

“Адамзаттың рухына керектің үлкені - газет, журнал, кітап оқу”

С. Сейфуллин

ЖАҢААРҚА



Аудандық қоғамдық-саяси газет

эл. пошта: janaarkagazeti@mail.ru

Газет 1938 жылғы 24 сәуірден шығады

№ 31 (10284), 22 тамыз, 2026 жыл

Аудан әкімі жанындағы жастар ісі жөніндегі кеңес отырысы өтті



Аудан әкімі жанындағы жастар ісі жөніндегі кеңестің кезекті отырысы өтті.

Кеңес барысында аудан жастарына қатысты өзекті мәселелер талқыланып, мемлекеттік жастар саясатын жүзеге асыру, жастарды жұмыспен қамту, олардың

қоғамдық өмірге белсенді қатысуына жағдай жасау, бос уақытын тиімді ұйымдастыру және салауатты өмір салтын насихаттау бағытындағы жұмыстар қаралды.

Сонымен қатар, жауапты мекемелердің атқарған жұмыстары тыңдалып, алдағы кезеңге арналған міндеттер айқындалды.

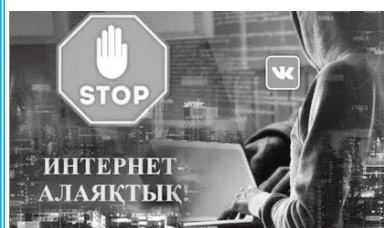
Кеңес қорытындысы бойынша жастар саясаты саласындағы жұмыстарды жүйелі түрде жалғастыру және жастардың бастамаларына қолдау көрсету жөнінде тиісті тапсырмалар берілді.

Жастар – ауданымыздың дамуына серпін беретін негізгі күш!

Жастар ресурстық орталығы

МТ

Алаяқтықтан сақтану – әр азаматтың жауапкершілігі



Алаяқтық – азаматтардың мүлкіне, қаржысына немесе сеніміне заңсыз жолмен қол сұғатын құқық бұзушылықтардың бірі. Қазіргі таңда алаяқтар адамдарды алдаудың түрлі тәсілдерін пайдаланып, әсіресе интернет пен әлеуметтік желілер арқылы азаматтардың жеке және қаржылық

мәліметтерін иемденуге әрекет жасауда. Сондықтан сақтық шараларын білу және ақпараттық қауіпсіздік талаптарын сақтау – әр адам үшін маңызды.

Алаяқтар көбіне банк қызметкері, құқық қорғау органы, мемлекеттік мекеме немесе белгілі бір ұйымның өкілі ретінде таныстырып, азаматтарды асықтыруға тырысады. Олар шұғыл ақша аударуды, банк картасының деректерін, SMS арқылы келген кодты немесе басқа да құпия ақпаратты сұрауы мүмкін. Мұндай жағдайда сабыр сақтап, айтылған ақпараттың шынайылығын міндетті түрде тексерген жөн.

Интернет арқылы жасалатын алаяқтықтың кең таралған түрлерінің бірі – жалған хабарландырулар мен онлайн саудадағы алдау. Арзан баға ұсынып, алдын ала төлем талап ететін немесе белгісіз сілтемеге өтуді сұрайтын адамдарға сақтықпен қарау қажет. Бейтаныс сілтемелерге өтпеу, күмәнді қосымшаларды орнатпау және банк картасының деректерін бөгде адамдарға бермеу – қарапайым, бірақ маңызды қауіпсіздік шаралары.

Әлеуметтік желілердегі жалған парақшалар арқылы да алаяқтық жасалуы мүмкін. Алаяқтар таныстардың немесе жақын адамдардың атынан хабарласып, ақша сұрауы ықтимал. Мұндай жағдайда бірден ақша аудармай, хабарласқан адамның кім екенін басқа байланыс арнасы арқылы анықтап алған дұрыс.

Алаяқтықтың алдын алуда азаматтардың құқықтық және қаржылық сауаттылығын арттырудың маңызы зор. Әсіресе карт адамдарға, жасөспірімдерге және интернетті белсенді пайдаланушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіру қажет. Отбасында интернеттегі қауіп-қатерлер туралы ашық сөйлесу де алаяқтықтың алдын алуға көмектеседі.

