, сондықтан мұндай ойыншықтар көбінесе базарларда сатылады. Әрине, қаладағы үлкен дүкендерден сапалы өрт барлық құжаты бар, арнайы тексерістен өткен ойыншықтарды табуға болады. Мұндағы әрбір өнімді дайындаушы, тауар белгісі, ойыншық атауы, дайындалған күні мен өндірген мемлекеттің аты қазақша нұсқада жазылғанын да байқауға болады.

Көбінде ата-ана баласына бір сәттік қуаныш сыйлау үшін оның сапасының сын көтермейтін біле тұра, мән бермейді. Алғайда, ойыншық – ұлттық қауіпсіздіктің басты мәселесі екендігін ескерген жөн.

Г.АБИКЕНОВА, Алакек аудандық қоғамдық денсаулық сақтау басқарма башшысының м.у.а.

ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ ПРИ НЕ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Неисправность отопительной системы – распространенная причина трагедий, связанных с отравлением угарным газом. И, это зачастую приводит к непоправимой беде.

Частоуго граждане нарушают правила пожарной безопасности, при очистке дымоходов, дымовых труб от сажи, надежности уплотнения расширительного бачка водяного отопления. Поверхности отопительных приборов и дымоходов должны систематически очищаться от пыли и других горючих отходов. Несвоевременная очистка дымохода может привести отравлению угарным газом, которая не имеет не цвета ни запаха.

Также перед началом отопительного сезона следует незамедлительно устранять такие неисправности как топочная дверка она должна быть плотно закрывающейся через которую начинает пробивать угарный газ из дымохода из печей дома. Например, в печи появились трещины. С течением времени они становятся больше и через них уже начинают пробиваться во время топки не только дым, но даже язычки пламени. И если трещины появятся в тех местах, где вплотную к печи или дымоходу примыкают деревянные перегородки или перекрытия, то это неминуемо приведет к пожару. Поэтому выявляющиеся трещины надо немедленно заделывать. Как правило, перед каждым отопительным сезоном производят побелку печей и дымоходов. Также надо устранять такие неисправности, как разрушение топочных отверстий, выпадение дверец может привести к плохим последствиям. Если печь не имеет дверцы или дверца неплотно закрывает топочное отверстие, то при сильном горении дрова и плохой тяге пламя будет выходить наружу или будет выпадать горящие уголки, и, оказавшись в это время на полу у печи дрова или другие горячие предметы, они загорятся. Поэтому не разрешается складывать у печи и перед топочным отверстием дрова и уголь. А чтобы от случайно выпавших из печи углей не загорелся пол, перед топочным отверстием каждой печи прибивается металлический лист размером 50 х 70 см. Очень часто пожары возникают от того, что вплотную к печам вешают для просушки одежды или ставят мебель и другие горючие предметы. Происходит это, как правило, зимой, когда начинается усиленная топка печи.

Как бы ни был безупречен отопительный прибор, оставлять его топлящимся без присмотра или поручать присмотр за топящимся печью малолетним детям не менее опасно, чем топить неисправную печь.

Уважаемые жители города Талдықорған! Для того чтобы не повторить подобных последствий и чтобы беда обходила Ваш дом стороной необходимо соблюдать правила пожарной безопасности при устройстве и эксплуатации отопительных печей.

А.КАСЫМЖАНОВА, инженер ОПК УЧС г.Талдықорған ст. лейтенант гражданской защиты.

МЕКТЕПТЕГІ ТАМАҚТАНДЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Райымбек ауылында орналасқан К.Әзербайев атындағы орта мектепте «Мектептегі тамақтандыруды ұйымдастыру» тақырыбында денсаулық сабағы өткізілді. Бұл шара Қазақстан Республикасының денсаулық сақталу саласын дамытудың 2016 – 2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасын, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрінің «Инфекциялық және инфекциялық емес аурулардың профилактикасы және олардың алдын алу бойынша әлеуметтік жұмылдырудың кейбір мәселелері туралы» 2016 жылғы 28 қыркүйектегі №825 бұйрығына сәйкес асыру шеңберінде Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығының қолдауымен республикада 2017 жылдың 1-10 сәуірі аралығында мектепте тамақтануды ұйымдастыру бойынша онкүндік аясында ұйымдастырылды.

тасы дұрыс таңдау жасауға және дене белсенділігі деңгейін арттыруға қатысты білім алу және дағдылану үшін мінсіз орта болып табылатындықтан оқушылармен денсаулық сабақтарын өткізуге ауылдық аурухананың дәрігері Тажидинова Дана, Райымбек дәрігерлік амбулаториясының психологы Дюкенова Марал келді.

Әлемде 5 жасқа дейінгі 42 миллион балада артық салмақ пен семіздікке (6,1%) шалдыққан.

Балалардың семіздігі өрескертудің семіздігін болжайтын маңызды фактор болғандықтан, көбінесе жүрек-қан тамыр, қант диабеті, ортопедиялық мәселелер мен психикалық бұзылуды дамытатын қауіпті фактор болып табылады. Ол мектепте сабақ үлгерімін және өзін бағалауды төмендетеді. Балалық шақта пайда болған метаболизмдік және жүрек-қан тамыр аурулары қауіпті факторы өсейгенде де сақталып, денсаулықтың нашарлауына және мезгілсіз өлім-жітіміне алып келеді.

теу қалада ыстық тамақты 52,2% оқушы, ұлдар арасында - 50,8%, қыздар арасында - 53,4%, ал ауылдық жерлерде 51,7% ұлдар арасында - 51,9%, қыздар арасында - 51,5%-ды құрайтынын көрсетіп отыр.

