

Маман кеңесі

ЖИА. ИНФАРКТ МИОКАРДЫ

ЖИА дегеніміз – жүректің тәждік артериясындағы қан айналымының бұзылуына байланысты дамиды. ЖИА ең көп таралған аурулардың бірі және әлемнің дамыған елдеріндегі халық арасында өлім-жітім мен еңбек қабілетінен айырылу себептерінің ішінде бірінші орын алады. Жүректің ишемиялық ауруы – миокард инфарктісіне әкеп соқтыратын, оның сорғыштық (моторлы) функциясының бұзылуына, соның салдарынан әртүрлі асқынұларға алып келетін жүрекке қан тамыр ауруы. ЖИА-на алып келу себептері өте көп. Соның ішінде бірінші орында атеросклероз (гиперхолестеринемия) – 95-98% құрайды.

Жүрек тәждік артериясындағы қан айналым бұзылысын туындататын бірден-бір себеп атеросклероз, яғни, тамырдың ішкі қабырғасына холестериндердің жиналуы болып табылады.

- гипергликемия /қандағы қант деңгейінің жоғары бо-



луы/;

- артериальдық гипертония /қан қысымының жоғары болуы/;

- генетикалық факторлар;

- семіздік;

- темекі шегу;

- стресс, дұрыс емес тамақтану

- гиподинамия (қимыл-қозғалыстың аздығы).

ЖИА-ның бірден-бір асқынуы – ол инфаркт миокарды. Инфаркт миокарды дегеніміз – коронарлы қан айналымының миокардтың оттегіге қажеттілігін қамтамасыз ете алмауынан дамидын жүрек бұлшықетінің некроз-дануына (өлі еттенуіне) алып келетін ауру. МИ кенеттен дамидын өлім-жітімнің жиі се-

бептерінің бірі.

МИ клиникалық белгілері: - төс артындағы күйдіріп, қысып ауырсыну. Ауырсындың сол қолға, сол жақ жауырына берілуі, мұздай тердің басыуы, еңтігу, үрейдің болуы, тері жамылғыларының бозаруы, іштің жоғарғы жағының (эпигастрий) ауыруы, жүрек айнуы, бас ауыруы, әлсіздік.

Алдын алу шаралары: - дұрыс тамақтануды қолға алу; - қандағы глюкоза концентрациясын қалыпта сақтау; - дене салмағын қалыпта сақтау; - зиянды әдеттерден арылу, оның ішінде алкогольдік ішімдіктерді тұтынудан, темекі шегуден бас тарту; - қозғалыс белсенділігін арттыру; - күйзелістен аулақ болу немесе онымен күресу.

Жоғарыда айтылған қарапайым нұсқауларды орындау миокард ишемиясының қаупін азайтып, алдын алуға алып келеді.

**Айгерим
ТОЙЛЫБАЕВА,
врач кардиолог.**

Табиғат – талбесік

ОРМАНДЫ ҚОРҒАУ - ЖАУАПКЕРШІЛІКТІ ІС



Табиғатты қорғау – біздің басты міндетіміз.

Табиғаттың көркемділігін сөзбен суретпен жеткізу мүмкін емес. Табиғат – барлық тіршілік атаулының керемет көрінісі. Ал адам үшін табиғат – ең қасиетті де, қастерлі жаратылыс.

АЯЛАСАҢ, ТАБИҒАТТЫ АЯЛА

Қазақстан жері жасыл өсімдіктер әлемі мен жабайы жануарлар дүниесі өкілдеріне бай өлке. Қандай да болмасын табиғат байлықтары, мейлі ол өсімдіктер дүниесі, я болмаса түз тағыларының өкілі болсын, оларды өздері бейімделіп тіршілік ететін табиғи ортасынан ажыратпай қорғау және мейлінше қорын молайту ісі, бүгінде күн тәртібінде тұрған көкейкесті мәселе. Табиғат – тіршілік атаулының алтын ұясы, аялы бесігі, құтты қонысы мен өсіп-өнер мекені. Адам – табиғаттың бір бөлшегі. Табиғатты, Жер –Ананы сүйе білу, оны қорғау, аялау, табиғи байлықтарды үнемді пайдалану – әр адамның азаматтық борышы, міндеті.

Біздің әрбір басқан қадамымыз, әрбір істеген ісіміз қоршаған ортамен тығыз байланысты болғандықтан, табиғаттың өмірімізде ерекше орын алуы заңды. Қоршаған орта адамның психологиясы мен көңіл-күйіне әсер етеді. Әрбір адам таза табиғаттың көркем көріністеріне тамсана қарау арқылы жүрегіне тыныштық, өміріне қуаныш ұялатады. Экологияны ластап, табиғатқа зиян келтіру адамзатқа кері әсерін тигізеді. Ғалымдар депрессия мен психологиялық аурулардың жайылуын табиғаттың ластануы мен экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуымен байланыстырады. Сондықтан табиғатты аялауымыз қажет.