Егер азамат алаяқтық әрекеттің құрбаны болса немесе күмәнді жағдайға тап келсе, уақыт жоғалтпай тиісті құқық қорғау органдарына жүгінуі керек. Қаржылық операция жасалған жағдайда банкке дереу хабарласып, қажетті қауіпсіздік шараларын қабылдау маңызды.

Алаяқтықпен күрес – тек құқық қорғау органдарының ғана емес, бүкіл қоғамның ортақ міндеті. Әр азамат ақпаратты тексеріп, жеке деректерін қорғап, күмәнді ұсыныстарға сеніммен қарамауы қажет.

Сақтық – қауіпсіздіктің кепілі. Өз қаржыңыз бен жеке деректеріңізді қорғау үшін кез келген күмәнді ұсынысты мұқият тексеріп, асығыс шешім қабылдамаңыз.

Аудандық ішкі саясат бөлімі

МТ

Сыбайлас жемқорлықтың алдын алу – қоғамның ортақ міндеті



Сыбайлас жемқорлық – мемлекеттің дамуына, азаматтардың құқықтары мен заңды мүдделерінің қорғалуына кері әсер ететін маңызды қоғамдық мәселелердің бірі. Ол мемлекеттік басқарудың тиімділігіне нұқсан келтіріп, қоғамдағы әділдік пен заң үстемдігі қағидаттарына кері ықпал етеді. Сондықтан сыбайлас жемқорлықтың алдын алу және оған қарсы мәдениетті қалыптастыру – әрбір

азаматтың ортақ міндеті.

Сыбайлас жемқорлықтың алдын алудың негізгі бағыттарының бірі – заң талаптарын сақтау және құқықтық сауаттылықты арттыру. Әр азамат өз құқықтары мен міндеттерін жақсы білуі, заңсыз әрекеттерге жол бермеуі және қандай да бір құқық бұзушылыққа куә болған жағдайда тиісті органдарға хабарлауы қажет. Қоғамда сыбайлас жемқорлыққа төзбеушілік мәдениетін қалыптастыруда отбасы мен білім беру ұйымдарының да маңызы зор. Жас ұрпаққа адалдық, әділдік, жауапкершілік, еңбексүйгіштік сияқты құндылықтарды дөріптеу – болашақта заң талаптарын құрметтейтін азаматтарды тәрбиелеудің негізі.

Мемлекеттік қызметшілер үшін адалдық пен кәсіби жауапкершілік ерекше маңызға ие. Қызметтік міндеттерді орындау барысында заңдылықты сақтау, азаматтардың құқықтарын құрметтеу және жеке мүддені мемлекеттік мүддеден жоғары қоймау – мемлекеттік қызметтің негізгі қағидаттарының бірі.

Сыбайлас жемқорлықтың алдын алуда ашықтық пен қоғамдық бақылаудың да орны ерекше. Мемлекеттік органдар қызметінің ашық болуы, цифрлық технологияларды кеңінен қолдану және мемлекеттік қызметтерді қолжетімді ету сыбайлас жемқорлық тәуекелдерін төмендетуге ықпал етеді.

Сыбайлас жемқорлыққа қарсы күрес тек мемлекеттік органдардың міндеті емес. Әрбір азамат заң талаптарын сақтап, пара бермеу және алмау қағидатын ұстанып, қоғамдағы адалдық құндылықтарын нығайтуға үлес қоса алады. Адалдық пен заңға құрмет – әділетті қоғамның негізі. Сыбайлас жемқорлыққа жол бермеу арқылы біз мемлекеттік институттарға деген сенімді арттырып, қоғамның тұрақты дамуына және елдің жарқын болашағына өз үлесімізді қосамыз.

Әсет АМАНЖОЛОВ,

аудан әкімінің орынбасары

МТ

Нашақорлық – қоғам қауіпсіздігіне төнген қатер



Есірткіге "жоқ" де!

Нашақорлық – қазіргі қоғамдағы өзектілігін жоғалтпаған әлеуметтік мәселелердің бірі. Есірткі заттарын қолдану адамның денсаулығына ғана емес, оның отбасына, қоршаған ортасына және тұтас қоғамның тұрақтылығына кері әсер етеді. Сондықтан есірткіге тәуелділіктің алдын алу, жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру және есірткінің зияны туралы түсіндіру жұмыстарын жүйелі түрде жүргізу маңызды.