Балалардың тұрғылықты мекенжайына байланысты тез даярланатын тамақты тұтынатындар қалаға қарағанда, ауылдық жерлерде біраз көп. Қала оқушылары арасында тез даярланатын тамақты аптасына 2-4 рет 40,0% (38,6 ұл, 41,3 қыз), күнделікті - 7,7% (9,1% ұл, 6,45% қыз), аптасына 5-6 рет - 9,7% (10,4% ұл, 9,1% қыз) құрайды, зиянды тамақ өнімдерін 42,6% бала (41,9% ұл, 43,2% қыз) тұтынбайды.

Дұрыс тамақтану күнделікті дене жүктемесімен жақсы теңдестірілген тағам, оның негізі деннің саулығы болып табылады. Дұрыс тамақтанбау иммунитеттің әлсіреуіне, ауруға шалдығудың артуына, дене мен психикалық дамуың бұзылуы және өнімділіктің төмендеуіне алып келуі мүмкін.

Сондай-ақ, оқушылар арасында асақзан-ішек жолдарының ауруларының таралуының көбеюі қауіпті мәселе болып отыр. Осы аурулардың дамуындағы маңызды рөлді тамақтану тәртібінің бұзылуы, мектепте ыстық тамақты болмауы, төменгі сападағы азық-түлікті тұтыну. Қазақстанда оқушылардың тамақтануының бұзылуы қазір тағамдық азық-түліктің жеткіліксіздігінен емес, қолдағы азық-түліктің дұрыс қолданбауынан болып отыр.

2017 жылғы онкүндіктің ұраны: «Дұрыс тамақтану – болашақ ұлт саулығы!»

5- сынып оқушылары арасында дұрыс тамақтанудың маңызы, салауатты өмір салтын ұстану қағидалары, профилактикалық тәсілдер туралы ақпараттың түсіндіру жұмысын жүргізіп, «Дұрыс тамақтану пирамидасын», «Дәрумендер туралы не білеміз?», және т.б. тақырыптарда оқушылар арасында викторина ойнатылды.

Әлемде қуаттық құндылығы жоғары және майлы азық-түліктерді тұтынудың өсіп; көптеген қызыметтердің аз қозғалысты сипатта болуына, қозғалыс тәсілдерінің өзгеруі мен қалаланудың өсуіне байланысты дене белсенділігінің төмендеуі.

Дұрыс тамақтану тәжірибесін ерте бастан өндіру қажет – баланы өмізі дұрыс өсуге ықпал етіп, азғанын дамуын жақсартуды және болашақтағы деннің саулығына пайдалы.

Оқушылардың денсаулықтарына қатысты мінез-құлқын зерттеу бойынша 2016 жылы жүргізілген зерттеудің (COSI, HBSC) нәтижесінде 11-12-15 жастағы балалардың денсаулығына өмір салтының өзгерісі және жасөспірімдердің денсаулығын күшейту тәсілдері туралы мәліметтер алынды. Басты профилактикалық шаралар жасөспірімдердің денсаулығы мен саулығына бақылау жүргізу үшін үнемі күш салу және медициналық көмек көрсетуі дұрыс тамақтану және мектеп пен отбасында қауіп-қатердің алдын алу тетіктерін енгізу үшін жағдай жасау болып табылады. Материалдарды талдау оқушылардың тамақтану тәртібі мен ас үлгерімі көрсеткіші мен жемістерді жеткілікті тұтынудың (күнделікті тек 42,1% бала тұтынады) салдарын түзетуді талап етеді деген қорытындыға келді. Денсаулық сабақтарында берілген мәліметтер балалардың денсаулығын ерте кезеңнен ыңғайту үшін қажет.

Көкөністер мен жемістерді тұтынбайтын балаларға көңіл аудару қажет, олар қалалық тұрғындар арасында 12,0%, ауылда 10,8%-ды құрайды. Республика мектептерінде ыстық тамақты алу мүмкіндігі тек 52,2%-ды құрайды.

Оқу орындарында ыстық тамақты алу мүмкіндігін зерт-

Аталмыш шараны өткізудегі дәрігерлердің мақсаты, мектеп қоғамының дұрыс тамақтану қағидалары, өмірлік тамақтанудың маңызы мен денсаулықты күшейту мен сақтаудың маңызы жөнінде ақпарат алулары артытыру, оқушыларға ыстық тамақ ұйымдастыру үшін гигиеналық жағдайды жақсарту, тамақтану мәдениетін қалыптастыру, оқушылардың тамақтану сапасын арттыру, оқушылардың денсаулық көрсеткіштерін жақсарту еді.

Шараны өткізуге осы мектептің медбикесі Түлеева Райхан елеулі үлес қосып, ұрпақ денсаулығына алаңдаушылық танытып, өз жұмысын жауапкершілікпен қарайтынын көрсетті.

Д.Тажидинова, дәрігер-валеолог.

АИТВ-НЫҢ АЛДЫН АЛУ НЕМЕСЕ ҚАУІПТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ ӨЗГЕРТУГЕ БОЛАДЫ?



қалыпқа өзгертуге көзін жеткізу болып табылады. Оған қалай қол жеткізуге болады?

қолдаушы топ, әлеуметтік-психологиялық қызметтер, айналасындағылармен туыстарымен және жақын адамдармен мақсатты бағытта жұмыс жүргізу қажет.

Мінез-құлқыты өзгерту моделін американдық ғалымдар Джеймс Прочаска және Карло Ди Клементе әзірледі, олар әртүрлі тәуелділіктерден (төменгі шегу, алкогольді ішімдікке әуес болу, артық тамақ ішу, т.б.) бас тарту туралы жинақталған психологиялық мәліметтерді зерделеді және мінез-құлқыты табысты өзгертудің барлық жағдайларына тән жалпы заңдылықтарды анықтады.

