

СҮТ БЕЗІ ҚАТЕРЛІ ІСІГІ – ДЕР КЕЗІНДЕГІ ТЕКСЕРІС ӨМІР САҚТАЙДЫ

Қазіргі таңда сүт безі қатерлі ісігі әйелдер арасында ең жиі кездесетін онкологиялық аурулардың бірі болып отыр. Бұл дерттің қауіптілігі - оның бастапқы кезеңінде айқын белгілерінің болмауында. Дегенмен, ауруды ерте анықтау мен уақтылы ем қабылдау науқастың өмірін сақтап қалуға мүмкіндік береді.

Қауіп факторлары

Сүт безі қатерлі ісігінің пайда болуына әсер ететін негізгі себептер:

- тұқым қуалаушылық бейімділік;
- гормондық теңгерімнің бұзылуы;
- артық салмақ және дұрыс тамақтанбау;

- физикалық белсенділіктің аздығы;
- зиянды әдеттер (темекі шегу, алкоголь ішу).

Белгілеріне мән беріңіз

Әйелдер өз денсаулығына мұқият болып, келесі белгілер байқалғанда маманға қаралуы тиіс:

- сүт безінде түйін немесе қаттылау аймақтың сезілуі;
- кеуде пішінінің өзгеруі;
- емізік ұшының ішке тартылуы немесе бөлінді шығуы;
- тері бетінде қызару, ісіну, ойық жараның пайда болуы.

Ерте анықтау - аурудың алдын алу кілті

Мамандардың айтуынша, сүт безі қатерлі ісігін ерте кезеңде анықтау емнің тиімділігін арттырады.

Сондықтан:

- 40 жастан асқан әйелдер жыл сайын маммография тексерісінен өтуі тиіс;
- 20 жастан бастап әр ай сайын өзін-өзі тексеру дағдысын қалыптастырған жөн;
- гинеколог немесе маммологқа тұрақты түрде барып, профилактикалық бақылауда болу қажет.

Алдын алу жолдары

Салауатты өмір салтын ұстану - кез келген аурудың алдын алудың ең тиімді тәсілі.

- дұрыс және теңгерімді тамақтану;
- спортпен айналысу;
- күйзелісті болдырмау;
- бала емізу кезеңін сақтау;
- зиянды әдеттерден бас тарту - әйел денсаулығын нығайтады.

Құрметті әйелдер қауымы!

Сүт безі қатерлі ісігі - дер кезінде анықталса, емделетін дерт. Сондықтан өз денсаулығыңызға бейжай қарамаңыз. Уақытылы тексеруден өтіп, мамандар кеңесіне жүгіну – өміріңізді сақтап қалудың кепілі.

Врач ЗОЖ -

Хасенова Назерке Қазыболатқызы

Тапсырыс беруші: «Қарағанды облысының жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары басқармасы» ММ «Қарағанды-Теміртау-Чкалова-Қызылқайың аудандық маңызы бар автомобиль жолының 0-5 км реконструкциялау» жұмыс жобасы бойынша қоршаған ортаны қорғау ережелері бойынша қоғамдық талқылаулар өткізуде.

Жобалық құжаттама пакеті Бірыңғай экологиялық порталда <https://hearings.ndbecology.gov.kz/> мекенжайы бойынша қолжетімді.

Қоғамдық талқылаулар 2025 жылдың 3 қарашасынан бастап бес жұмыс күні бойы Бірыңғай экологиялық портал веб-сайтында өтеді.

Барлық ескертулер мен ұсыныстар осы кезеңде Бірыңғай экологиялық порталда қабылданады. Осы мерзім өткеннен кейін ескертулер мен ұсыныстар қабылданбайды. Жобалық құжаттама ны әзірлеуші: «Проектсервис» ЖШС, БСН 070240003995

Қоғамдық тыңдаулар кезінде жоспарланған іс-шара туралы қосымша ақпаратты, сондай-ақ жоспарланған іс-шараға қатысты құжаттардың көшірмелерін proekt_krg@mail.ru электрондық поштасы немесе 8(7212)214616 телефоны арқылы сұратуға болады.

Заказчик: ГУ «Управление пассажирского транспорта и автомобильных дорог Карагандинской области» проводит публичные обсуждения по РООС к рабочему проекту «Реконструкция автомобильной дороги областного значения «Караганда-Темиртау-Чкалова-Кызылқайың» км 0-5»

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале <https://hearings.ndbecology.gov.kz/>.

Публичные обсуждения состоятся с 03.11.2025 г. в течение 5 рабочих дней на сайте Единый экологический портал.