Есірткі адам ағзасына ауыр зиян келтіріп, дене және психикалық тәуелділікке әкелуі мүмкін. Уақыт өте келе адамның мінез-құлқы өзгеріп, оқуына немесе жұмысына деген жауапкершілігі төмендейді, жақындарымен қарым-қатынасы бұзылады. Ең өкініштісі – есірткіге тәуелділік адамның өмірлік мақсаттары мен болашағына кері әсер етіп, оның қоғамнан оқшаулануына себеп болуы мүмкін.

Нашақорлықтың алдын алуда отбасы мен білім беру ұйымдарының рөлі ерекше. Әсіресе жасөспірімдер мен жастарға есірткінің нақты қауіптері туралы түсінікті әрі дұрыс ақпарат беру қажет. Баланың бос уақытын тиімді ұйымдастыру, спортпен және шығармашылықпен айналысуына жағдай жасау, оның мәселелеріне бейжай қарамай, үнемі қолдау көрсету – профилактиканың маңызды бағыттары.

Сонымен қатар интернет кеңістігіндегі қауіпті ақпараттарға да назар аудару қажет. Әлеуметтік желілерде есірткіні қолдануды немесе таратуды қалыпты құбылыс ретінде көрсететін материалдар кездесуі мүмкін.

Жастар кез келген ақпаратқа сын тұрғысынан қарап, күмәнді ұсыныстардан аулақ болуы керек. Заңсыз есірткі айналымына қатысу Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес жауапкершілікке әкелетінін де есте ұстаған жөн. Нашақорлықпен күрес тек құқық қорғау органдарының міндеті емес. Бұл – ата-ана, педагог, медицина мамандары, жастар ұйымдары және жалпы қоғам болып атсалысатын ортақ іс. Әрбір азамат есірткінің зиянын түсініп, оның таралуына жол бермеуге өз үлесін қосуы қажет.

Салауатты ұрпақ – мемлекеттің басты байлығы. Жастардың спортпен айналысып, білім алуға, еңбек етуге және өз қабілетін дамытуға ұмтылуы – есірткіге қарсы ең тиімді ұстанымдардың бірі. Сондықтан қоғамның басты мақсаты – жастарға дұрыс бағыт-бағдар беріп, олардың қауіпсіз әрі жарқын болашағына жағдай жасау. Нашақорлықтың алдын алу – бүгінгі күннің ғана емес, келешек ұрпақтың тағдырына қатысты маңызды міндет. Есірткісіз қоғам құру әр азаматтың жауапкершілігінен басталады.

Жалғасбек ЖӘНІБЕКҰЛЫ,
аудандық ішкі саясат бөлімінің басшысы

МТ

ХАБАРЛАНДЫРУ

05.10.2026 сағат 11:00-де Ұлытау облысы, Қаражал қ.э., Шалғынды кентінде, Карл Маркс көшесі, 2А, әкімдік ғимаратында, мәжіліс залы «Ашықтас алаңында мыс пен алтынға барлау жұмыстарын тәжірибелік-өнеркәсіптік өндірумен барлау мерзімін ұзарту кезеңіне арналған барлау жоспарына» әсер етуге арналған экологиялық рұқсат алу үшін қажетті материалдар бойынша ашық жиналыс түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізіледі.

Жобаның тапсырыс берушісі – «Караван Ұлытау» ЖШС, БСН 140340003904. Мекенжайы: Қазақстан Республикасы, Ұлытау облысы, Жаңаарқа ауданы, Жаңаарқа кенті, Сарысуйская көшесі, 68/1 үй.

Жобаны әзірлеуші – «Noosphere ecology system» ЖШС, БСН 230940027185, тел., +7-777-241-16-40.

Әсер ету аумағы- Ұлытау облысының Қаражал қаласы әкімдігі.