Мінез-құлқыты өзгертудің бірқатар психологиялық заңдылықтары бар. Қалыптасқан әдеттерден ерікті түрде бас тарту оңай емес, ол қандай да бір уақытты талап етеді, сол уақыт аралығында адам бірнеше кезеңдерді басынан өткізеді. Әр кезеңде, өзінің мінез-құлқытын өзгертуді ішкен адамға тиісті ақпарат және қолдау қажет болады. Өйткені ол:

1. Қалыптасқан мінез-құлқыты қауіпті болуы мүмкін екендігі туралы ойланбайды да. (Ол үшін қажет: назарын аудару, үркіту, өзіне төнген қауіпті сезіндіруге жеткізу).

2. Ойлана бастайды. (Ол үшін қажет: қауіптілік дәрежесі туралы нақты ақпаратты жеткізу, қалыптасқан мінез-құлқыты өзгертудің «ия» және «қарсы» жағдайларын талдауға көмектесу).

3. Әрекет етуге дайын. (Ол үшін қажет: жаңа әдеттерге және өзін-өзі бақылау техникасына үйретіп бейімдеу, табыстарын атап марапаттау, үйреніскен жағдайларын өзгертуге көмектесу, қауіпті ахуалдардан аулақ болу).

4. Әрекет етуде. (Ол үшін қажет: өзін-өзі қолдау, өзара қолдау, қасиби қолдау жүйесін қалыптастыру).

5. Тұрақты нәтиже. (Ол үшін қажет: қол жеткізгенде мақтаншы сезімін тудыру, жақын адамның қолдауын тұрақты сезіну).

Психологиялық ерекшеліктерді ескермеген жағдайда мінез-құлқын, әдеттерін өзгерту бойынша халықпен жүргізілетін профилактикалық жұмыс 1-ші және 2-ші кезең деңгейінде қалу қауіп бар, ол жағдайда адамдардың біраз бөлігі өзін қауіпке итермелеп отырғаны туралы ойланбайды, ал екінші бөлігі ойланған күнде де осындай жағдайды өзгертуге ешқандай қадам жасмайды.

Ең бастысы, алдын алу шаралары арқасында кез келген азамат АИТВ жұқпасының қасиетін, оның берілуі мен алдын алу шараларын біле отырып, өзін қорғай алады.

Жұқпа сыртқы ортаның белсенді факторларының өсеріне аз тұрақты, мысалы 56°C температурада жарты сағат, 100°C-та 1-2 сағат ішінде белсенділігі жойылады. Сонымен қатар АИТВ мұздатылған жағдайда бірнеше жыл сақтала береді. Иелер мен шприцтердегі көуіл қалған қан, сондай-ақ наркотикалық дәрі-дәрмектердің ерітіндісінде өзінің белсенділігін 3 аптаға дейін және (беліме температура-расында) одан көп сақтауы мүмкін, тіпті айға дейін созылуы мүмкін, оның таралуы есірткінің иінімен тұтынушылар арасында таралуына себепші болған маңызды факторлардың бірі болып табылады.

АИТВ-ның таралуын ескерту жөніндегі негізгі іс-шаралар АИТВ жұқтыру мәселесінде тұрғындарды қауіпсіз мінез-құлқын дағдыларына үйрету болып табылады.

Профилактикалық іс-шаралар насихаттау шараларын өткізуден, саламатты өмір салтын жарамалаумен, есірткіден және кейде оқу сексуальдық байланыстардан бас тарту, тұрақты серіктесінің денсаулығы туралы қамқорлық жасаумен жалғасып қана қоймай, адамдардың ерікті түрде өзінің мінез-құлқын анағұрлым қауіпсіз

Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар (ЖЖБИ) бар болған жағдайда, АИТВ жұқпасының берілуі қауіп жыныстық байланыс кезінде 2-5 есеге артады. Ашық жарасы бар (мысалы, ұшық) жыныстық жолмен берілетін инфекциялар болған кезде, тіпті қауіпті.

Егер қанмен ұрық сұйықтығымен жатыр секретімен байланыс болмаса, АИТВ жұқпасының болуы мүмкіндігі жоқ.

Жұқтырылған ауруды емдеуге қарағанда, АИТВ-ны жұқтырған сақтану анағұрлым пайдалы екені есте сақтау қажет. Бұл жағдай бізді және біздің жақындарымызды айналдырып өтуі үшін бар күшті салу керек.

Алматы облыстық ЖИТС орталығының маманы.

БЫТОВОЙ ГАЗ!

В большинстве случаев причина возгорания, убывтков, травм и смертельных случаев, неосторожность и несоблюдение элементарных правил пожарной безопасности в обращении с газом. В основном утечка топлива происходит вследствие некачественного монтажа. Причем ощущается этот дефект не сразу. Бывает, что днем хозяева ничего не чувствуют, а за ночь в квартире скапливается критическая масса, которая может взорваться, достаточно кому-то воспользоваться спичкой или другим источником открытого огня.

Почувствовав запах газа в помещении, немедленно прекратите подачу топлива к плите. При этом не курите, не пользуйтесь спичками, не включайте свет и другие электроприборы, а еще лучше отключите весь дом, отключив электроснабжение на распределительном щите или счетчике.

