

1. Тіс пастасын таңдарда құрамындағы фторға аса мән беріңіз.

Фтор – бұл газ. Оны тіс пастасына енгізу үшін басқа элементтермен байланыстыры, қатты фторидті алады. Ол тісжегіге алып келетін бактериялармен қарқынды күресіп, тістің эмалін нығайтады. Дантисттер ересек адамдарға 1 350-1 500 ppm фториді (fluoride) бар тіс пастасын таңдауға кеңес береді. Бұл сықпада немесе қорапта көрсетілуі керек. Ал бала-

көлденеңнен үйкеу арқылы тазалаймыз. Алайда ауыз қуысындағы кей аймақтарды ерекше көңіл бөле отырып, тазалау керек. Мәселен:

– тіс тазалауды азу тістердің сыртқы жағын тазалаудан бастаңыз. Барлық тістердің сыртқы қабатын щетканы тігінен жүргізу арқылы тазалаңыз.

– азу тістің шайнайтын, беткі жағын көлденеңнен және айналдыру арқылы арқылы тазалаңыз;

– ауыз қуысын күніне 2-3 рет-

ТІСТІ ТАЗАЛАУДЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ

лардікі 1 000 ppm-нен аспаған дұрыс. Сонымен қатар, тіс щеткасына тамызатын пастаны да асыра пайдаланып жүрмеңіз. Стоματοлогтар құрамында фторы бар тіс пастасы тісжегімен күресудің ең тиімді тәсілі деп есептейді. Пастада фтордан да басқа элементтер болады.

2. Ыңғайлы тіс щеткасын таңдаңыз.

Көп адам дұрыс тіс щеткасын таңдамайды екен. Егер сіздің

тен кем емес шайып отырыңыз.

5. Тіс тазалауға арналған жіпті пайдаланыңыз.

Тісжегіні шақыратын бактерияларға кейде тіс щеткасының қылдары жете бермейді. Сондықтан, оны сыртқа шығару үшін арнайы жіпті пайдаланған жөн. Егер бактериялар екі тіс ортасынан шықпаса, ол екеуі де қауіптің алдында тұр деген сөз. Жоқ дегенде күніне бір рет тіз тазалайтын жіпті қолданыңыз.



тісіңіз сау болса, қылдарының қаттылығы орташа тіс щеткасын пайдаланыңыз, ал балаларға жұмсағын әперген жөн. Сонымен қатар, сабының ұзындығына, щетканың басының көлеміне де аса мән берген дұрыс. Тіпті ол, электронды тіс щеткасы болсын...

3. Тісіңізді күніне екі рет, екі минут тазалаңыз.

Орташа есеппен адамдар тістерін 45 секунд тазалайды екен. Тіс өңізін кетіру үшін стоматологтар 120 секунд тазалау керегін айтады. Тіс мамандарының кеңесі бойынша, ауыз қуысын 4 бөлікке бөліп, әр бөлікті 30 секундтан аз емес уақыт бойы тазалау керек. Айтпақшы, тісті екі не үш реттен артық тазалау тіс эмальдарына зиян келтіретінін ұмытпаңыз.

4. Тіс тазалау техникасын назарда ұстаңыз.

Америкалық стоматологтар тіс тазалаудың арнайы техникасын ұсынады. Біз көбінесе щетканы

6. Ауыз қуысын шаятын сұйықтықты тісті тазалай сала пайдаланбаңыз.

Сұйықтық фторды шайып кетуі мүмкін. Егер қажеттілігі бар деп есептеңіз, оны басқа уақытқа жылжытыңыз. Мәселен, тамақтанып болған соң немесе тісіңізді жуғаннан кейін 20–30 минутты араға салып, сұйықтықты пайдаланаңыз.

7. Тіс щеткасын қолданған соң жуып қойыңыз.

