

Ұлттың келешегі – дені сау ұрпақ

Балалардың тәттіге, фастфудтарға, газдалған, боялған тәтті сусындарға тым әуестігі – қоғамды алаңдататын жағдайға айналды. Дүкен сөрелеріндегі көзді қызықтыратын трансмайлардан жасалған неше түрлі тәттілер мен түрлі боялған газды сусындар, қытырлақ нандар, фаст-футтарға балалар құмар.

Балалардың дұрыс тамақтанбауы мен аз қозғалысының салдары – денсаулыққа да, оқу үлгеріміне де, болашақ өмір сапасына да үлкен қауіп төндіреді. Негізгі зардаптарды үш қырынан қарастыруға болады. Физиологиялық салдары: семіздік пен 2-типтегі қант диабеті – артық калория мен тәтті сусындар ағзада майдың жиналуына, инсулинге төзімділіктің дамуына әкеледі. Жүрек-қан тамыр ауруларының ерте басталуы – қан қысымының жоғарылауы, холестериннің көбеюі жасөспірім кезеңінен басталады.

Қаңқа-бұлшықет жүйесінің бұзылысы – қозғалыс аздығы омыртқа қисаюына (сколиоз), бұлшықет әлсіздігіне, остеопороз қаупінің ерте өсуіне соқтырады. Ас қорыту жүйесінің ақаулары – ішек

микрофлорасының теңгерімсіздігі, гастрит, іш қату жиілейді.

Психо-әлеуметтік әсері: оқу үлгерімінің төмендеуі – дәрумен, минерал тапшылығы ми қызметін баяулатып, есте сақтау мен зейінді нашарлатады. Эмоциялық тұрақсыздық – тәтті мен майлы тағамды көп тұтыну қандағы қанттың күрт өзгеруіне, ашушандық пен шаршауға себеп болады.

Ұзақ мерзімді қоғамдық салдар: ересек шақтағы созылмалы аурулар – гипертония, жүрек ишемиясы, буын сырқаты, тіпті онкологиялық тәуекел. Еңбек өнімділігінің азаюы – физикалық белсенділігі төмен, жиі ауыратын ұрпақ – елдің экономикалық қуатын әлсіретеді.

Ұлт саулығына төнген қауіп – дені сау ұрпақсыз демографиялық өсім де, интеллектуалдық даму да тежеледі. Баланың күнделікті



тағамы мен қимыл белсенділігі – оның болашақ денсаулығының іргетасы. Дұрыс тамақтану мен жүйелі қозғалыс тек жеке балаға емес, тұтас ұлттың өміршеңдігіне әсер етеді. Сондықтан үйде табиғи тағам, дістүрлі асқа мән беру

керек. Баланың бүгінгі тамақтану әдеті- ертеңгі денсаулықтың кепілі.

Д.АҚБОЛАНОВА,
№37 ЖОББМ әлеуметтік педагогы

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Государственное учреждение «Отдел земельных отношений г. Уральск» в соответствии с требованиями статьи 96 Экологического кодекса РК, сообщает, что 19 декабря 2025 года в 11:00 часов по адресу ЗКО, г.Уральск, п.Зачаганск, мкр.Коктем, ул.Камбар Батыра, 17 (Дом культуры «Алтын Орда») состоится общественное слушание в форме открытого собрания по проекту «Перевод земель Государственного лесного фонда на землях г.Уральск Западно-Казахстанской области в земли других категорий, для целей, не связанных с ведением лесного хозяйства».

Документация по проекту размещена на Едином экологическом портале, а также на сайте «Управления природных ресурсов и регулирования природопользования ЗКО» <https://www.gov.kz/memleket/entities/bko-zher-paidalanuy?lang=ru>.

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3-х рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на Едином экологическом портале, а также tabigat_zko@mail.ru.

В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных мероприятий, в том числе карантина, чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме. Ссылка на подключения к конференции ZOOM <https://us05web.zoom.us/j/8536957703?pwd=ZGNpU1BKeIRrNVdLNDZMOVpyaFRNZz09&omn=86729543522> Идентификатор конференции: 853 695 7703 Код доступа: B5BuA8.

