



ШҚО-да заңсыз жұмыс істеген шетелдіктер елден шығарылды

CMYK

3-бет

NEWS

8 қазан, 2026 жыл, бейсенбі

Нөмірдің таралымы – 1500

18+

Менің өлкем



Рахман қайнарларына апар-
жолдың 13 шақырымы
жөнделіп бітті

2-бет



Ұлан ауданы аумағында
заңсыз алтын өндірген
екі адам сотталды

3-бет



Гүлжан Ұлтанбаева
Өскемендегі орыс мектебінде
қазақ тілін үйретіп жүр

5-бет

Әкімдік отырысында әзірлік пысықталды



7-бет

ШҚО-да қысқы маусымға дайындық күшейтілді

Менің
ӨЛКЕМ

газетіне барлық "Қазпошта" АҚ бөлімшелерінде
2027 жылға жазылу басталды

Индекс	Жазылушылар санаты	1 айға	3 айға	6 айға	9 айға	12 айға
19044	Жеке тұлғалар үшін	825 тг	2475 тг	4929 тг	7425 тг	9900 тг
19045	Заңды тұлғалар үшін			7972 тг		15945 тг

Редакцияға келіп газеттің әр санын сатып алуға болады. Бағасы 250 тг



ХАБАРЛАНДЫРУ

"Бескарағай-Агро" ЖШС үшін "Абай облысының Жетіжар а/о, Бескарағай ауданының 1200 ірі қара мал басына МТФ салуға"экологиялық рұқсат алу үшін материалдар бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды.

Қоғамдық тыңдаулардың өткізілетін күні мен орны:

2026 жылғы 13 қарашада сағат 15:00-де Абай облысы, Бескарағай ауданы Жетіжар ауылдық округі, Жетіжар ауылы, Горького көшесі, 2 үйде өтеді. Онлайн форматта қатысу үшін арналған деректер:

Конференция идентификаторы: 344 284 5942. Қосылу коды: 5Z6MdR.

немесе төмендегі сілтеме арқылы өту қажет <https://us04web.zoom.us/j/3442845942?pwd=ejJ1UEE0bk00ajNCbnRrVWk1VHhEdz09>

Өзіңізбен бірге жеке басын куәландыратын құжат болуы керек. Барлық сұрақтар бойынша 87776582509 нөміріне хабарласыңыз

Бастамашысы: "Бескарағай-Агро" ЖШС, БСН 16124000645; Абай облысы, Бескарағай ауданы, Жетіжар ауылдық округі, Жетіжар ауылы, Ленин көшесі, 8 үй.

Жобалаушы: "Нур-ЭкоПроект" ЖШС, БСН 120140012876. ҚР, Семей қ., Физкультурная, к-сі 4 "в". Тел.: 8 (701) 607-85-56. Эл.мекен-жайы: ekosad@bk.ru.

Жергілікті атқарушы орган: "Абай облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ; upirp.abay@akimatabai.gov.kz. Жоба бойынша құжаттама Ұлттық деректер банкінің <https://ndbecology.gov.kz/> порталында және жергілікті атқарушы органның сайтында <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat/about?lang=kk> "Қоғамдық тыңдаулар" бөлімінде жарияланған.

Барлық ескертулер мен ұсыныстар <https://ndbecology.gov.kz/> порталында немесе upirp.abay@akimatabai.gov.kz жергілікті атқарушы органның электронды мекенжай арқылы қабылданады.

Қосымша ақпаратты 8 (701) 607-85-56 телефоны арқылы немесе ekosad@bk.ru электрондық поштасы арқылы алуға болады.

Әсер ету аймағы: ҚР, Абай облысы, Бескарағай ауданы, Жетіжар ауылдық округі, Жетіжар ауылы.

