

БІЛІМ

СЫҢҒЫРЛА, СОҢҒЫ ҚОҢЫРАУ!



МІНЕ, ӘНЕ-МІНЕ ДЕГЕНШЕ ТАҒЫ БІР ОҚУ ЖЫЛЫ ДА АЯҚТАЛУҒА ЖАҚЫН. УАҚЫТТЫҢ ЖҮЙРІКТІГІ СОҢДАЙ, КЕШЕ ҒАНА МЕКТЕП ТАБАЛДЫРЫҒЫН АТТАҒАН ОҚУШЫЛАР БҮГІН БІР ЖЫЛДЫҚ БІЛІМІН ҚОРЫТЫНДЫЛАП, ЖАҢА БЕЛЕСКЕ ҚАДАМ БАСҚАЛЫ ОТЫР. 2025–2026 ОҚУ ЖЫЛЫ ДА АУДАН МЕКТЕПТЕРІ ҮШІН ЖЕТІСТІКТЕР МЕН ЖАҢАШЫЛДЫҚТАРҒА, ІЗДЕНІС ПЕН ІАГЕРІЛЕУГЕ ТОЛЫ ЖЫЛ БОЛДЫ. ОҚУШЫЛАР БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМДА, ӨНЕР МЕН СПОРТТА ТҮРАЛІ ДЕҢГЕЙДЕГІ БАЙҚАУЛАР МЕН ЖАРЫСТАРДА ТОП ЖАРЫП, АУДАН МЕРЕЙІН ҮСТЕМ ЕТТІ. КЕЛЕР ОҚУ ЖЫЛЫНДА ДА ЗЕРДЕЛІ, ЗЕЙІНДІ ЖАСТАРДЫҢ АЛАР АСУЫ АЗ ЕМЕС. СЕБЕБІ БҮГІНГІ ОҚУШЫ – ЕРТЕҢГІ ЕЛ ТРЕГІ. СОҢДЫҚТАН ЖАС БУЫННЫҢ САПАЛЫ БІЛІМ АЛЫП, САНАЛЫ ТӘРБИЕ КӨРУІ ҚОҒАМ ҮШІН АСА МАҢЫЗДЫ.



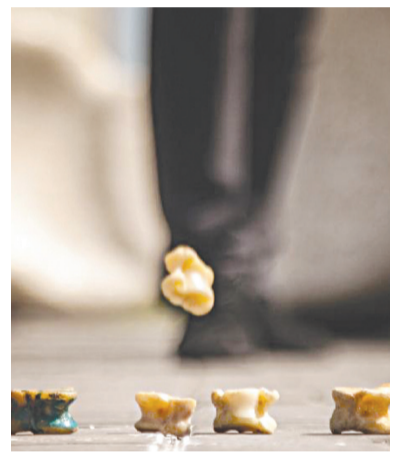
Коллаж авторы: Г. ЖАНСУАТАН

АҢДАТПА



Дрон жүйесі іске қосылды

2



Асығы алшысынан түсті

5



Талантты танытқан «Тақия-фест»

8

3

*Баспасөз – 2026



«Мақат тынысына» 2026 жылға жазылу жалғаса береді

«ҚАЗПОШТА» АРҚЫЛЫ ЖАЗЫЛУ БАҒАСЫ

Жеке тұлғаға 6 айға - 2272 теңге 66 тиын	Заңды тұлғаға 6 айға - 3993 теңге 60 тиын
7 айға - 2651 теңге 44 тиын	7 айға - 4659 теңге 02 тиын

Газет индексі:
жеке тұлғалар үшін –
65574,
заңды тұлғалар үшін –
15574

Өзіңізге қажетті мәліметті
"Мақат тынысынан" ғана ала
аласыз. "Мақат тынысы" Сіздің
сенімді серігіңіз болуға дайын!
Бір рет жазылып, жыл бойы
рухани азық алып тұрыңыз!