Инициатор намечаемой деятельности: ГУ «Отдел земельных отношений г.Уральск» ЗКО, г.Уральск пр.Н.Назарбаева, д.182/1 БИН 060240008449, эл.адрес: zemelni.otdel@bko.gov.kz телефон 8(7112)514735

ХАБАРЛАНДЫРУ

«Орал қаласы жер қатынастары бөлімі» мемлекеттік мекемесі Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің 96-бабының талаптарына сәйкес, 2025 жылдың 19 желтоқсан күні сағат 11.00 БҚО, Орал қаласы, Зачаганск кенті, Көктем шағынауданы, Қамбар Батыр көшесі, 17-үй («Алтын Орда» мәдениет үйі) мекенжайында «Орал қаласы аумағында орналасқан мемлекеттік орман қорындағы жерлерді орман шаруашылығын жүргізумен байланысты емес мақсаттар үшін басқа санаттардағы жерлерге ауыстыру туралы» жобасы бойынша ашық отырыс түрінде қоғамдық тыңдау өтетіндігін хабарлайды:

Жобалық құжаттама Бірыңғай экологиялық порталда, сонымен қатар БҚО табиғи ресурстар және табиғатты пайдалануды реттеу басқармасының <https://www.gov.kz/memleket/entities/bko-zher-paidalanuy?lang=ru> сайтында орналастырылған..

Барлық ескертулер және/немесе ұсыныстар Бірыңғай экологиялық порталда, сондай-ақ tabigat_zko@mail.ru сайтында қоғамдық тыңдаулар өтетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірмей қабылданады.

Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантиндік, әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар онлайн режимінде өткізіледі. ZOOM конференциясына қосылымдарға сілтеме <https://us05web.zoom.us/j/8536957703?pwd=ZGNpU1BKeIRrNVdLNDZMOVpyaFRNZz09&omn=86729543522> Конференция идентификаторы: 853 695 7703 Қол жеткізу коды: B5BuA8.

Жоспарланған іс-шаралардың бастамашысы: «Орал қаласы жер қатынастары бөлімі» ММ-сі БҚО, Орал қ., Н.Назарбаев даңғылы, 182/1 БСН 060240008449, электрондық пошта мекенжайы: zemelni.otdel@bko.gov.kz телефон 8 (7112) 514735.

Көңіл айту

Қазақстан инновациялық және телекоммуникациялық жүйелер университетінің оқытушылық – профессорлық құрамы және кәсіподақ ұйымы Жүсіп Баласағұн атындағы Қырғыз ұлттық университетінің мемлекеттік және муниципальды факультетінің мемлекеттік кафедрасының доценті Чолпонбек Медеркулұлы Сыдықбаевқа

әкесі Медеркул Сыдықбаевтың

қайтыс болуына байланысты қатты қайғырып көңіл айтады. Марқұмның отбасына, зайыбы мен балаларына, бауырларына сабыр мен төзім тілейді. Медеркул Сыдықбаевтың жатқан жері жарық, топырағы торқа болып, нұры пейіште шалқысын!



Директор- редактор

ШҮЙІНШӘЛИЕВА
Мира Хамзақызы

Қабылдау бөлмесі:
тел.: 50-86-31

zhaik_yni@mail.ru
www.zhaikuni.kz

БҚО-ға тарайтын
қоғамдық-саяси
қалалық басылым.

Меншік иесі –
«Жайық үні» ЖШС

Мекенжайымыз:

Индекс: 090000
Орал қаласы
Қ.Жұмағалиев, 20/1,
102-бөлме.

Газет аптасына 1
рет бейсенбі күні
шығады.

Газет Қазақстан
Республикасы
Мәдениет және
ақпарат минис-
трлігі Ақпарат және
мұрағат комите-
тінде 2013 жылы
11 маусымда
тіркеліп,есепке қою
туралы №13676-Г
куәлігі берілген.

Газет «Жайық
үні» ЖШС
редакциясында тері-
ліп, қатталады.
Жарнама мен
хабарландырудың
мазмұнына жарнама
беруші жауап береді.
Редакцияға келген
хатқа жауап
жазылмайды,
қолжазба авторға
қайтарылмайды.
Деректердің дәлдігі
үшін автор жауапты.
Мақала авторының
пікірі редакция
көзқарасын
білдірмейді.

Газетте жарияланған
материалдарды
сілтемесіз көшіріп
басуға болмайды.

Ж) белгісімен
жарияланған ма-
териалдар ақылы
болып есептеледі.

Таралымы:
1000 дана

«Хабар-Сер-
вис» ЖШС
баспаханасында
басылды.

Ақтөбе қаласы,
Смағұлов көш., 9/2.
Тел.: 8-7132-545-
545, 400-400.

Тапсырыс №1264

Жазылу индексі:
65435