Население, использующее газ в быту, во избежание возникновения пожара и взрывоопасной ситуации обязаны соблюдать правила, которые помогут предотвратить возникновение чрезвычайной ситуации:

- следить за нормальной работой газовых приборов, дымоходов и вентиляций, проверять тягу до включения и во время работы газовых приборов с отводом продуктов сгорания в дымоход;
- по окончании пользования газом закрывать краны на газовых приборах и перед ним, а при размещении баллонов внутри кухне дополнително закрывать вентили у баллонов;
- при неисправности газового оборудования вызвать работников предприятия газового хозяйства;
- перед входом в подвалы и погреба, до включения света и загорания огня, убедиться в отсутствии запаха газа;
- при внезапном прекращении подачи газа закрывать немедленно краны горелок газовых приборов;
- для осмотра и ремонта газопроводов и газового оборудования допускать в дом работников газового хозяйства по предъявлению ими служебных документов;
- Индивидуальные баллоны установки следует предусматривать как снаружи, так и внутри здания. Разрешается размещение баллонов в квартирах жилого здания (не более одного баллона в квартире), имеющего не более двух этажей. При этом баллоны обязательно соответствуют своему назначению (области применения).
- Помните, что одной искры достаточно для того, чтобы воспламенить накопившийся в доме газ, что неизбежно вызывает взрыв, а затем и пожар. Тщательно проверьте помещение, а не только одну загасовавшую комнату, открыв все окна и двери. После этого покиньте помещение и не заходите в него до полного исчезновения запаха газа. А если он не исчезнет, немедленно вызывайте аварийную службу газовой сети по телефону «104».
- Уважаемые жители г. Талдықорған! Управление по ЧС г. Талдықорған напоминает Вам о необходимости неукоснительного выполнения правил пожарной безопасности при использовании газа в быту.

А.ДУБЕКОВ, Старший инженер УЧС г. Талдықорған лейтенант гражданской защиты.

СОХРАНИМ ОТ ПОЖАРОВ ЛЕСНЫЕ И СТЕПНЫЕ МАССИВЫ

Огонь безжалостен. И забывать об этом нельзя, особенно в жаркую летнюю пору. Сухой и ветреный климат, обилие травянистой растительности, характерные для большинства областей Казахстана, способствуют быстрому распространению степного пожара на огромной площади. Не исключение и Алматинская область, которую природа одарила богатыми и красивыми живописными местами. Сюда, загорание десятки и сотни гектаров богатых, лесных и степных массивов, сенокосных угодий и пастбищ происходит, к сожалению, по вине человека.

Как потушить небольшой лесной пожар?

- определите направление ветра и скорость распространения пожара;
- пошлите гонца в ближайшее селение предупредить жителей о пожаре, позвать на помощь;
- засыпайте огонь землей, заливайте водой;
- пучком 1,5-2 метровых веток или мокрой одеждой сметайте пламя, «вбивая» его в землю;
- небольшой огонь затопляйте;
- потушив пожар, не спешите уйти, убедитесь, что огонь не разгорится вновь.
- Если вы оказались в зоне пожара:
- если невозможно потушить пожар самостоятельно, надо определить направление распространения огня и маршрут выхода;
- по возможности, постарайтесь перебраться на другой берег реки (ручья), окунитесь в воду;
- при сильном задымлении двигайтесь, пригнувшись, прикрыв нос и рот влажным платком (рукавом, полкой одеждой);

Е.АХАШОВ, Начальник УЧС г.Талдықорған подполковник гражданской защиты.

ДЕТСКАЯ ШАЛОСТЬ С ОГНЕМ

Дети – наше будущее. Но не всегда мы задумываемся о том, чтобы жизнь ребенка была радостной и счастливой, чтобы с ним не произошло беды. К сожалению, не все взрослые помнят об этом. Одна из серьезных причин, которую не следует забывать родителям – игра детей с огнем.

Почему же так происходит? Чаще всего по вине самих взрослых. Оставленные в доме один без присмотра малыши увлекаются недозволенными играми и затаеми, а порой опасной забавой со спичками. Случается это в тех случаях, когда родители забывают убирать в недоступные для детей места спички, оставленные на виду и в доступных местах. Бывает и такое, когда, забывая о том, что дети проявляют большое любопытство к огню, некоторые родители на глазах ребенка превращают спички в зажигательную игру, от которого может пострадать то угодие.

К сожалению, взрослые со своими повседневными заботами, оставляют детей одних без присмотра взрослых.

Сотрудники УЧС г.Талдықорған предупреждают, что здоровье подрастающего поколения - это здоровье нации и будущего нашей страны. Помните, что шалость детей с огнем наносит не только материальный ущерб, но и порой всегда от огненной стихии получают ожоги, травмы и гибнут люди.

А.МУСЕКЕНОВА, ст. инженер УЧС г. Талдықорған капитан гражданской защиты.

БОЛЬШЕ ГРИБОВ - МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ В СТАРОСТИ

Употребление грибов чаще двух раз в неделю может предотвратить возникновение проблем с памятью и речью у людей за 60, говорят сингапурские исследователи. Исследование показало, что уникальный антиоксидант, который есть в грибах, может защитить мозг от многих проблем. Результаты исследования, проведенного Национальным университетом Сингапура, основаны на данных о 663 китайцах старше 60 лет, за чьей диетой и образом жизни ученые наблюдали в течение нескольких лет - с 2011 по 2017 год. Они пришли к выводу, что потребление более двух порций грибов в неделю снижает шансы возникновения когнитивных проблем на 50%. Легкие когнитивные нарушения могут привести к возникновению незначительных проблем с памятью, речью и вниманием. Эти проблемы считаются настолько серьезными, чтобы могут поспособствовать определению деменции. Участником исследования спрашивали, как часто они употребляют различные виды грибов, и оказалось, что в различных тестах на мышление лучшие результаты показывали те, кто употреблял, что еженедельно съедает более 300 г грибов. "Эта корреляция неожиданная, но обнадеживающая", - говорит Лей Фенг, один из авторов исследования. "Похоже, что всего один обеще-



ступный ингредиент может оказать огромное влияние на когнитивные функции человека", - добавляет он. "Впрочем, следует понимать, что речь идет о комбинации многих факторов: чай, орехи, рыба - все это также очень полезно". Исследователи обращают внимание на тот факт, что именно грибы являются одним из самых богатых диетических продуктов по количеству эрготионеина - антиоксиданта и противоспалительного средства. Грибы также содержат и другие важные питательные вещества и минералы - витамин D, селен и спермидин, который защищает нейроны от повреждений. Впрочем, говорят авторы исследования, говорить о прямой взаимосвязи между употреблением грибов и их влиянием на когнитивные функции еще рано: у них действительно есть подтверждение, но говорить о безусловном доказательстве этого факта пока нельзя. Ученые признают, что это исследование базировалось на показаниях самих людей о том, сколько грибов они употребляют, а эти данные могут быть и не очень точными.