Құрметті оқырман!

ФУТЗАЛ

Ә.ҚАСЫМ



«МАҚАТ» – ЕЛ БІРІНШІЛІГІНІҢ ҚОЛА ЖҮЛДЕГЕРІ

«Теміржолдың бойында, Телловозын айдаған. Текті болып алаңда, Теңбіл доппен ойнаған. Мақат – мықтылардың мекені, Сенің таланттарың жетеді. Мақат – болашақтың ертеңі, Чемпиондар мектебі», - деп жырлаған талантты ақын Ерболат Қарақойшының әні бүгінде «Мақат» фutsal командасының әнұранына айналды. Себебі теміржол бойында түлеп, қарапайым ауылдан шыққан жігіттердің қайсар мінезі мен жеңіске деген жігері ел назарын тағы бір мәрте өзіне аударды. Астана қаласында фutsalдан Қазақстан Республикасының бірінші лигасының қорытынды ойынында Мақат құрама командасы үшінші орынды еншілеп, жанкүйерлеріне тағы да жеңіс сыйлады. Айларға созылған алаңдағы жарыс нәтижесі қола медальмен аяқталды. Финалдық бәсеке үшін тартысты кездесуде көкшетаулық «Елім-ай» командасынан 0-3 есебімен ұтылып жатқан жерлестеріміз соңғы бес минутта

үш гол қатарынан соғып, есепті теңестірді. Ал пена-льтиде сәттілік серік болмай, финалға жолдама бұйырмады. Алайда үшінші орын үшін таласта Мақат құрамасы алатынлық "Қайрат" командасынан 5-2 есебімен басым түсіп, жеңіске жетті. Осылайша Мақат құрама командасы Қазақстан Республикасының бірінші лигасында үздіктер қатарынан көрініп, аудан абыройын асқақтатты. Сондай-ақ команда мүшесі Алтынбек Қосекен бірінші лиганың "Үздік қақпашы" атағына ие болып, өз мықтылығын тағы да дәлелді. Ол біріншілік бойынша 13 ойын өткізіп, 5 гол және 5 нәтижелі пас шығарған. Міне, маусым бойғы қажырлы еңбек пен үздіксіз жаттығулардың нәтижесінде футболшылар жоғары деңгейде өнер көрсетіп, жанкүйерлер сенімін ақтады. Бұл жеңіс команданың ғана емес, ауданның, облыстың абыройын асқақтатқан айтулы жетістік. Мақат футбол федерациясының төрағасы Әнуар Теңдібайдың айтуынша, Мақат фutsal құрама командасы алағар уақытта жоғарғы лигада ойнауы әбден мүмкін.

шешімдеріне сәйкес басқа мемлекеттердің аумағындағы ұрыс қимылдарына қатысқан Кеңес Армиясының, Әскери-Теңіз Флотының, Мемлекеттік қауіпсіздік комитетінің әскери қызметшілеріне, бұрынғы КСР Одағы Ішкі істер министрлігінің басшы және қатардағы құрамының адамдарына (әскери мамандар мен кеңесшілерді қоса алғанда), оқу жылындағы шақырылған және Ауғанстанға ұрыс қимылдары жүріп жатқан кезеңде жіберілген әскери міндеттілерге, 1986-1987 жылдары Чернобыль атом электр станциясындағы апаттың, азаматтық немесе әскери мақсаттағы объектілердегі басқа да радиациялық апаттар мен авариялардың салдарларын жоюға қатысқан, сондай-ақ ядролық сынақтарға тікелей қатысқан адамдарға, Чернобыль атом электр станциясындағы апаттың және азаматтық немесе әскери мақсаттағы объектілердегі басқа да радиациялық апаттар мен авариялардың, ядролық сынақтардың салдарынан мүгедектік белгіленген адамдар және мүгедектігі ата-анасының бірінің радиациялық сәуле алуымен генетикалық байланысты олардың балаларына, 1988-1989 жылдары Чернобыль атом электр станциясындағы апаттың салдарларын жоюға қатысушылар қатарындағы, қоныс аудару күні құрсақта болған балаларды қоса алғанда, оқшаулау және көшіру аймақтарынан Қазақстан Республикасына қоныс аударылған (өз еркімен кеткен) адамдарға - 35 000 (отыз бес мың) теңге мөлшерінде;