Жер қойнауы учаскесінің бұрыштық нүктелерінің географиялық координаттары:

Бұрыштық нүктелер №	Бұрыштық нүктелердің координаттары	
	Солтүстік ендік	Шығыс бойлық
1	47°15'00"	70°38'00"
2	47°16'00"	70°38'00"
3	47°16'00"	70°41'39"
4	47°15'00"	70°41'39"

Әсер ету аумағы пайдалы қазбаларды барлау үшін белгіленген аумақпен шектеледі (әсер ету аумағының координаттары лицензияланған аумақтың координаттарымен сәйкес келеді). Жоба материалдарымен Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында танысуға болады (<https://ndbecology.gov.kz>) және «Ұлытау облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында «Қоғамдық тыңдаулар» бөлімінде танысуға болады (<https://www.gov.kz/memleket/entities/ulytau-upr/about?lang=kk>).

Қосымша ақпаратты мына мекенжай бойынша алуға болады: Астана қ., Ж. Омаров к-сі 10, 1 кеңсе, e-mail: llpnes24@gmail.com, +7 747 178 90 92.

Ескертулер мен ұсыныстар қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін үш жұмыс күнінен кешіктірілмей электрондық мекенжай бойынша - ulytau.obl_priroda@mail.ru және НҚДБ ҚОҚ және ҚР сайтында (<https://ndbecology.gov.kz>) қабылданады.

Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин, әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар енгізілген жағдайда, қоғамдық тыңдаулар онлайн-режимде өткізіледі.

Интернеттегі байланыс сілтемесі:

<https://us06web.zoom.us/j/6834666500?pwd=akMhIyOVuWvyKhetg255bvmpiwx17H.1>

Конференция идентификаторы: 683 466 6500

Кіру коды: 6iPK3E

ОБЪЯВЛЕНИЕ

05.10.2026 в 11:00 в поселке Шалгинский Каражал Г.А области Улытау по адресу: ул. Карла Маркса, 2А, здание акимата, актовый зал проводятся общественные слушания в форме открытого собрания по материалам для получения экологического разрешения на воздействие к «Плану разведки на медь и золото на Ашиктасской площади на период продления разведки с опытно-промышленной добычей».

Заказчик проекта – ТОО «Караван Улытау», БИН 140340003904. Адрес: Республика Казахстан, область Улытау, Жанааркинский район, поселок Жаңаарқа, улица Сарысуйская, дом 68/1

Разработчик проекта – ТОО «Noosphere ecology system», БИН 230940027185, тел. +7-777-241-16-40.

Территория воздействия – Каражал Г.А области Улытау.

Географические координаты угловых точек участка недр:

№ угловых точек	Координаты	
	северная широта	восточная долгота
1	47°15'00"	70°38'00"
2	47°16'00"	70°38'00"
3	47°16'00"	70°41'39"
4	47°15'00"	70°41'39"

Территория воздействия ограничена территорией, определенной под разведку полезных ископаемых (координаты территории воздействия совпадают с координатами лицензионной территории).

С материалами проекта можно ознакомиться на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz>) и сайте ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Улытау» в разделе «Общественные слушания» (<https://www.gov.kz/memleket/entities/ulytau-upr/about?lang=kk>).

Дополнительную информацию можно получить по адресу: г. Астана, ул. Ж. Омарова 10, офис 1, e-mail: llpnes24@gmail.com, +7 747 178 90 92.

Замечания и предложения принимаются не позднее трех рабочих дней до даты проведения общественных слушаний по электронному адресу - ulytau.obl_priroda@mail.ru и на сайте НБД СОС и ПР (<https://ndbecology.gov.kz>)

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 онлайн подключение:

<https://us06web.zoom.us/j/6834666500?pwd=akMhIyOVuWvyKhetg255bvmpiwx17H.1>

Идентификатор конференции: 683 466 6500

Код доступа: 6iPK3E

Тарихқа көз жүгіртсек

«Тарихты білмейсің бе, демек, өмір бойы баласың. Тарих - өмір тәрбиешісі. Тарих - өткеннің куәгері, ақиқат нұры, тірі естелік, өмір ұстазы, көне заманның хабаршысы», - депті ерте дүниенің кеменгер ойшылы Цицерон.

Шындығында да, өткеннің сабағынан оқып-үйренбей, танып-білмей бүгіннің шаруасын берекелі етемін деу – бекер сөз. Жаңалықтың бүгінгі күннің еншісіне тән нәрсе болғанымен, оның жаңалық екенін өткен тарихтың іздерімен салыстыру арқылы парықтайсың. Кемшін тұсы болса, оның себебі мен салдарын бағамдап барып, сабақ аласың. Ілкімді тұсы болса, іске жаратып, байытып, жақсылық етіп ұқсатасың. Мұны неге айтып отырмыз?