Геологиялық учаскенің шекаралары: Т0 - 51°03'28,14"С 78°14'59,58"В, Т1 - 51°03'47,21"С 78°14'39,14"В, Т2 - 51°03'47,30"С 78°15'18,92"В, Т3 - 51°03'09,00"С 78°15'20,39"В, Т4 - 51°03'08,66"С 78°14'39,21"В.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО "Бескарағай-Агро" уведомляет о проведении общественных слушаний по материалу для получения экологического разрешения на воздействие для ТОО "Бескарағай-Агро" на "Строительство МТФ на 1200 дойных голов КРС, Жетыжарский с/о, Бескарагайский район области Абай".

Дата и место проведения общественных слушаний:

13 ноября 2026 года в 15:00 часов по адресу: область Абай, Жетижарский сельский округ, село Жетижар, улица Горького, дом 2. Для участия в онлайн-формате:

Идентификатор конференции: 344 284 5942, Код доступа: 5Z6MdR

либо необходимо перейти по ссылке: <https://us04web.zoom.us/j/3442845942?pwd=ejJ1UEE0bk00ajNCbnRrVWk1VHhEdz09>

При себе иметь удостоверение личности. По всем вопросам обращаться по телефону 87776582509

Инициатор: ТОО "Бескарағай-Агро"; БИН 16124000645; область Абай, Бескарагайский р-он, Жетижарский сельский округ, село Жетижар, улица Ленина, дом 8

Проектировщик - ТОО "Нур-ЭкоПроект", БИН 120140012876, адрес: РК, Область Абай, г. Семей, ул. Физкультурная, 4В. Тел.: 8 (701) 607-85-56. Эл.адрес: ekosad@bk.ru.

Местный исполнительный орган: ГУ "Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай"; upirp.abay@akimatabai.gov.kz. Документация по проекту размещена на портале Национального банка данных <https://ndbecology.gov.kz/> и на сайте местного исполнительного органа <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat/about?lang=ru> в разделе "Общественные слушания"

Замечания и предложения принимаются портале <https://ndbecology.gov.kz/> либо на электронную почту местного исполнительного органа upirp.abay@akimatabai.gov.kz

Дополнительную информацию можно получить по телефону 8 (701) 607-85-56, ekosad@bk.ru

Территория воздействия: РК, область Абай, Жетижарский сельский округ, село Жетижар.

Границы геологического участка: Т0 - 51°03'28,14"С 78°14'59,58"В, Т1 - 51°03'47,21"С 78°14'39,14"В, Т2 - 51°03'47,30"С 78°15'18,92"В, Т3 - 51°03'09,00"С 78°15'20,39"В, Т4 - 51°03'08,66"С 78°14'39,21"В.

Климакстан кейін әйел денсаулығын қалай сақтауға болады?

Климакс - әйел өміріндегі табиғи кезеңдердің бірі. Көп жағдайда ол 45-55 жас аралығында басталады және әйелдің репродуктивті кезеңінің аяқталғанын білдіреді.

Климакс ауру емес, сондықтан оны қорқатын немесе ұялатын жағдай ретінде қабылдаудың қажеті жоқ. Дегенмен осы кезеңде ағзада гормондық өзгерістер жүріп, әйелдің денсаулығы мен өмір сапасына әсер етуі мүмкін. Сондықтан менопаузадан кейін өз денсаулығына көңіл бөлу бұрынғыдан да маңызды.

Менопауза кезінде аналық бездердің қызметі төмендеп, эстроген деңгейі азаяды. Осыған байланысты кейбір әйелдерде ыстық басу, түнгі тершендік, ұйқының бұзылуы, көңіл күйдің өзгеруі, мазасыздық, қынаптың құрғауы, жыныстық қатынас кезіндегі ауырсыну немесе зәр ұстамау сияқты белгілер пайда болуы мүмкін. Бұл белгілер әр әйелде әртүрлі байқалады: кейбір әйелдерде олар мүлдем болмауы мүмкін, ал кейбірінде бірнеше жылға созылып, күнделікті өмірге әсер етеді.