1992 жылғы қыркүйек — 2001 жылғы ақпан аралығындағы кезеңде Тәжікстан-Ауғанстан ұшқасында Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығының шекарасын күзетуді күшейтеу жөніндегі мемлекетаралық шарттар мен келісімдерге сәйкес міндеттерді орындаған Қазақстан Республикасының әскери қызметшілеріне, 2003 жылғы тамыз — 2008 жылғы қазан аралығындағы кезеңде Ирактағы халықаралық бітімгершілік операцияға бітімгерлер ретінде қатысқан Қазақстан Республикасының әскери қызметшілеріне, 1986-1991 жылдар аралығындағы кезеңде Талы Қарабақтағы этносаралық қақтығысты реттеуге қатысқан әскери қызметшілер, сондай-ақ бұрынғы КСР Одағы Ішкі істер және мемлекеттік қауіпсіздік органдарының басшы және қатардағы құрамының адамдарына - 30 000 (отыз мың) теңге мөлшерінде;

Ауғанстандағы немесе ұрыс қимылдары жүргізілген басқа да мемлекеттердегі ұрыс қимылдары кезінде жаралануы, контузия алуы, мертігуі, ауруға шалдығуы салдарынан қаза тапқан (хабар-ошарсыз кеткен) немесе қайтыс болған әскери қызметшілердің отбасыларына, Ұлы Отан соғысына қатысушылар, атап айтқанда, Ұлы Отан соғысы кезеңінде, сондай-ақ бұрынғы КСР Одағын қорғау бойынша басқа да ұрыс операциялары кезінде майдандағы армия мен флоттың құрамына кірген әскери бөлімдерде, штабтар мен кемелерде қызмет өткерген

әскери қызметшілерге, Ұлы Отан соғысының партизандары мен астыртын әрекет етушілерге, Ұлы Отан соғысы кезеңінде жаралануы, контузия алуы, мертігуі немесе ауруға шалдығуы салдарынан болған мүгедектігі бар адамдарға, атап айтқанда, Ұлы Отан соғысы кезеңінде майданда, ұрыс қимылдары ауданында, майдан маңындағы теміржол учаскелерінде, қорғаныс шептерінің, әскери-теңіз базалары мен әуеайлақтардың құрылыс жайларында жаралануы, контузия алуы, мертігуі немесе ауруға шалдығуы салдарынан мүгедектік белгіленген майдандағы армия мен флоттың әскери қызметшілеріне, Ұлы Отан соғысының партизандары мен астыртын әрекет етушілеріне, сондай-ақ жұмысшылар мен қызметшілеріне - 15 000 (он бес мың) теңге мөлшерінде;

Ұлы Отан соғысы жылдарында тылдағы қажырлы еңбегі және мінсіз әскери қызметі үшін бұрынғы КСР Одағының ордендерімен және медальдарымен наградаланған адамдарға - 10 000 (он мың) теңге мөлшерінде.

9. Әрбір жеке адамға жағдайда көрсетілетін әлеуметтік көмек мөлшерін арнайы комиссия айқындайды және оны әлеуметтік көмек көрсету қажеттілігі туралы қорытындыда көрсетеді.

10. Әлеуметтік көмекті көрсету тәртібі, көрсетілетін әлеуметтік көмекті тоқтату және бас тарту үшін негіздер Үлгілік қағидаларға сәйкес айқындалады.

11. Мереке күндеріне бір реттік және ай сайынғы әлеуметтік көмекке алушылардан өтініштер талап етілмей, Мемлекеттік корпорациясының не өзге де ұйымдардың ұсынымы бойынша көрсетіледі.