Тіс өңезін тазалағаннан кейін щетканы дұрыстап тазаламаса, оның кей бөліктері щеткада қалып қояды. Осылай келесі жолы тісіңізді тазалаған кезде қалып қойған бактериялар көбейеді. Сол себепті әрбір тазалаудан кейін тіс щеткасын мұқият шайып, тазартып отырыңыз.

Р. БЕРЖАНОВА,
Іле аудандық орталық
ауруханасының
стоматолог дәрігері

ХАБАРЛАНДЫРУ

Алматы облысында пайдаланылмай жатқан, бос тұрған және иесіз коммуналдық меншік объектілерін анықтау бойынша жүргізіліп жатқан жұмыстар аясында мемлекеттік мүлікке жүйелі түгендеу жұмыстары жүзеге асырылуда. Аталған жұмыстардың нәтижесінде нысаналы мақсаты бойынша пайдаланылмай отырған объектілер айқындалып, оларды одан әрі шаруашылық айналымға тарту жөнінде, оның ішінде ашық конкурстық рәсімдер арқылы сенімгерлік басқаруға беру туралы шешімдер қабылдануда.

Тендер активтерді басқарудың цифрлық платформасы <https://e-qazyna.kz/> арқылы өткізіледі.

Объект: полиция тірек пунктінің фимараты

Сауда №: 449783

Орналасқан жері: Алматы облысы, Іле ауданы, Ақсай ауылдық округі, Ақ-

сай ауылы, Тәуелсіздік көшесі, 24.

Тендерге біліктілік талаптарына сәйкес келетін барлық әлеуетті қатысушылар жіберіледі.

Өтінімдерді қабылдау мерзімі: 2026 жылғы 17 маусым сағат 09:55-ке дейін.

Лот сілтемесі: <https://sauda.e-qazyna.kz/kz/list?auctionNumber=449783>

Тендерге белгіленген біліктілік талаптарына сәйкес келетін барлық мүдделі тұлғалар қатысуға шақырылады. Сауда-саттық рәсімі ашық әрі ашықтық қағидаттарына сәйкес жүргізіледі, бұл барлық әлеуетті қатысушылар үшін тең қолжетімділікті қамтамасыз етеді.

Аталған мүмкіндік кәсіпкерлік бастамаларды жүзеге асыруға, бизнесті ашуға және дамытуға, сондай-ақ аудан аумағында әлеуметтік маңызы бар жобаларды іске асыруға қолайлы жағдай жасайды.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

В рамках проводимой работы по выявлению неиспользуемых, пустующих и бесхозяйных объектов коммунальной собственности в Алматинской области осуществляется системная инвентаризация государственного имущества.

По результатам данной работы определяются объекты, не используемые по назначению, в отношении которых принимаются решения о дальнейшем вовлечении в хозяйственный оборот, в том числе через передачу в доверительное управление посредством открытых конкурентных процедур.

ГУ «Аппарат акима сельского округа Ақсай Илийского района» объявляет о проведении открытого тендера по передаче в доверительное управление объекта коммунальной собственности для создания спортивного комплекса с предоставлением услуг населению. Тендер проводится на цифровой платформе управления активами <https://e-qazyna.kz/>.

Наименование объекта: Здание опорного пункта полиции

№ торгов: 449783

Адрес объекта: Алматинская область, Илийский район, сельский округ Ақсай, село Ақсай, улица Тәуелсіздік, 24.

К участию допускаются все потенциальные участники, соответствующие квалификационным требованиям.

Дата завершения приема заявок: 09.07.2026 г. до 09:55 часов.

Ссылка на лот: <https://sauda.e-qazyna.kz/kz/list?auctionNumber=449783>

К участию в тендере приглашаются все заинтересованные лица, соответствующие установленным квалификационным требованиям. Процедура проведения торгов является открытой и прозрачной, что обеспечивает равный доступ всем потенциальным участникам.

Данная возможность предоставляет условия для реализации предпринимательских инициатив, открытия и развития бизнеса, а также реализации социально значимых проектов на территории района.