Ең бастысы - бұл белгілермен міндетті түрде жалғыз күресудің қажеті жоқ. Егер ыстық басу, ұйқының бұзылуы, көңіл күйдің төмендеуі немесе интимдік аймақтағы жайсыздық күнделікті өмірге кедергі келтірсе, дәрігерге қаралған дұрыс. Қазіргі медицинада менопауза белгілерін жеңілдетуге көмектесетін гормондық және гормондық емес емдеу тәсілдері бар. Оларды таңдау әйелдің денсаулық жағдайына, бұрынғы ауруларына және жеке қажеттілігіне байланысты жүргізіледі.

Біріншіден - қимыл-қозғалысты азайтпау. Дене белсенділігі әйелдің жалпы денсаулығы үшін маңызды. Тұрақты физикалық белсенділік жүрек-қантамыр жүйесіне оң әсер етеді, көптеген созылмалы аурулардың алдын алуға көмектеседі және психологиялық көңіл күйді жақсартады. Сондықтан жас ұлғайған сайын қозғалысты тоқтатпай, денсаулық жағдайына сәйкес белсенді өмір салтын сақтау маңызды.

Екіншіден - сүйек денсаулығына көңіл бөлу. Менопауза кезінде эстроген деңгейінің төмендеуі сүйек тінінің тығыздығының азаюына ықпал етіп, остеопороз және сүйек сыну қаупін арттырады. Сондықтан сүйек денсаулығын бағалау және қажет болған жағдайда дәрігер ұсынған тексерулерден өту маңызды.

Үшіншіден - жүрек-қантамыр денсаулығын бақылау. Менопаузадан кейін эстроген деңгейінің айтарлықтай төмендеуіне байланысты әйелдердің жүрек-қантамыр ауруларына қатысты бұрынғы артықшылығы біртіндеп азаяды. Сондықтан қан қысымы, дене салмағы және басқа да жүрек-қантамыр қауіп факторларына уақытында көңіл бөлу қажет.

Төртіншіден - әйел денсаулығына қатысты шағымдарды жасқа байланысты деп қабылдамау. Қынаптың құрғауы, жыныстық қатынас кезіндегі ауырсыну немесе зәр ұстамау сияқты мәселелер менопаузадан кейін кездесуі мүмкін, бірақ оларды міндетті түрде "осы жаста бәрінде болады" деп елемеге болмайды. Мұндай белгілер мазаласа, акушер-гинекологпен кеңесіп, өзіңізге қолайлы емдеу жолын таңдауға болады.

Менопаузадан кейін де әйелдің денсаулығы мен өмір сапасы маңызды болып қала береді. Бұл кезең - өмірдің аяқталуы емес, керісінше өз денсаулығыңа, қажеттіліктеріңе және болашаққа көбірек көңіл бөлуге мүмкіндік беретін жаңа кезең.

Әйелдің жасы ұлғайған сайын денсаулығына деген жауапкершілігі де арта түсуі керек. Менопаузаны ауру емес, өмірдің табиғи кезеңі ретінде қабылдап, денсаулықтағы өзгерістерді елемей қалдырмай, қажет жағдайда уақытында дәрігерге жүгіну - ұзақ әрі сапалы өмір сүрудің маңызды қадамдарының бірі.

КеАҚ "Семей медицина университеті" Өскемен филиалының акушер-гинеколог интерн-дәрігері Сүйімбекова Зарина, 603-топ.

Аудандарды аралап жүр

ШҚО-да "Әділет Керуені" ауыл тұрғындарына жол тартты

"Әділет" партиясы Шығыс Қазақстан облыстық филиалы "Әділет Керуені" акциясы аясында облыстағы бірқатар аудан тұрғындарына білікті дәрігерлерден тегін кеңес алуға мүмкіндік туды.