12. Әлеуметтік көмек көрсету жұмыс салатын шығыстарды қаржылауға Мақат ауданы бюджетінде ағымдағы қаржы жылына арналған қаражат шегіне жүзеге асырылады.

Әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган мемлекеттік корпорацияға әлеуметтік көмек көрсету сомаларын аударады. Мемлекеттік корпорация әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті органдан алынған әлеуметтік көмек сомаларын әлеуметтік көмек алушылардың банктік шоттарына аударады.

Әлеуметтік көмекті есептеу және көрсету кезінде тиынмен есептелген барлық сомалар тиын сомасына қарамастан, бір теңгеге дейін дөңгелектеледі.

13. Әлеуметтік көмектің артық төленген сомалары ерікті түрде қайтарылады, заңсыз алынған сомалар ерікті түрде немесе сот тәртібімен қайтарылуға тиіс.

14. Атаулы күндер мен мереке күндеріне төленетін әлеуметтік көмек алушылардың санаттарын қалыптастыру үшін әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган зейнетақы мен жәрдемақы алатын белсенді азаматтардың мәліметтерін алуға уәкілетті мемлекеттік органның ақпараттық жүйелеріне сұрау салуға бастама жасайды.

Зейнетақы мен әлеуметтік көмек көрсету жәрдемақысын алушылар жөніндегі мәліметтер Үлгілік қағидаларға 7-қосымшаға сәйкес нысан бойынша

қалыптастырылады.

15. Әлеуметтік көмек көрсету туралы шешім қабылдаған кезде уәкілетті мемлекеттік органның ақпараттық жүйелері арқылы әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган әлеуметтік көмекті мемлекеттік корпорация арқылы төлеу процесіне бастама жасайды.

16. Әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган қабылдаған әлеуметтік көмек көрсету туралы шешім негізінде мемлекеттік корпорация:

біржолғы төлемдер бойынша күн сайын;

ай сайынғы және тоқсан сайынғы төлемдер бойынша төлем жасалатын айдың алдындағы айдың 27-і күні әлеуметтік көмек төлеу үшін бюджет қаражатына суранысты қалыптастырады.

17. Сұраныс қалыптастырылған кейін мемлекеттік корпорация келесі жұмыс күнінен кешіктірмей әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті органға әлеуметтік көмек төлеуге сұраныс сомасы туралы өтінім жібереді.

Әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган әлеуметтік көмек төлеуге сұраныс сомасы туралы өтінім түскеннен кейін екі жұмыс күні ішінде мемлекеттік корпорацияға әлеуметтік көмек төлеуге сұраныс сомалары туралы өтінімді көздеген сомашегінде ақшалай қаражат аударады.

Айдың 27-і күнінен кейін түскен әлеуметтік көмек төлеуге сұраныс сомалары туралы өтінімдер бойынша ақшалай қаражатты әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган келесі айдың 1-і күнінен кейін мемлекеттік корпорацияға аударыды.

18. Мемлекеттік корпорация трансферттер түскеннен кейін екі жұмыс күні ішінде төлем кестесіне сәйкес төлем тапсырмаларын қалыптастырады және алушылардың банктік шоттарына төлеуді жүзеге асырады.

19. Әлеуметтік көмек төлеу жөніндегі уәкілетті ұйымнан әлеуметтік көмек сомасы қайтарылған кезде әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган әлеуметтік көмек төлеу жөніндегі уәкілетті ұйымнан мәліметтер алғаннан кейінгі үш жұмыс күні ішінде ақпараттық жүйеге тиісті өзгерістер енгізеді.

20. Мемлекеттік корпорация ағымдағы айдың соңғы жұмыс күнінен кешіктірмей мемлекеттік корпорацияның шотына түскен әлеуметтік көмектің артық есептелген (төленген) сомаларын әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті органға аударады.