Қазіргі «Жеңіс» акционерлік қоғам ұжымының тарихы - әріден келе жатқан тарих. Әуелде мойынсерік, одан соң колхоз, кейінірек совхоз болып ұйымдасып, уақыт көшінде, дамудың қилы кезеңдерінде шаруашылықты ұйымдастырып, басқарудың түрлі формаларын бастан өткерген.

Бұл елді мекеннің даласы мал жайылымына тиімді, жайлы, егін шаруашылығына да ыңғайлы. Тұрғындары - осы өңірді ертеден қоныс еткен, осы топыраққа тамыр жіберген адамда. Атадан балаға мирас болған ауыз-бірлік пен ел ішінің берекесіне деген үлкен жауапкершілік бар. Осындай бірліктің арқасында бұл ұжымның шаруашылығы ертеден жүйелі қолға алынып, ризығын ел көріп отыр.

1962-1972 жылдары совхоз басшысы Ыдырыс Жұмабеков әкей болған екен. Бұл уақыт - колхоз таратылып, шаруашылықтың кеңестік жаңа жүйесі іске асырылып, совхоздар құрылып жатқан уақыт. Сол уақыттың талабына орай «Жеңіс» ауылы да кеңестік шаруашылық (совхоз) болып шаңырақ көтереді. Түгіскен колхозы «Жеңіс» совхозына жетістіктерімен мәлім болған, қуаты күшті ұжымды табыстап, аманат етіп бергені көпшілікке мәлім. Ал, аманатқа қиянат жасамау, ел сеніп берген тізгінді бекем ұстап, шаруашылықтың табысын еселеп, ырысына ырыс қосып, оны ел игілігіне жаратуда мінсіз қызмет ету – совхоз басшылығына тағайындалған азаматтың парызы еді. Ыдырыс ағамыз осы биіктен көрінді, тегеурінді, талапшыл, іс тетігін білетін басшы екенін таныта білген. Ел сенімін ақтады.

Ыдырыс Жұмабекұлы сол кезде 36 жаста екен. Жас та болса бас боларлық мінез танытып, шаруашылықтың жанды буындарын ілгерілетуге күш салып, әр істі болжап, байыптап, нәтижесінің қандай болатынын салмақтай алатын көрегендігін байқатады. Ең бастысы, шаруашылыққа қажетті, қолынан іс келетін, жауапкершілікті сезіне білетін маман-кадрлармен жасақтауға барынша мән берген екен. Сондай-ақ сол мамандарды шаруашылықтың қай саласына басшы етудің тілін білген. Осының нәтижесінде кеңшар шаруашылығы ел игілігін еселеуде жемісті ісімен, нақты жұмыс нәтижесінен көрінеді. Біз Ыдырыс ағаның бұл шеберлігін, ықпалды тұлға болғандығын көзін көрген замандастарының аузынан талай мәрте естіген едік.

Жаңаша типті мектеп ғимараты, монша, әкімшілік отыратын ғимарат, балабақша, көше бойымен тартылған су құбырлары, тас жолдар, үй ауласына отырғызылған ағаштар, ақ шаңқан үйлер – сол уақыттың куәсі.

Мал басы да бірнеше есе өсіп, қой тұқымы асылдандырылып, ауылшаруашылығы өнімін еселеп арттырып, мемлекет қоймасына мол ырыс құяды. Нәтижесінде «Жеңіс» орденді, миллионер совхоз атанады. Қазір «Жеңіс» акционерлік қоғамы жеке меншік негізіне жұмыс жасап отыр. Акционерлік қоғам мүшелерінің берекелі ісінің жемісі халық тұрмысынан көрінеді емес пе? Ауыл халқының тұрмыстық жайы жақсы, бай-берекелі болып, шаруашылықтарының игілігін көріп отыр. Ауылдың өңі де келісті, өмірі де мамыражай, құты қашпаған. Міне, өткен тарихтың тағылымы мол ісінің бүгінгі күнге жалғасуы деп осыны айтамыз.