M.news.bigmir.net.

ЖАС ҚҰТҚАРУШЫ ЖАСҚТАРЫМЕН - АШЫҚ ЕСІК КҮНІ ӨТКІЗІЛДІ



Көксу ауданының Төтенше жағдайлар бөлімінің қызметкерлерінің ұйымдастыруымен, №32 ӘСБ аумағында 2019 жылдың наурыз айында ауданның білім беру мекемелерінің жас құтқарушы жасақтарымен (Б.Құндақбаева атындағы №1 орта мектеп, Н.Алдабергенов атындағы орта мектеп, М.Құрманова атындағы №2 орта мектеп), барлығы «35» оқушының қатысуымен ашық есік күні өткізілді. Ашық есік күнін өткізу барысында ТЖБ қызметкерлері жас құтқарушыларға - Төтенше жағдайлар қызметі туралы және өрт сөндіру техникасы мен өрт сөндірушілердің арнайы жабдықталуы туралы айтып өтті. Оқушыларға аудандағы өрт жағдайы туралы нақты мысалдар келтіріп, өрт сөндірушілердің жұмыс жоспары толық түсіндірілді. Бөлімнің өрт сөндірушілері оқушыларға өрт сөндіру техникасын көрсетіп, өрті залалсыздандыруда және авариялық құтқару жұмыстарында қандай құрал-жабдықтар қолданылатынын, өрт жағдайы туралы қоңырау қайда түсетінін және қоңырауға қалай ұйымдасқан түрде шығатынын көрсетті. Эвакуацияның мақсаты оқушыларды бала кезден бастап

өртті қауіпсіз қолдану әдебіне үйрету. Осындай іс-шарадан кейін, балалар өрт қауіпсіздігі ережесін сақтауда жақсы көзқарасын қарайды. Олар арнайы қызметтердің телефон нөмірлерін кідірместен айтып, ең бастысы өрт жағдайы орын алған кезде қандай іс-шара жасау керектігін біледі.

Сонымен қатар, аудандық орталық аурухана мамандарымен сүну, күйік және судағы жағдайлар кезіндегі алғашқы дөрігерлік көмек көрсету бойынша көрнекі іс-әрекеттер жүргізілді. Іс-шараның қорытындысында оқушыларға ҚР ІІМ ТЖК Көкшетау техникалық институтына түсу туралы нұсқаулықтар таратылып, институтты бітіргеннен кейін өзіннің болашағы Төтенше жағдайлар қызметімен байланыстырып және құтқарушылар мен өрт сөндірушілердің қатарын толықтыратындары айтылды.

Жасулан ҚАСЕНОВ,
Көксу ауданының ТЖБ инженері
азаматтық қорғау аға лейтенанты.

АЛМАТЫ ОБЛЫСЫНЫҢ КӨКСУ АУДАНЫНДА ӨРТ-ТАКТИКАЛЫҚ ОҚУ-ЖАТТЫҒУЫ ӨТКІЗІЛДІ

Экономиканың өркендеуі үшін жетекші тетіктердің бірі сауданың дамуы екендігі сөзсіз. Осы бағытта елімізде сауда үйлері, базарлар, дүкендер қажетті деңгейде ашылып, кәсіпкерлікпен айналысамын деген азаматқа жол ашылған. Бірақ өртеке қауіпсіздігіне келгенде, көпшілік сауда үйлері қажет етілген талаптарды сақтамай, өрт жағдайларының орын алғанын байқап жүрміз. Сауда-саттық кешінін пайдалану барысында өрт қауіпсіздік талаптарына қалыпты деңгейде мән бермеген сауда орны иесінің кемшілігінен болып отырғаны рас. Айтпай айтпай не керек, сауда нысандарында өрт қауіпсіздік ережесі сақталынбаса, онда өрттен адамға да, ең аяғы мүлкіктің құндылықтарға төнетін қатерде орасан. Өрт оқиғаларының алдын алу мақсатында, 2019 жылдың наурыз айында, Алматы облысы, Көксу ауданының Төтенше жағдайлар бөлімі және Балық би ауылының №32 Өрт сөндіру бөлімінің жеке құрамымен бірге, Балық би ауылы, Алматы-Өскемен тас жолы бойында орналасқан ЖК «Каримов», «Сауда дүкендері және кафе «Самал» сауда кешенінде өрті сөндіру және адамдарды құтқару» тақырыбында шартты түрде өрт-тактикалық машықтануды өткізді.

жеке құрамымен сауда орталығының өкімшілік қызмет көрсету жұмысшыларымен және да ауданның азаматтық қорғаныс қызметтерімен бірлесіп отырып өрт болған жағдайдағы іс-әрекеттерін шыңықтырып, әрдайым жауынгерлік дайындықта болуы және жеке құрамның «Самал» сауда кешенінде ғимараттың тактика-техникалық сипаттамасымен танысып жетік біліу мақсатында оқу-жаттығу өткізілді.

Іс-шара барысында, «Сауда дүкендері және кафе «Самал» кешенінің қызметкерлері және сатушылармен өрттің профилактикасы және оларды сөндіру жөніндегі іс-шараларды жүзеге асыру тақырыбында нұсқаулық өткізілді. Іс-шара соңында осы тақырыпқа байланысты 50 дана жадынамалар таратылды.