21. Әлеуметтік көмек төлеуге байланысты банктік қызметтерге ақы төлеу мемлекеттік корпорация мен әлеуметтік көмек көрсету жөніндегі уәкілетті орган арасында жасалатын шарт негізінде жергілікті бюджеттер қаражаты есебінен жүзеге асырылады.

3-тарау. Қорытынды ереже

22. Әлеуметтік көмек көрсету мониторингі мен есепке алуы уәкілетті орган «Е-Собес» автоматтандырылған ақпараттық жүйесінің дерекқорын пайдалана отырып жүргізеді.

ХАБАРЛАНДЫРУ

«Норт Каспиан Оперейтинг Компани Н.В.» компаниясының филиалы ҚР Экология кодексінің 87-бабына сәйкес «Болашақ» мұнай мен газды кешенді дайындау қондырғысында қолданыстағы алаңдар мен автокөлік жолдарын қайта құру» жобасы бойынша жария талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізеді. Жобалық құжаттама <https://ndbecology.gov.kz/> ақпараттық жүйесінде ашық орналастырылған. Жария талқылаулар нысанындағы қоғамдық тыңдаулар 2026 жылғы 1 маусымда бастап өткізіледі.

Жобалық құжаттама 5 жұмыс күн бойы жария талқылануы тиіс. Талқыланып отырған жоба бойынша ескертпелер мен ұсыныстар жария талқылаудың соңғы күніндегі сағат 18.00-ге дейін қабылданады.

Белгіленіп отырған қызметтің бастамашысы: «Норт Каспиан Оперейтинг Компани Н.В.» компаниясының филиалы

Мекен-жайы: Атырау қаласы, Смағұлов көшесі, 8, тел.: +7 (7122) 92 74 06

Қаржы

«ALTYN ORDA» КОЛЛЕКЦИЯЛЫҚ МОНЕТАСЫ

Қазақстан Ұлттық Банкі «Есте қалатын оқиғалар мен біртуар адамдар» сериясынан «ALTYN ORDA» коллекциялық монетасын айналысқа шығарады.

Монетаның сатуға қашан шығарылатыны туралы ақпарат ҚҰБ ресми сайтында қосымша хабарланады.

Алтын Орда — XIII-XV ғасырларда Еуразияның саяси, экономикалық және мәдени дамуына елеулі ықпал еткен аймақтағы ең ірі мемлекеттердің бірі. Ол Шығыс пен Батыс арасындағы тұрақты сауда байланысын қамтамасыз етіп, Ұлы Жібек жолы бойындағы халықаралық алыс-берістің жандануына, сондай-ақ көп ұлтты әрі көп конфессиялы кеңістіктің қалыптасуына негіз болды. Алтын Орданың тарихи мұрасы Ұлы даланың мың жылдық өркеніет сабақтастығын паш ете отырып, қазіргі Қазақстан аумағын қоса алғанда, Еуразия мемлекеттілігі мен халықтарының мәдени бірегейлігін айқындауда маңызды орын алады. Бұл дәуір қала мәдениетінің, қолөнердің, ақша жүйесі мен дипломатиялық қатынастардың қарқынды дамуымен сипатталады. Коллекциялық монетаны шығара отырып сол дәуірді зерделеу тарихи жадыны сақтауға, мәдени мұраны насихаттауға және мемлекеттілік жолындағы маңызды кезеңдерді дәріптеуге бағытталған. Алтын жалатылған монета 925 сынамалы күмістен тұрады, массасы 62,2 грамм, диаметрі 50 мм, дайындау сапасы — «proof», номиналы 2 000 теңгелік, таралымы — 1 000 (бір мың) дана.

Монета бейнесі



Монета Қазақстан Республикасының бүкіл аумағында өздерінің белгіленген құнына сай төлемдердің барлық түрі бойынша қабылдануға, сондай-ақ елдің барлық банкіде банктік шоттарға есепке алынуға, аударуға, ұсақталуға және айырбасталуға жатады.