ЖДІЛДӘБЕКОВ, «Сырдария – Түркістан МӨТІ» КММ-сі Сырдария филиалы, Арыс орманшылығының мемлекеттік инспекторы.

ТАБИҒАТ ТАЗАЛЫҒЫ – ХАЛЫҚ САУЛЫҒЫ

Табиғат байлығының аса бір күрделі саласының бірі орман-тоғайды қорғау, өсіруге қамқорлық жасау – әрбір азаматтың абыройлы борышы. Орман – жомарт табиғаттың адамға тартқан сыйы, ол байлықтың қасиетті қоймасы. Жер, су, ауа – адам баласының ұрпағынан ұрпағына мұра болып келе жатқан мол қазына. Әрбір ағашты, әрбір бұтақты, жалғыз дәнді де ыждағаттылықпен сақтау, қамқор болу – басты міндеттің бірі. Бүгінгі таңда адамзатты ерекше алаңдатып отырған зор проблеманың бірі – қоршаған ортаның, табиғаттың жай-күйі. Табиғат адам бойына шабыт, күш-қуат, сезіміне сұлулық пен сағыныш ұялатады.

Табиғат – адамның күнкөріс көзі. Бірақ оны есеп-қисапсыз төгіп-шашып, ластап, бүлдіріп пайдалануға тиіс емеспіз. Ол – келер ұрпақтың мекен тұрағы, несібесі, көзбен көріп қызықтап, көңіл тойдыратын қуанышы. Осындай болашақ ұрпақтың несібесі, қуанышына нұқсан келті-

ретін, әрине, табиғаттың ауа, су, жер шектен тыс ластанудың арқасы дер едім. Әрине, оны ластайтын – адамдар, өзіміз. Сондықтан да біз, қай-қайсымыз болсақ та, біздің мақсатымыз да міндетіміз де адамдардың экологиялық ойлауын қалыптастыру, оларға экологиялық тәрбие беру. Экологиялық білім отбасында, балабақшада, мектептерде, кәсіпорындарда беріледі. Отбасынан бастап табиғатқа мейірбандықпен қарауға, оны бүлдірмеуге, суық қолдардың түрлі зиянкестіктер жасауға жол бермеуге тәрбиелеу арқылы қайта қалпына келтіруге болады. Табиғат бізден өзін қорғауды сұрайды. Сондықтан біз осы бір табиғаттың керемет тұтынушысы һәм көркемдігінен рахатқа бөленуші ретінде оны аялап, қорғай білуіміз керек.

**А.ИСАБЕКОВ,
«Сырдария – Түркістан МӨТІ» КММ-сі
Сырдария филиалы,
Арыс орманшылығының
мемлекеттік инспекторы.**

ҚҰРЫЛТАЙШЫСЫ: Өбдімәлік Садықұлы АҒЫБАЙ МЕНШІК ИЕСІ: “Арыс ақиқаты” газетінің редакциясы” ЖШС Бас редактор: Нұрманбет АҚЫЛБЕК Телефон: 2-03-30, ұялы тел: 8 (705) 916 27 27	Жауапты хатшы: Темірхан ӘБДІКОВ Ұялы тел: 8 (771) 874 47 91 Редакция меңгерушісі: Балхия ШОЙНАХОВА Ұялы тел: 8 (705) 364 74 55 Газет Қазақстан Республикасы Ақпарат және коммуникациялар министрлігінде 2018 жылғы 17 шілдеде қайта тіркеліп, тіркеу туралы №17205-Г куәлігі берілген.	Мекен-жайымыз: 160100. Арыс қаласы, Әйтеке би көшесі, №11-а үй. Газет “Арыс ақиқаты” газетінің компьютерлік орталығында терілді және беттелді. Газет «PrintSap» жеке кәсіпкердің баспаханасында басылды. Баспахананың мекен-жайы: 160 000. Шымкент қаласы, Әлімқұлов көшесі, 22 үй. Шартты баспа табағы 2. Таралымы 3000 дана. Тапсырыс Жазылу индексі 66734 Газеттің электронды мекен-жайы: http://arys-akikaty.webpress.kz/kz Компьютер орталығының жетекшісі Сүндетәлі ТЕМІРБЕК ЭЛЕКТРОНДЫ БАЙЛАНЫС E-MAIL: arys_akikati@mail.ru Анықтама қызметі: 2-20-45 Жарияланған мақала авторының пікірі редакция көзқарасын білдірмейді. Газет аптасына бір рет шығады. Нөмірдің жауапты кезекшісі Нұрман АҚЫЛБЕК
--	---	--