Все замечания и предложения принимаются в эти дни на Едином экологическом портале. По истечении данного срока замечания и предложения не принимаются.

Разработчик проектной документации ТОО «Проектсервис», БИН 070240003995

Можно получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности при проведении публичных слушаний, а также запросить копии документов, относящихся к намечаемой деятельности по e-mail: proekt_krg@mail.ru и телефонам 8(7212)214616

ХАБАРЛАНДЫРУ

ҚР Экологиялық кодексінің талаптарына сәйкес «BMT Holding Limited» Жеке компаниясы ашық жиналыс түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды.

Жобаның атауы: «Тесиктас тау-кен өндіру жоспарына» кешенді экологиялық рұқсат алу үшін құжаттамалар;

Әсер ету аумағы: Қазақстан Республикасы, Қарағанды облысы, Ақтоғай ауданы.

Әсер ету аумағының географиялық координаттары: 46°45'3.62"C, 75°23'9.31"Ш

Нысанның орналасқан жері: Қарағанды облысы, Ақтоғай ауданы, Ортадересин а. о.

Географиялық координаттар: 47°00'30"C, 76°23'00"Ш

Қоғамдық тыңдаулар 2025 жылы 26 қараша сағат 11.00-де, Қарағанды облысы, Ақтоғай ауданы, Ортадересин а.о., Орта Дересин ауылында, көш. Орынбек Жәутікова 20.

Видеоконференция платформасы: ZOOM: <https://us05web.zoom.us/j/6446457885?pwd=b2VcC0HL9eD6uUoBshWM3bUvqsMaw.1>

Ашық жиналысты өткізу мерзімі қоғамдық тыңдауларға қатысушылардың шешімі бойынша қатарынан бес жұмыс күніне дейін ұзартылады.

Жоспарланған жобаның бастамашысы: «BMT Holding Limited» Жеке компаниясы. Мекенжайы: Қазақстан Республикасы, Астана қ., көш. Қонаева, 12/1, ВП32, 3 қабат, Коворкинг. БСН - 210240900245, тел. 8(777)5833988.

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші «Elementa» ЖШС, БСН:231040011222, мекен-жайы: ҚР, Астана қ., НҰРА ауданы, Қорғалжын тас жолы көшесі, 25 үй, 36 пәтер, тел.: 8 (707) 122-12-99, e-mail: aliya_alaguzova@mail.ru.

Контакттілер: тел. 8-7152-46-77-56, эл.пошта: sevekosfera@inbox.ru.

Жоба бойынша құжаттама электрондық түрде орналастырылған жергілікті атқарушы органның интернет ресурсының мекенжайы: <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat?lang=ru>. Бірыңғай экологиялық порталға сілтеме: <https://ecoportal.kz/Public/PubHearings/PublicHearingIndex>.

Қосымша ақпаратты электрондық пошта арқылы алуға болады.мекен-жайы sevekosfera@inbox.ru және телефон бойынша: 8 (7152) 46-77-56..

Жұртшылық пен мүдделі жұртшылық өз ескертулері мен ұсыныстарын қағаз немесе электрондық нысанда жібере алатын жергілікті атқарушы органның электрондық пошта мекенжайы және пошталық мекенжайы: "Қарағанды облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ: expertiza.upr_krg@mail.ru, Қарағанды қ., Лобода к-сі, 40, 8 (7212)56-81-66

"Шұбаркөл Премиум" АҚ "Шұбаркөл кен орнының" Шұбаркөл Премиум "АҚ" орталық-2" көмір разрезі үшін тиеу-түсіру пунктіннің құрылысы "және" темір жол (озып өту жолы және тиеу тұйығы)" жұмыс жобаларына "Қоршаған ортаны қорғау" бөлімдері бойынша қоғамдық талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды Қарағанды облысы, Нұра ауданы, Шұбаркөл кенті, тұйықтар 11 және 22 мекенжайларында орналасқан "Центральный-2" көмір разрезінің теміржол кешеніне. Жобаны әзірлеуші: "РД Инжиниринг" ЖШС, тел.: +77051037335. Жария талқылауды өткізу мерзімі: 03.11.2025 ж.бастап 5 құл. күндер. Жобалық құжаттама экологиялық порталда ұсынылады <https://ndbecology.gov.kz>. сол жерде ескертулер мен ұсыныстар қабылданады.