Құрметті сауда саласында еңбек етіп, ел экономикасының өркендеуіне септігін тигізіп жатқан, меншігінде сауда нысандары бар азаматтарға өзіндік тиесілі орында өртеке аса сақтықпен қарап, өрттің алдын алуының барлық шараларын қарастыруларыңыздың аса қадеттігін атап өткіміз келеді.

Куаныш АБДУРАИМОВ,
Көксу ауданының ТЖБ бастығы
азаматтық қорғау подполковнигі.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Наша газета предоставляет Вам возможность ознакомиться со всеми новостями ранше других на нашем сайте www.zhardem.kz, в том числе, на сайте www.zhardem.kz имеется видео информация. Кроме этого на сайте www.zhardem.kz принимается коммерческая реклама.
Редакция газеты.

ДЕТИ И ПОЖАР

Тот, кто хотя бы раз видел пожар, знает, какое это страшное бедствие. Он не только губит материальные ценности, но порой уносит и самое дорогое - человеческие жизни. Мы привыкли к привычным лозунгам: «Спички не игрушка», «Шалость с огнем опасна» и т.д. Но порой забываем, что коробики спичек, пачка сигарет с ароматом, красочными этикетками вызывают интерес у ребенка. В последние дни участились пожары в жилом секторе, причиной которых во многих случаях стали игры детей со спичками. Одна брошенная спичка - и в миг, собранное за все лето сено, превращается в пепел. Такие пожары опасны и тем, что пожар может перекинуться на жилые, хозяйственные постройки, могут пострадать сами дети и взрослые. Так, 2018 году в селе. Жансугуров Ақсукого района на участке жилого дома сгорело 5 тонн сена. Причиной пожара стала игра 5-6 летних мальчиков со спичками. У детей отсутствует та защитная психофизиологическая реакция на опасность, которая свойственна взрослым. Большинство из них не знают, что надо делать во время пожара, чтобы уцелеть. В таких случаях, обычно прятая под кровати, одеялами, в шкафах, укрываются углоком комат. Не пытаются бежать и тогда, когда двери не заперты. Уточные же их в задымленных помещениях порой негледко. По Ақсукому району ведутся работы по развитию у детей навыков правильного и осторожного отношения к огню. Совершенствуется обучение детей мер пожарной безопасности в школе, в детском саду. В школах района возобновляются работы дружин юных пожарных, для этого разработано и согласовано с районного отдела образования положение по созданию ДЮП. На в будущем предстоит проделать еще немалую работу, чтобы сократить число пожаров, возникающих по вине детской шалости с огнем. Важно, чтобы каждый взрослый чувствовал ответственность за своего ребенка. Уважаемые родители, будьте бдительны!

Т.Н.ЗЕЙНОЛДАНОВ,
Главный специалист ОЧС Ақсукого района
капитан гражданской защиты

ЖЕМҚОРЛЫҚПЕН КҮРЕС

Біз мүлде жаңа қоғамда өмір сүріп жатырмыз. Кез келген қоғам үшін сыбайлас жемқорлықпен күрес ең маңызды мәселенің бірі болып табылады. Сыбайлас жемқорлық заман ағысымен бірге өсіп-өркендеп мол қаражат болған жерлерге тамырын жайып, бүгінгі күнге дейін жойқымдай отырған кеселдің бірі. Бұл кесел жас мемлекетімізге де зор нұқсан келтіріп отыр. Сыбайлас жемқорлық мемлекетіміздің бәсекеге деген қабілеттілігін төмендетеді. Елбасымыз Н.Назарбаев айтқандай - сыбайлас жемқорлыққа мемлекет пен қоғам біріге отырып, қарсы күресу қажет.

Сол себепті, Көксу ауданының Төтенше жағдайлар бөлімі мен Балық би ауылының №32 Өрт сөндіру бөлімі - сыбайлас жемқорлықпен күресу үшін халықтың құқықтық сауатсыздығын жоятын, құқықты түсіндіру жұмысының деңгейі мен сапасын арттыру керектігінің маңызы зор деп есептейміз. Біздің қоғамда сыбайлас жемқорлыққа орын жоқ. Сыбайлас жемқорлық жай ғана құқық бузушылық емес, мемлекеттің ішінен жодын бастамасы мен жетістіктерді жоққа шығаратын ұлттық қауіпсіздікке қауіп-қатер әкелетіндігі күнәсіз. Жемқорлыққа қарсы күресіп оның алдын-алу шараларын өткізсек бұл жағдай халқымыздың мемлекетке деген сенімділігінің артуына ықпал етеді.

Сондықтан да, Қазақстан Республикасының ұстанған мемлекеттік саясатының бірі осы зұлмындықпен күресу болып табылады. Қазақстан Республикасының 2015-2025 жылдарға арналған сыбайлас жемқорлыққа қарсы стратегиясында, «Қазақстанның мемлекеттік тәуелсіздігінің алғашқы күндерінен бастап сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл тиімді, әлемдік стандарттарға сай кезен-кезеңмен жүріп келетіндігі айтылады».

Еліміздің ертеңі үшін, болашақ келер ұрпақ үшін жемқорлықпен бәсеңсеп, түп тамырымен жою, сонымен қатар, сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениетті, ер отбасында баланың жастайынан қалыптастыру қажет. Қорыта келе, паракорлықты жою еліміздің барлық азаматтарының азаматтық борышы деп білеміз.

Куаныш АБДУРАИМОВ,
Көксу ауданының ТЖБ бастығы
азаматтық қорғау подполковнигі.

