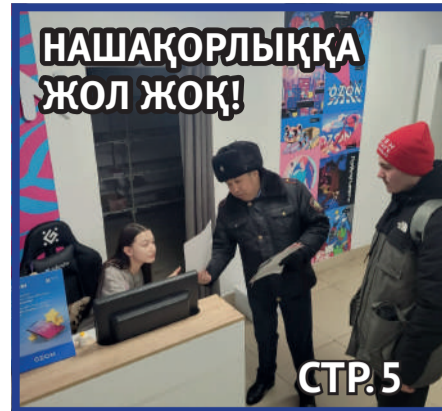


Издается с 20 декабря 1999 года

# Саран газеті

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

12 марта  
2025 года  
СРЕДА  
№ 21 (1725)



Saran qalasy

Саран қаласының әкімі  
**Дарын Бұлқайыр**  
қала тұрғындармен кездеседі

8 (72137) 7-40-16  
14 наурыз 15:00-де  
sar\_apparat@krg.gov.kz  
Достық үйі

Saran qalasy

Акима города Сарани  
**Дарын Бұлқайыр**  
встретится с жителями города

8 (72137) 7-40-16  
14 марта в 15:00  
sar\_apparat@krg.gov.kz  
Дом дружбы

ЖИЗНЬ ГОРОДА



## «Дарите женщинам цветы»

- под таким названием в городском Доме Дружбы состоялся праздничный концерт, посвященный Международному женскому дню.



Надежда ЦХАЙ

Этот особенный женский праздник отмечается в нашем городе всегда тепло и искренне – проводятся праздничные мероприятия, звучат поздравления, везде чувствуется своя неповторимая атмосфера.

Вот и в этот день Дом Дружбы был наполнен только позитивными эмоциями и улыбками. Гостей встречал Народный духовой оркестр живой музыкой, была оформлена праздничная фотозона – каждый мог сделать памятный кадр с коллегами, друзьями и знакомыми.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ НА 4 СТР.)

ЖИЗНЬ ГОРОДА

## Пусть каждый день только радует!

Накануне Международного женского дня председатель городского маслихата О. Баймаганбетов и председатель городского филиала партии «АМАНАТ» Н. Тажибаева посетили Пелагею Никифоровну Гудкову – труженицу тыла, мать – героиню, долгожительницу.

Надежда ЦХАЙ

П. Гудковой девяносто шесть лет, но, несмотря на это, она радуется жизни, интересуется новостями, имеет хорошую память и читает книги. Рядом с ней на диванчике несколько книг Д. Острова, В. Полторацкого, К. Исабаева.

О. Баймаганбетов и Н. Тажибаева тепло поздравили Пелагею Никифоровну с праздником, подарили ей яркие тюльпаны и традиционную продуктовую корзину, а также побеседовали о том, как проходят дни нашей долгожи-

тельница, о большой семье.

П. Гудкова приехала в Казахстан в середине 50-х гг. прошлого века из России, там она работала бухгалтером.

А здесь стала настоящей хранительницей семейного очага, воспитывала детей, занималась домашним хозяйством, шитьем. Словом, забот было много. Ведь вместе с супругом они воспитали пятерых детей, дали им достойную путевку в жизнь. Пелагея Никифоровна – счастливая мама, бабушка и прабабушка, есть у нее и один праправнук.

Мы также желаем Пелагее Никифоровне крепкого здоровья, оптимизма! Пусть каждый день будет наполнен только хорошими новостями!