"Golden sky" ЖШС /Голден-Скай/ "Еңбекші кен орнында жер қойнауын пайдалану жөніндегі операциялардың салдарын жою" жоспарына "қоршаған ортаны қорғау" бөлімі бойынша қоғамдық талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды. Әсер ету аумағы: Қарағанды облысы, Ақтоғай ауданы, Құсақ а.о., Еңбекші кен орны. Жобаны әзірлеуші "РД Инжиниринг" ЖШС, тел.: +77051037335. Жария талқылаулар 03.11.2025ж. бастап 10 жұмыс күні ішінде өтеді. Жобалық құжаттама ақпараттық жүйеде ұсынылатын болады (<https://ndbecology.gov.kz/>), сол жерде ескертулер мен ұсыныстар қабылданады.

АО «Шубарколь Премиум» уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по Разделам «Охрана окружающей среды» к рабочим проектам «Строительство погрузочно-разгрузочного пункта для угольного разреза «Центральный-2» АО «Шубарколь Премиум» месторождения Шубарколь» и «Железнодорожные пути (обгонный путь и погрузочный тупик) с примыканием к железнодорожному комплексу угольного разреза «Центральный-2», расположенным по адресам: Карагандинская обл., Нуринский район, п. Шубарколь, тупики 11 и 22. Разработчик проекта: ТОО «РД Инжиниринг», тел.: +77051037335. Сроки проведения публичных обсуждений: с 3.11.2025 г. в течение 5 раб. дней. Проектная документация будет представлена на экологическом портале <https://ndbecology.gov.kz>, там же принимаются замечания и предложения.

ТОО «Golden sky» /Голден-Скай/ уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по Разделу «Охрана окружающей среды» к Плану «Ликвидации последствий операций по недропользованию на месторождении Енбекши». Территория воздействия: Карагандинская область, Актотайский район, Кусакский с. о., месторождение Енбекши. Разработчик проекта ТОО «РД Инжиниринг», тел.: +77051037335. Публичные обсуждения пройдут с 3.11.2025 г. в течение 10 раб. дней. Проектная документация будет представлена на Информационной системе (<https://ndbecology.gov.kz/>), там же принимаются замечания и предложения.

Обучение, курсы, переводы.....14

Недвижимость продаю, куплю, сдаю.....14

Средства защиты, РТИ, спецодежда, уголь, разное.....14

Ритуальные услуги.....14

Программа телевидения16

Частные объявления.....23

РТИ, УГОЛЬ, РАЗНОЕ

САМЫЙ ТЁПЛЫЙ УГОЛЬ

- ДОСТАВКА УГЛЯ • ШУБАРКОЛЬ
- КУЗНЕЦКИЙ • КУМЫС КУДУК
- САТКОМИР • ШЛАМ

ЗИЛ до 6ти тонн

КАЧЕСТВО, ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ

Тел.: 8-708-901-61-56, 8-777-343-64-06

«Ломбард Демеу Капиталы 11» ЖШС 1-ден 40-қа дейінгі лоттар бойынша сатып алынбаған кепіл мүлкінің сауда-саттығы Қарағанды қаласы, Б. Жырау даңғылы, 79, мекенжайы бойынша сағат 9:00-ден 18:45-ке дейін өтетінін хабарлайды, тел.: 8 707 233 1219.

ТОО «Ломбард Демеу Капиталы 11» сообщает о проведении торгов невыкупленного залогового имущества по лотам с 1 по 40, с 9:00 до 18:45 ч. по адресу: г. Караганда, пр. Б. Жырау, 79, тел. 8 707 233 1219.

РИТУАЛЬНЫЕ

Фирма ТРИАДА ЛИМИТЕД

Полный комплекс ритуальных услуг:

- строительство мазаров;

- изготовление памятников, уход за могилами;

- оказание экстренной помощи (вывоз тела в морг фирмы Триада ЛТД).

Зал прощания.

Высокое качество обслуживания. Умеренные цены.

Поминальные обеды в кафе «Ковчег»

Адрес: Ст. аэропорт. Тел.: 42-23-00, 42-22-00

ПЕРЕВОДЫ

Umlaut бюро переводов

info@umlaut.kz, www.umlaut.kz

УСТНЫЕ И ПИСЬМЕННЫЕ ПЕРЕВОДЫ

Бульвар Мира, 33 (стоматология "Ердос"), каб. 215
офис: 56-71-12, +7 702 279 32 89, +7 705 310 39 71;
ул. Гоголя, 31 (ТД "Завод"), оф. 202

НЕДВИЖИМОСТЬ

ATLANT CITY АРЕНДА

1-й мес. бесплатно
на торговые помещения

ТОРГОВЫХ, ОФИСНЫХ И СКЛАДСКИХ ПОМЕЩЕНИЙ

ул. Аманжолова, 30 Тел. 30-51-61, 8 777 190 11 97

УСЛУГИ

NV.KZ

НОВОСТИ КАРАГАНДЫ