Монета Қазақстан теңге сарайында дайындалады.

«Қазақстан Республикасының Ұлттық Банкі» РММ Атырау филиалының қолма-қол ақшамен жұмыс және кассалық операциялар бөлімі

«Заң мен тәртіп»

ЖЕДЕЛ ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ІС-ШАРА

Мақат ауданы аумағында ағымдағы жылдың 17-25 мамыр күндері аралығында жол қозғалысы қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында «Қауіпсіз жол» жедел профилактикалық іс-шарасы өткізілуде.



Іс-шараның негізгі мақсаты - аудан көлеміндегі жол-көлік апаттарының санын азайту және өндірістік, тұрғын аймақтардағы қозғалыс қауіпсіздігін арттыру; жол қозғалысы ережелерін өрескел бұзшылықтардың, соның ішінде көлікті мас күйінде басқару, жағдамдықты шамадан тыс асыру, қарсы бағытқа шығу және жаяу жүргіншілердің ереже бұзу деректерінің жолын кесу.

Сонымен қатар жүргізушілер мен жаяу жүргіншілер арасында өзара сыйластық пен жол мәдениетін арттыру, заңдылықты нығайту болып табылады.

Мақат ауданы полиция бөлімі барлық жол қозғалысы қатысушыларын ережелерді қатаң сақтауға және жолдарда сақ болуға шақырады.

Д.КАРАСАРТОВА,
Мақат ауданы полиция бөлімі Қоғамдық қауіпсіздік бөлімшесінің уәкілетті полиция инспекторының көмекшісі,
полиция аға лейтенанты

Атырау облысының әкімдігі «Мерейлі отбасы – 2026» ұлттық байқауының бірінші кезеңіне қалалық және аудандық деңгейде құжаттар қабылдау басталғанын хабарлайды

Ұлттық конкурс

Қазақстан Президентінің 2013 жылғы 6 желтоқсандағы №250 өкіміне сәйкес Қазақстанда жыл сайын «Мерейлі отбасы» Ұлттық конкурсы өткізіледі.

Конкурстың мақсаты - өнегелі құндылықтарды жауапкершілікпен тәрбиелеуде ата-ананың жауапкершілігін арттыру, отбасы құндылықтарын кеңінен насихаттау, қазақстандық отбасының жағымды имиджін үгіттеу болып табылады.

Конкурс ҚР Үкіметінің 2014 жылғы 5 наурыздағы №181 қаулысымен бекітілген «Мерейлі отбасы» ұлттық конкурсын өткізу қағидаларына сәйкес жүзеге асырылады.

Қағидада көрсетілген нысан бойынша конкурста қатысуға өтінім аудандық (қалалық) комиссияға конкурстың басталғаны туралы көпшілік жарияланған күннен бастап бір ай ішінде қағаз немесе электрондық нұсқада мынадай құжаттармен қоса беріледі:

- ата-аналардың (қорғаншылардың, қамқоршылардың) жеке басын куәландыратын құжаттардың көшірмелері, балалардың туу туралы куәліктерінің көшірмелері;
- асырап алушы (қорғаншы) отбасылар үшін — жергілікті уәкілетті органның көмектете алмаған балаға қорғаншылықты (қамқоршылықты) белгілеу туралы шешімінің үзінді көшірмесі;
- неке қию туралы куәліктің көшірмесі;
- ата-аналарының біреуі қайтыс болған жағдайда қайтыс болу туралы куәліктің көшірмесі (бар болса);
- балаларды тәрбиелегені үшін мадақтаулардың, белгілі бір жетістіктері үшін алған мадақтаулардың бар екенін куәландыратын құжаттардың көшірмелері;

6) заңды және (немесе) жеке тұлғалардың ұсыным хаттары (кемінде екеу);

7) отбасы мүшелерінің еңбектегі, спорттағы, шығармашылық, зияткерлік, ғылыми жоғары жетістіктерін куәландыратын құжаттардың көшірмелері;

8) қоғамдық пайдалы қызметке (волонтерлік, қайырымдылық, меценаттық, тәлімгерлік) (бар болса) қатысуды растайтын құжаттардың көшірмелері

Конкурсқа қатысуға өтінім беру үшін құжаттар түпнұсқамен тапсырылуы қажет.