Читайте нас на сайте [sarangazeti.kz](http://sarangazeti.kz), а также в социальных сетях: [saran\\_today](https://www.instagram.com/saran_today), [saran\\_gazeti](https://www.instagram.com/saran_gazeti) [f sarangazeti](https://www.facebook.com/sarangazeti)

Саран қаласы әкімдігінің 2025 жылғы 11.03 №18/01 қаулысы

Постановление акимата города Сарани от 11.03.2025 года № 18/01

**«Саран қаласында мемлекеттік қажеттіліктер үшін жер учаскелерін алып қоюға байланысты жер учаскелерін немесе өзге де жылжымайтын мүлікті мәжбүрлеп иеліктен шығарудың басталуы туралы» Саран қаласы әкімдігінің 2025 жылғы 17 ақпандағы № 11/01 қаулысына өзгерістер енгізу туралы**

Қазақстан Республикасының Жер кодексі, Қазақстан Республикасының «Мемлекеттік мүлік туралы» Заңы, Қазақстан Республикасының «Кұқықтық актілер туралы» Заңы, Қазақстан Республикасының «Қазақстан Республикасындағы жергілікті мемлекеттік басқару және өзін-өзі басқару туралы» Заңының 31, 37-баптары негізінде, Саран қаласының әкімдігі ҚАУЛЫ ЕТЕДІ:

1. «Саран қаласында мемлекеттік қажеттіліктер үшін жер учаскелерін алып қоюға байланысты жер учаскелерін немесе өзге де жылжымайтын мүлікті мәжбүрлеп иеліктен шығарудың басталуы туралы» Саран қаласы әкімдігінің 2025 жылғы 17 ақпандағы № 11/01 қаулысының қосымшасына келесі өзгерістер енгізілсін:

1) «Саран қаласында мемлекеттік қажеттіліктер үшін жер учаскелерін алып қоюға байланысты жер учаскелерін немесе өзге де жылжымайтын мүлікті мәжбүрлеп иеліктен шығарудың басталуы туралы» Саран қаласы әкімдігінің 2025 жылғы 17 ақпандағы № 11/01 қаулысына қосымшаның 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 -тармақтары алып тасталсын.

2. Осы қаулының орындалуын бақылау Саран қаласы әкімінің жетекшілік ететін орынбасарына жүктелсін.

**Д. Бұлқайыр,  
Саран қаласының әкімі**

**О внесении изменений в постановление акимата города Сарани от 17 февраля 2025 года № 11/01 «О начале принудительного отчуждения земельных участков или иного недвижимого имущества в связи с изъятием земельных участков в городе Сарани для государственных нужд»**

На основании Земельного кодекса Республики Казахстан, Закона Республики Казахстан «О государственном имуществе», Закона Республики Казахстан «О правовых актах», статей 31, 37 Закона Республики Казахстан «О местном государственном управлении и самоуправлении в Республике Казахстан», акимат города Сарани ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. В приложение к постановлению акимата города Сарани от 17 февраля 2025 года № 11/01 «О начале принудительного отчуждения земельных участков или иного недвижимого имущества в связи с изъятием земельных участков в городе Сарани для государственных нужд» внести следующие из-

менения:

1) пункты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 приложения к постановлению акимата города Сарани от 17 февраля 2025 года № 11/01 «О начале принудительного отчуждения земельных участков или иного недвижимого имущества в связи с изъятием земельных участков в городе Сарани для государственных нужд» исключить.

2. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на курирующего заместителя акима города Сарани.

**Д. Бұлқайыр,  
аким города Сарани**

ОЧС ИНФОРМИРУЕТ

**Показали высокий уровень подготовки**



**В середине прошлой недели в городе прошли тактико – специальные учения в рамках республиканского командно – штабного учения «Көктем – 2025».**

**Надежда ЦХАЙ**

В ходе учений сотрудники оперативных служб экстренного реагирования нашего города отработали несколько ситуаций, возникновение которых возможно при чрезвычайных ситуациях во время паводкового периода.

Кроме этого, состоялся смотр специальной техники, в котором принял участие заместитель акима города Д. Арнешев.

Тактико – специальные учения прошли в разных районах нашего города.

В частности, бойцы подразделений

показали свою готовность в следующих смоделированных чрезвычайных ситуациях: создание угрозы подтопления десяти домов по улицам Макаренко и Абая при поднятии уровня воды в реке Карагандинка, прорыв обводного канала по улице Заречная, в результате которого подтоплено 20 дворовых территорий и 5 жилых домов, угроза подтопления склада гражданской обороны и 10 домов по улице Чкалова в результате резкого подъема воды в реке Сокур.