ХАБАРЛАНДЫРУ

«Прогресс КЗ» ЖШС, 2026 жылғы 3 шілде бастап 2026 жылғы 10 шілде дейін (қоса алғанда) 5 жұмыс күні ішінде қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында (ndbecology.gov.kz) «Алматы облысы, Іле ауданы, Боралдай кенті, 3. 71 кенті, 13 уч. Разъезд мекенжайындағы асфальтбетон зауыты» Жобалық құжаттама пакетімен сайтта танысуға болады ndbecology.gov.kz ескертулер мен ұсыныстар беру үшін.

ЗАКРЫТИЕ

ТОО «Жаналық 1» БИН 250340023733, находящееся по адресу: Республика Казахстан, Алматинская область, Илийский район, Ащибулакский сельский округ, село Мухаметжан Түймебаев, улица А. Молдагулова, дом 1, объявляет о своей ликвидации.

НАСЛЕДСТВО

В связи со смертью **Ермакова Николая Федоровича**, умершего 05. 04. 2026 г., всем заинтересованным лицам необходимо в течение 1 (одного) месяца со дня опубликования объявления обратиться к нотариусу

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО «Прогресс КЗ», сообщает, что в течение 5 рабочих дней с 3 июля 2026 года по 10 июля 2026 года (включительно) на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (ndbecology.gov.kz) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по проекту «Асфальтбетонный завод по адресу: Алматинская область, Илийский район, п. Боралдай, п.з. 71 Разъезд уч. 13». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте ndbecology.gov.kz для предоставления замечаний и предложений.

М. А. Маметалиевой по адресу: Алматинская обл. Илийский р/н, с. Ащибулак.

В связи со смертью **Корейбо Павла Львовича**, умершего 04. 02. 2026 г., всем заинтересованным лицам необходимо в течение 1 (одного) месяца со дня опубликования объявления обратиться к нотариусу Н. К. Жолдасбаеву по адресу: с. Жетыген, ул. Уалиханова, 98 «Д».

В связи со смертью **Соляниковой Валентины Сергеевны**, умершей 23. 12. 2022 года, всем заинтересованным лицам необходимо в течение 1 (одного) месяца со дня опубликования объявления обратиться к нотариусу Р. Е. Сокольниковой, по адресу: п. Боралдай, ул. Лихошерстова, №12 «Б».

Меншік иесі: «Іле таңу» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі

Алматы және Жетісу облыстық қоғамдық-саяси апталық

Біздің мекенжайымыз: 040700, Өтеген батыр ауылы, Титов көшесі, №24, 1-қабат. Телефон: 304-55-66, 8 747 070 14 49. e-mail: ile-tany@mail.ru эл мекенжайымыз: www.ile-tany.kz

Директор-бас редактор - РЫМЖАНОВ БАҚТИЯР ТАЛҒАТҰЛЫ

Газет қазақ, орыс тілінде аптасына 1 рет жұма күні шығады.

ИНДЕКСІ: 66143

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҚПАРАТ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ ДАМУ МИНИСТРЛІГІ
2023 ЖЫЛДЫҢ 24 АҚПАНЫНДА ТІРКЕЛІП,
№КЗ30VPY00065449 КУӘЛІГІ БЕРІЛГЕН.

Жарияланған мақала авторларының пікірлері, үндеулері, ашық хаттары редакция көзқарасын білдірмейді. Қолжазбалар, суреттер, фотолар қайтарылмайды.

ГАЗЕТ АПТАСЫНА БІР РЕТ - ЖҰМА КҮНІ ШЫҒАДЫ.

Газет «Принт плюс» ЖШС-нің баспаханасында басылады. Алматы облысы, Іле ауданы, Өтеген батыр ауылы, С. Сейфуллин көшесі, 2 в. Тапсырыс №26 Осы шығарылымның таралымы - 10050