БЕРЕГИТЕ ЖИЛЬЕ ОТ ПОЖАРОВ

Уважаемые жители города!
В городе Талдықорган возрастает пожарная опасность в жилых домах. Причинами становится неправильное использование отопительной печи дома. Маленькая искра, незатушенный костер, брошенные горящие окурки или спички могут привести к пожару. Детские забавы со спичками, зажигалками, факелами и кострами нередко приводят к повторной беде.

Чтобы избежать такого несчастья, проявите осторожность в обращении с огнем в быту и на производстве. При использовании пиротехнических изделий соблюдайте элементарные правила пожарной безопасности, не разжигайте петарды вблизи жилых домов, где это опасно в пожарном отношении, следите, чтобы дети не играли с огнем.

Уходя из дома, не забывайте выключить электрические, керосиновые и газовые приборы.

Пожидая рабочее место, убедитесь в отсутствии источников, способных привести к пожару.

Будьте осторожны в обращении с огнем!

При всяком появлении огня или дыма немедленно сообщайте об этом в пожарную часть по телефону 101 или 112 и примите меры к его тушению.

УЧС г Талдықорган.

ЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Хорошая солнечная погода не позволяет пожарным ослабить бдительность, в любую секунду может поступить сигнал об очередном травяном пале.

Как только летнее солнце начинает подсушивать землю, у обочины дорог окультивается едик дымом - горит сухая трава. Посмотрев на мертвую черную землю, возникает вопрос: зачем жгут траву? Те, кто заявляет, что сжигание прошлогодней травы необходимо, заблуждаются сами и вводят в заблуждение других, так как после поджигания прошлогодней сухой травы происходит повреждение поверхности почвы земли и нужно очень долгое время для восстановления флоры. Кто-то делает это по привычке или потому, что так делают другие, а кто-то просто бросает окурки в сухостой, сжигают прошлогодние опавшие листья и ботву от урожая - случайно или специально, и вряд ли задумываются о том, что могут сгореть дома и целые дачные поселки, гаражи и автомобили. Следует помнить что травяные выжигания являются основным источником лесных, степных и горных пожаров.

Сотрудники Отдела по чрезвычайным ситуациям Кокшуйского района и пожарной части №32 села Балық би напоминают жителям о том, что выжигание сухой растительности запрещено Законодательством Республики Казахстан. В противном случае будет привлечаться к административной и дисциплинарной ответственности.

С.АЛЬБАЙ,
Курсант 4-го курса
КТИ КЧС МВД Республики Казахстан
сержант гражданской защиты.

СУББОТНИК ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖИЛОМ СЕКТОРЕ

Большая доля пожаров приходится на жилой сектор. Их причины в основном всегда одинаковы - неисправная электропроводка, курение в постели, оставление без присмотра электроприборов, детская шалость с огнем. Для сведения к минимуму опасности возникновения пожара по вине человека, необходимо, чтобы правила безопасного поведения переросли в общую культуру, для чего требуется постоянная, целенаправленная разъяснительная работа по вопросам пожарной безопасности.

В рамках месячника пожарной безопасности, в целях усиления пожарной безопасности в жилом секторе, предотвращения гибели и травмирования граждан от пожаров и недопущения отравлений угарным газом, на территории Ақсукого района в выходные дни организована очередная субботняя пожарная безопасность.

При проведении субботника сотрудники ЧС совместно с сотрудниками Местной полицейской службы, газовой организации провели подворовые обходы с разъяснением о выполнении требований пожарной безопасности, относящихся непосредственно к жилому сектору, жителям напомнили о правилах пожарной безопасности в быту, как правильно вести себя при возникновении пожара, о причинах пожаров, о соблюдении правил использования печного отопления, газовых приборов и электрооборудования с раздатой разработанных памяток по пожарной безопасности.

ОЧС Ақсукого района в очередной раз напоминает о мерах пожарной безопасности:

- территория дворового земельного участка должна своевременно очищаться от горючих отходов, мусора, тары, опавших листьев, сухой травы (камышек) и т. п.;
- необходимо следить за исправностью электропроводки, электрических приборов и аппаратуры, а также за целостностью и исправностью розеток, выключателей и электрошнуров;
- запрещается эксплуатировать электропроводку с нарушенной изоляцией;
- запрещается одновременно включать в электросеть несколько электроприборов (лампы, плиток, утюгов и т. п.), особенно в одну и ту же розетку с помощью тройника, т. к. возможна перегрузка электропроводки и замыкание;
- запрещается закреплять провода на газовых и водопроводных трубах, на батареях отопительной системы;
- нельзя прокладывать кабель удлинительа под коврами, через дверные пороги;
- необходимо пользоваться только сертифицированной электропроводкой;
- запрещается оставлять включенным электрооборудование на ночь, особенно рядом с постелью или другими горючими предметами;
- при эксплуатации печного отопления запрещается оставлять без присмотра топящиеся печи;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;
- для своевременного обнаружения газа и утечки газов рекомендуем установку автономных пожарных извещателей и газоанализаторов.

Выполняя эти элементарные правила, вы обезопасите себя и своих соседей от страшного бедствия - пожара.

Т.Н.ЗЕЙНОЛДАНОВ,
Главный специалист ОЧС Ақсукого района
капитан гражданской защиты.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ОБЪЕКТАХ С МАССОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЮДЕЙ

Категория объектов с массовым пребыванием людей имеет достаточно широкую номенклатуру. К ним относятся здания и сооружения различных классов по функциональной пожарной опасности: кинотеатры, концертные залы, клубы, спортивные сооружения, здания организаций торговли, гостиницы, больницы, дома престарелых, объекты образования.

Для данной категории объектов нормативными документами по пожарной безопасности предусматриваются более высокие требования, направленные на обеспечение безопасности людей, так же высокая степень ответственности должностных лиц, несущих обязательство по обеспечению пожарной безопасности на данных объектах.