Биыл 1962 жылы құрылған «Жеңіс» совхозының алғашқы директоры, Социалистік Еңбек Ері, орденді басшы Ыдырыс Жұмабековтің туғанына 100 жыл толып отыр. Ыдырыс ағамыздың өмір жолы – «Жеңіс» ауылы тарихының таңбалы беті. Білікті басшы, ел таныған еңбек адамының өмір жолы - жас ұрпаққа өнеге. Ол кісінің есімі жадымызда мәңгі сақталады.

Саят СӘЛКЕБАЕВ,
Түгіскен ауылдық округінің әкімі
МТ

Құтыру өлімге әкелетін ауру!

2026 жылдың өткен кезеңінде құтыру ауруының жағдайлары Жаңаарқа ауданы бойынша халық арасында тіркелген жоқ.

Құтыру – көне заманнан бері белгілі, соны өлімге алып келетін аса қауіпті жұқпалы ауру болып табылады. Құтыру ауруына жылықанды жануарлардың барлығы шалдығады. Ауру әдетте жануардың сілекейі арқылы тістеген, тырнаған кезде жұғады. Әсіресе, қасқырдың, иттің тістеуі өте қауіпті. Сондай-ақ вирус мал денесіне ауыз бен көздің кілегейлі қабықтары, сәл ғана зақымданған тері арқылы енуі мүмкін. Құтыру ауруының жасырын кезеңі 1 күннен 1 жылға дейін, тіпті 3-5 жылға дейін созылады.

Аурудың белгілері: адам тынышсызданып, судан, жарықтан, желден, ауадан қорқады және қан айналымы мен тыныс алуы бұзылады. Ескеретіні, құтырумен ауырған адамды емдеуге қазіргі медицина дәрменсіз, яғни құтыру – ем қонбайтын ауру.

Құтырған жануарға таланған адамды тек сақтайтын күшті құрал – вакцина, иммуноглобулин. Адамды қатерлі дерттен құтқару үшін дер кезінде құтыруға қарсы егу жұмыстарын жүргізу қажет. Үйдегі иттер мен мысықтарды жыл сайын құтыруға қарсы ектіріп тұру керек және иттерді үй ауласында байлап ұстаған жөн. Себебі олар ауру тасымалдаушы аңдардан ауру жұқтыруы мүмкін. Сонымен, егер сізді жануар тістеп алса, жараға дереу алғашқы ем-дом жасаңыз. Жараны сумен шайыңыз, содан кейін кір сабынның ерітіндісімен шайыңыз. Йод, зеленка жағуға болады. Бинтпен таңып немесе антисептикалық дәкімен байлаңыз. Сосын жедел жәрдем бөліміне жүгініңіз! Тек дәрігер ғана құтыру вирусымен зақымдану қаупін анықтап, қажет жағдайда екпе курсына белгілейді. Құтыруға қарсы имундау үшін антирабиялық вакцина мен иммуноглобулин қолданылады. Антирабиялық вакцина – құтырудың алдын алуға болатын дара құралдардың бірі. Жануарлардың тістеуінен зардап шеккен тұлғаларға құтыруға қарсы антирабиялық вакцина салу 6 рет (0,3,7,14,30,90 күндері) тағайындалады. Егер жануарды білсеңіз, оның иесінің аты-жөнін, мекен-жайын біліп алып, 10 күн ішінде жануарға бақылау жүргізу үшін мал дәрігеріне беруіңіз керек. Вакцинаның тегін екенін ескертеміз. Олар зақымданған адамдар уақтылы медициналық көмекке жүгінген жағдайда және екпе алудың барлық шарттарын орындағанда аурудан қорғауға кепілдік береді. Ешбір жағдайда тағайындалған емнен бас тартуға, өз еркімен оны тоқтатуға болмайды, ол қайғылы жағдайға душар етуі мүмкін. Құтыруға қарсы екпе алып жатқан адамдарға темекі шегуге, арақ-шарап ішуге болмайды, ауыр жұмыс істеуге болмайды, салқыннан сақтанып жүру керек. Барлық кезде тазалық гигиенасын сақтап жүру керек. Аш қарынға екпе жасауға болмайды.

Сіздің денсаулығыңыз сіздің қолыңызда!

Айгүл ҚҰАТОВА,
Жаңаарқа аудандық санитариялық-эпидемиологиялық
бақылау басқармасының басшысы
МТ