Стоит подчеркнуть, что во время учений все службы экстренного реагирования показали высокий уровень подготовки и умение оперативно реагировать в различных чрезвычайных ситуациях.

**Угарный газ - смертельно опасен!**

**В холодное время года увеличивается не только количество пожаров, но и количество отравлений угарным газом, что нередко приводит к гибели людей.**



Угарный газ часто называют «тихим убийцей» - он не имеет ни цвета, ни запаха, не вызывает никаких ощущений, для жертвы его присутствие незаметно. При этом газ быстро рассеивается, смешиваясь с воздухом, не теряя своих токсичных свойств. Чтобы предотвратить отравление угарным газом, вам необходимо:

- использовать только подходящее оборудование. Трещины в печи, забитые дымоходы могут иметь серьезные последствия;
- позаботьтесь о хорошей вентиляции. Отравление в квартирах происходит в межсезонье: центральное отопление не включается, и жильцы спасаются с помощью газовых плит;
- не закрывайте крышку печки до полного сгорания углей;
- автомобилисты не должны работать в гараже при работающем двигателе.

## УГАРНЫЙ ГАЗ

**ПРИЗНАКИ:**

- 1) ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- 2) ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
- 3) НАРУШЕНИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ
- 4) НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА
- 5) ПОКРАСНЕНИЕ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ
- 6) ВЯЛОСТЬ, СОНЛИВОСТЬ

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:**

- 1) ВЫНЕСТИ ПОСТРАДАВШЕГО НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- 2) ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ
- 3) ОСВОБОДИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ СТЕСНЯЮЩЕЙ ОДЕЖДЫ
- 4) УЛОЖИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО НА БОК
- 5) ДАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПОНЮХАТЬ НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ
- 6) ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ, ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА МОЖНО ПОИТЬ ЕГО СЛАДКИМ КОФЕ ИЛИ ЧАЕМ

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

- 1) ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ИСПРАВНОЕ ПЕЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- 2) ОЧИЩАТЬ ДЫМОХОД, РЕМОНТИРОВАТЬ ТРЕЩИНЫ В ПЕЧИ
- 3) ПОЗАБОТИТЬСЯ О ХОРОШЕЙ ВЕНТИЛЯЦИИ
- 4) НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ПЕЧНУЮ ЗАСЛОНКУ, ПОКА УГЛИ НЕ ПРОГОРЕЛИ ПОЛНОСТЬЮ
- 5) АВТОМОБИЛЯМ НЕ РАБОТАТЬ В ГАРАЖЕ ПРИ РАБОТАЮЩЕМ ДВИГАТЕЛЕ

**112 103 03**

ЖАҢАРУ МЕН ЖАҢҒЫРУДЫҢ БАСТАУЫ



## НАУРЫЗ МЕРЕКЕСІНІҢ ТАРИХЫ ТУРАЛЫ 7 ДЕРЕК



1. Әлем сауықшыл бағытқа бетбұрыс жасады. Қазіргі таңда олардың арасындағы той, мереке дегенді санап тауыса алмайсың. Бірақ сол сауық-сайранның ішінде Наурыз тойына теңесетін, оның дәрежесімен пара-пар келетін мереке жоқ. Наурыз тойының тарихы тым әріден бастау алады, ол туралы мыңдаған аңыз-әфсаналар бар. Наурыз алдымен табиғаттың мерекесі, күн мен түннің теңелген күні. Бұл күнде тіршілік атаулыға жан бітіп, адамнан бастап өсімдікке дейін табиғат ананың шапағатына бөленеді.