Каждый объект с массовым пребыванием людей должен быть обеспечен первичными средствами пожаротушения, средствами связи для вызова противопожарной службы и оборудован системами автоматической пожарной сигнализации, автоматическими установками пожаротушения и оповещения людей.

Собое внимание необходимо уделить путей эвакуации, нельзя применять тлевающие и облицовочные материалы и покрытие пола не соответствующие требованиям пожарной безопасности.

Торговое оборудование должно располагаться с учетом обеспечения свободных проходов шириной не менее 2 метров вдоль рядов эвакуационных выходов. Нельзя размещать на путях эвакуации и на лестничных пролетах пункты ремонта часов, часов, часы, микроволновые печи и другие приборы.

Сети противопожарного водопровода, т.е. пожарные гидранты и пожарные краны должны постоянно содержаться в исправном состоянии, проверяться на водоотдачу и работоспособность не реже двух раз в год (весной и осенью). Монтаж, наладка, эксплуатация электрических сетей, электроустановок и электрических изделий, а также контроль за их техническим состоянием осуществляется в соответствии с правилами устройства электроустановок и правил технической эксплуатации электроустановок потребителей.

Основная задача по обеспечению пожарной безопасности - повышение ответственности собственников и персонала объектов с массовым пребыванием людей.

К сожалению, некоторые представители бизнеса не отвечают взаимности, что не уделяют должного внимания пожарной безопасности. Еще раз напоминаем, что за пожарную безопасность на любом объекте в соответствии с законом несут ответственность руководители.

Кроме того, руководители и собственники должны более серьезно относиться к подготовке персонала.

Т.Н.ЗЕЙНОЛДАНОВ,
Главный специалист ОЧС Ақсукого района
ДЧС Алматы области
капитан гражданской защиты.

ӨРТ ТІЛСІЗ ЖАУ

Көктемнің ерте келуі, өрт шығудың қаупі маусымды басталады. Осы кезде біздің аула мен бау-бақшаларды жинастыру жұмыстары жүргізіледі. Өткен жылдардағы тәжірибеге сүйенсек, осы кезеңде тіркелген барлық өрттер, аула жанында алауды жандыру салдарынан пайда болып, тұрғын үйлер мен шаруашылық қосалқыларға үлкен қауіп-қатер тигізетіні айдан анық.

Өрт қаупі маусымның басталуына орай, аудан тұрғындарына ұйымдастырылған аумақтары мен өлді мекендерді өрт қауіпсіздігін талаптары туралы ескертеміз. Алаулар мен қоқыстарды өртеу кезінде, оны үнемі байқап және үй құрылыстарынан 50 м қашықтықта жүргізілуі керек. Құрғақ және желді ауа райы кезінде алаударды жандыруға тыйым салынады.

Үй алауларындағы өрттің шығуына балалар жиі кіріп болып жатады, ол деңгейіміз, өрте қарсы профилактикалық жұмыстары балалардың тербесіне байланысты тиімсіз жүргізіліп жатқанын көрсетеді.

Мектептердегі педагогикалық ұжымдары, мектепке дейінгі мекемелер, ата-аналар өрт қауіпсіздігін ережелері балаларға барынша түсіндіріп, оларды өрт қауіпсіздігінен алдын ала білгендері жөн.

Экстремалды жағдайларда, соның ішінде өрттің шығуы кезінде балалар өздерін сақтауы және өрт қауіпсіздігін ережелері есіне ұстау қажет.

Құрметті тұрғындар мен аудан қонақтары, өрте қарсы талаптарды барынша сақтауға тырысып, өрттің өзгерісіне, оны алдын ала білген жөн.

Аталмыш талаптарды бұзғандары үшін, өкімшілік жаза ғана емес, қылмыстық жаза да қолданылады.

Өрте қарсы талаптарды орындау және сақтау біздің дағдымызға айналып кететіні сөзсіз.

Талғат ЗЕЙНОЛДАНОВ,
Ақсу ауданының ТЖБ бас маманы
азаматтық қорғау капитаны.

Біздің электрондық поштамыз: zhardem@mail.ru, біздің сайттымыз: www.zhardem.kz

ЖӘРДЕМ
Бас редактор: Шалқар ОРАЗБАЕВ
Жауапты хатшы: Ырысбай КЕНЖЕБАЙҰЛЫ
Редакция тілшілері:
Әйгерім ТҮРҒАНБАЕВА
Мадина ОМАРҚҰЛОВА
Әлия ИМАНЖАНОВА
Аймарал ДАУЛЕТБЕК
Дизайнер: Елена ТКАЧЕНКО

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Мнения авторов публикации не обязательно отражают точку зрения редакции.
За достоверность рекламы ответственность несет рекламодатель.
Дублирование материалов без письменного согласия редакции запрещено.
При цитировании ссылка на газету «Жәрдeм» обязательна.
Газета поставлена на учет в Министерстве культуры, информации и спорта Республики Казахстан.
Свидетельство о постановке на учет № 6716-Г от 23.12.2005г.
Газета прошла перерегистрацию 01.02.2016 году в Комитете связи, информатизации и информации Министерстве по инвестициям и развитию РК и получила Свидетельство №15815-Г.
Газета прошла перерегистрацию 15.02.2017 и получила Свидетельство № 16341-Г.
Адрес редакции: 040008, г. Талдықорган, ул. Гагарина, 136/140
E-mail: Orzabaev.shalkar@mail.ru
Размещение рекламы - pr@zhardem.kz
Для корреспонденции - zhardem@mail.ru
телефон: (8 7282) 30-81-19
Собственник: ТОО «Фирма-Мақпал».
Газета отпечатана в типографии "Офсет" филиала АО "Алматы-Болашақ" г.Талдықорган, ул. Кабанбай батыра, 32.
Заказ № 487
Индекс 66037
Тираж данного номера 2150