Ауыл тұрғыны үшін облыс орталығына барып, негізгі маманға қаралу әрдайым оңай емес. Алыс жол, уақыт пен қаржы шығыны кей жағдайда тұрғындардың медициналық тексеруден өтуін кейінге қалдыруына себеп болады. Осы мәселені ескере отырып, "Әділет" партиясының облыстық филиалы медициналық және әлеуметтік көмекті халыққа барынша жақындату мақсатында "Әділет Керуені" акциясын іске қосты. Шекаралық аудандарға жолға шыққан көшпелі керуен бірқатар ауданды аралап, тұрғындарға медициналық және әлеуметтік бағыттар бойынша тегін консультациялық көмек көрсетті. Акцияның маңызды бағыттарының бірі – онкологиялық аурулардың алдын алу және оларды ерте анықтау. Тұрғындарды Онкология және хирургия көпбейінді орталығының мамандарынан құралған көшпелі бригада қабылдады. Оның құрамында онкомаммолог, онкогинеколог, онкоуролог және онкохирург бар.

Мамандар тұрғындардың денсаулық жағдайына қатысты сұрақтарына жауап беріп, профилактикалық тексеруден уақытылы өтудің, алғашқы белгілерге мән берудің және ауруды ерте кезеңде анықтаудың маңыздылығын түсіндірді.

– Ауылдан облыс орталығына барып, мамандарға қаралу әр адамға бірдей оңай емес. Сондықтан білікті дәрігерлердің ауданға келіп, тұрғындарды қабылдауы

біз үшін өте қолайлы. Бір жерде бірнеше қажетті маманнан кеңес алуға мүмкіндік бар. Денсаулыққа қатысты сұрақтарды кейінге қалдырмай, дер кезінде дәрігерге қаралған дұрыс. Қарапайым ауыл тұрғындарына осындай қолжетімді жағдайда дәрігерлер тобын ұйымдастырып отырған "Әділет" партиясына және медицина мамандарына алғыстан басқа айтарым жоқ, – дейді Күршім ауданының тұрғыны Владимир Петров.

Онкология саласының мамандары да мұндай қабылдаулардың профилактикалық маңызы зор екенін атап өтті.

– Онкологиялық ауруларды ерте кезеңде анықтау емдеу нәтижесіне тікелей әсер етеді. Сондықтан әр азамат өз денсаулығына жауапкершілікпен қарап, профилактикалық тексерулерден уақытылы өтуі қажет. "Әділет Керуенінің" басты ерекшелігі – медициналық көмекті тұрғындарға барынша жақындату. Біз адамдардың сұрақтарына жауап беріп қана қоймай, аурудың алдын алу, алғашқы белгілерді дер кезінде байқау және маманға уақытылы жүгіну жөнінде түсіндіру жұмыстарын жүргіземіз, – дейді Онколог дәрігер Ербол Кусаинов

Көшпелі акция медициналық консультациямен ғана шектелген жоқ. Тұрғындарға әлеуметтік бағыттар бойынша да ақпараттық және консультациялық көмек көрсетілді. Сонымен қатар ЖИТС-тің алдын алу және оған қарсы күрес орталығы өз бағыттары бойынша кеңес берді.



"Әділет Керуені" – медициналық қызметті халыққа жақындатуға бағытталған нақты жұмыс алаңы. Мұнда басты назар – тұрғынның мәселесін тыңдау, қажетті маманның кеңесін алуына мүмкіндік жасау және денсаулыққа қатысты мәселелерді дер кезінде анықтауға жағдай туғызу.

Көшпелі қабылдаулар 6 қазанда Күршім және Марқакөл аудандарының тұрғындары үшін ұйымдастырылса, 7 қазанда Зайсан және Тарбағатай аудандарында жалғасын

табатын болады.

"Әділет" партиясының ұйымдастыруымен қолға алынған "Әділет Керуені" арқылы медициналық және әлеуметтік қызметтердің ауыл тұрғындарына қолжетімділігін арттыру, профилактикалық жұмысты күшейту және халықтың медициналық сауаттылығын арттыруға бағытталған жұмыстар жалғаса береді.

Өз тілшіміз