Конкурсқа қызметі Қазақстан Республикасының аумағында тыйым салынған ұйымдардың құрамына кіретін (кірген) мүшелері бар және бұрын сотталған мүшелері бар отбасылар конкурсқа қатыса алмайды.

Конкурсқа қатысу үшін өтінім мен құжаттар Атырау қаласы және аудандар әкімдіктерінің Ішкі саясат бөлімдерінде қабылданады.

2026 жылғы 15 мамырдан бастап 2026 жылғы 15 маусымға дейін Қағидалардың қосымшасына сәйкес нысан бойынша конкурсқа қатысуға өтінімдерді аудандық (қалалық) комиссияға қағаз немесе электрондық нұсқада қабылдауды жүргізеді.

Қабылдаудың соңғы күні — 2026 жылғы 14 маусым. Аудандық (қалалық) комиссиялар 15 маусым - 29 маусым аралығында өтінімдерді қарап, облыстық екінші кезеңге өтінім жолдайды.

Облыстық комиссия 1 шілде — 15 шілде аралығы қалалық және аудандық комиссиялардан өтінімдерді қарап, үшінші кезеңге Республикалық комитетке жолдайды.

Қауіпсіздік

ТАМАҚТАН УЛАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Тамақтан улану — сапасыз немесе бұзылған тағамды қолдану нәтижесінде пайда болатын қауіпті жағдай. Ол көбіне бактериялар, вирустар немесе токсиндер арқылы таралады.

Мұндай жағдайдың алдын алу үшін қарапайым, бірақ маңызды ережелерді сақтау қажет.

Тамақтан улану көбінесе: дұрыс сақталмаған тағамды жеуден, жеткілікті термиялық өңдеуден өтпеген асты тұтыудан, жеміс-жидек пен көкөністі жұмай пайдаланудан, астанған су ішуден, қол гигиенасын сақтамаудың салдарынан болады.

Оның алдын алу үшін:

Гигиенаны сақтау. Яғни, қолды тамақ дайындамас бұрын және тамақ ішер алдында сабындап жуу керек және ас үй құралдары мен ыдыстар да таза болуы тиіс;

Тағамды дұрыс сақтау.

Тағамдарды тоңазытқышта тиісті температурада сақтау маңызды. Бұзылатын өнімдерді ұзақ уақыт бөле температура-сында қалдырмаңыз.

Жақсылап пісіру. Ет, балық, жұмыртқа сияқты өнімдерді толық піскенше дайындау қажет. Шала піскен тағам қауіпті болуы мүмкін.

Таза су пайдалану. Ішуге тек таза, қайнатылған немесе сүзгіден өткен суды пайдаланыңыз.

Жеміс-көкөністерді жуу. Барлық жемістер мен көкөністерді қолданар алдында мұқият жуу керек.

Дайын және шикі өнімдерді бөлек сақтау. Шикі ет дайын тағамдарды бір-бірімен араластырмау қажет. Бұл бактериялардың таралуына жол бермейді.

Тамақтан уланудың негізгі белгілері: Жүрек айну, құсу, іш өту, іштің ауыруы, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік.

Тамақтан уланудың алдын алу — әр адамның жеке жауапкершілігі. Қарапайым санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау арқылы өз денсаулығыңызды және жақындарыңызды қорғауға болады.

Т.ШАМОНОВ,
Мақат аудандық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау басқармасының басшысы