Хабарландыру Объявление

ХАБАРЛАНДЫРУ

Түркістан облысы Сауран ауданында орналасқан «Нышанбай» кен орнында кірпіш саздақтарды өндіру бойынша тау-кен жұмыстарының жоспарына әсер етуге экологиялық рұқсатты алуға арналған материалдарына (ҚОҚ, ҚОЭН, ҚББ, ӨЭББ, ҚОҚ іс-шаралар жоспары) ашық жиналыс түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізіледі. Тыңдауларды өткізу орны, күні және уақыты: Түркістан облысы, Сауран ауданы, Сауран а., Жібек жолы көш.,32 (әкім. ғим.), **12.11.2025 ж. сағ. 12:00-де.**

Жоба тапсырысшысы: «Ныш-Ер» ЖШС-і, мекен-жай: Түркістан қ., Қ.Тәтібаев көшесі, 29, БСН 080540005677, тел.: 87757949451, ozat.bekkulov@mail.ru.

Жобаны әзірлеуші: ЖК Сыдыкова Н., мекен-жай: Шымкент қ., Қ.Төлеметов көш. 69/37-35, тел.: 8701 4438900, nurzhamal-sydyko@mail.ru. Жобалық құжаттамамен танысу [ndbecology.gov.kz](https://beta.egov.kz/memleket/entities/turkestan-tabigi-resurstar?lang=ru), <https://beta.egov.kz/memleket/entities/turkestan-tabigi-resurstar?lang=ru>. қарауға және қосымша ақпаратты 87014438900, nurzhamal-sydyko@mail.ru арқылы алуға болады. Онлайн қосылымға сілтеме <https://us04web.zoom.us/j/6165408596?pwd=a1o0a3ROUGROYm1xZDZtbXJnTkNRUT09>. Конференция идентификаторы: 616 540 8596.

Кіру коды 123456.

Кен орының және әсер ету аймағының географиялық координаттары: 43° 29' 54,00", 67° 52' 0,00".

Мүдделі жұртшылық қоғамдық тыңдауларға шығарылатын құжаттар бойынша және қоғамдық тыңдаулардың жарияланған хаттамасы бойынша жазбаша немесе электрондық нысанда "ТО ТР және ТП РБ" ММ-не мына мекенжай бойынша өз ескертулері мен ұсыныстарын жібере алады: Түркістан қ., Жаңа қала ш.а. 32 көшесі,20, a.erkebai@ontustik.gov.kz,тел.: 87253363845.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Проводятся общественные слушания в форме открытых собраний по материалам для получения экологического разрешения на воздействие к плану горных работ по добыче кирпичных суглинков на месторождении «Нышанбай», расположенного в Сауранском районе Туркестанской области (РООС НДВ, ПУО, ПЭК, ППМ). Место, дата и время начала проведения: Туркестанская область, Сауранский район, с.Сауран, ул.Жибек жолы,32 (зд. акимата). **12.11.2025 г., в 12:00 часов.**

Инициатор намечаемой деятельности – ТОО «Ныш-Ер», адрес: г Туркестан, ул.К Татибаев 29, БИН 080540 005677, тел.: 87757949451, ozat.bekkulov@mail.ru.

Разработчик проекта: ИП Сыдыкова Н., адрес: г. Шымкент, ул.К.Тулеметова, 69/37-35, тел.: 87014438900, nurzhamal-sydyko@mail.ru. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале [ndbecology.gov.kz](https://beta.egov.kz/memleket/entities/turkestan-tabigi-resurstar?lang=ru), <https://beta.egov.kz/memleket/entities/turkestan-tabigi-resurstar?lang=ru>. Доп. информацию можно получить по номеру и эл.адресу: 87014438900, nurzhamal-sydyko@mail.ru. Ссылка на онлайн подключение <https://us04web.zoom.us/j/6165408596?pwd=a1o0a3ROUGROYm1xZDZtbXJnTkNRUT09>. Идентификатор конференции: 616 540 8596.Код доступа 123456.

Географические координаты участка и территории воздействия: 43° 29' 54,00", 67° 52' 0,00".

Общественность и заинтересованная общественность может направить свои замечания и предложения в письменной или электронной форме по документам, выносимым на общественные слушания и по опубликованному протоколу общественных слушаний в ГУ «УПР и РП ТО» по следующему адресу: г.Туркестан мкр.Новый город, улица 32,20, a.erkebai@ontustik.gov.kz, тел.: 87253363845.