2. Кейбір аңызда Наурыз деген сөз адамның атымен байланысты делінген. Нұқ пайғамбардың кемесі Қазығұртқа тоқтағанда Нұқ пайғамбар қолындағы жем-шөбін – жан-жануарларға, азық-түлігін адамдарға таратып, күн мен түн теңелді деп той жасаған екен. Кейін осы дәстүр жалғаспай қалыпты. Осы Наурыз деген азамат Нұқтан кейін үш жүз жылдан соң өмірге келіпті. «Біздің бабамыз Нұқ Пайғамбар осыдан үш жүз жылдай уақыт бұрын күн мен түн теңелді деп мереке өткізіп еді. Біз неге осы

мейрамды қолға алып дамытпаймыз, неге құрметтеп жалғастырмаймыз» деп бар күшін осыған салып, қайтадан тойлатқан екен. Содан бері қазақ халқы Наурыз тойын тойлап келе жатыр. Осындай деректерге сүйенсек, Наурыз тойы көненің мерекесі екеніне дау жоқ.

3. Іргесін Батухан қалаған Алтын Ордада Наурыз мемлекеттік мереке есебінде аталып өткен. Алтын Орда күні кешегі Кеңес империясының жартысынан астамын иемденген құдірет қой. Осы Алтын Ордаға қарасты ұлттар мен ұлыстар Наурызды мемлекеттік мереке есебінде атап өтетін болған. Оның ішінде кәдімгі Русь те бар. Екінші жағы – астрономиялық түсінікте күн мен түннің теңескен шағы. Астрономия ғылымының данышпандары деп – Галилео Галилей мен Николай Коперникті айтады. Ал Орхонның көк тасын жастық қылып, көк аспанын көрпе қылған Көк түріктердің әрқайсысы – Галилей, әрқайсысы Коперник емес пе?! Өйткені көшпелі өмірдің әрбір мезеті астрономиямен байланысты. Ендеше, астрономия ғылымының атасы – осы

Көк түріктер.

4. Бір аңызда «Ғұндардың Падишасы Наурыз болған күні, яғни күн мен түн теңелген күні таудың басына шығып, ағарып атып келе жатқан ала таңда екі қолын жайып, содан тілек тілейді екен. Тілегін тілеп болып артына қарағанда, қолында қобызы бар абыз тоғыз қоңыр күй тартады. Осы күй тартылып болған соң, ол үн-түнсіз артына қарайды. Қараса арнайы дайындалған үш жүз алпыс бес адам мерекенің құрметіне үш жүз алпыс бес күй тартады. Сонда бір жылды түгелдеп тұр. Содан кейін ғана Наурыз тойын тойлауға рұқсат етіледі» - дейді. Осындай деректерге қарағанда, бұл мейрам әртүрлі дәрежеде тойланған.

5. Әлихан Бөкейханның Наурыз туралы 1916 жылы «Айқап» журналына жариялаған мақаласында: «Алғашқы айпарақ Ғайсадан 5000 жыл бұрын Тигр, Ефрат аңғарында өмір сүрген Вавилия (Шүмер) елінде жасалған Халдей календары. Онда жыл санау күн мен түннің теңелуінен басталған. Ұлы көштер салдарынан халдейлер ыдырап, Шүмерлердің билігін парсылар тартып алды. Содан айпарақ – Наурыз болып өзгерді. Халдей әулеттері қазіргі угро-фин және қытай жұрты. Кейін Юлиан және Григориян календарлары шықты да Халдейді де, Наурызды да ығыстырды. Ал, астрономиялық дәлдік жағынан Наурыз (Халдей) қолданылғаны дұрыс...» - дейді. Ал Ахмет Байтұрсынұвтың жазбаларында Нұқ пайғамбардың кемесі тоқтаған күні күн мен түн теңелген деп көрсетіледі. Үлкен тойдың басы осы күннен бастау алған деседі.

6. Ертеде осыдан бес-он мың жыл бұрын Жер шарының қоңыр үйегін мекен еткен Алтай, Сауыр, Тарбағатай, Жоңғария, Сарыарқа, Ерепей, Каспий, Жетісу, Тұран, Еренқабырғада ту көтерген – Мықтар елі

күндей күркіреп, күн санап көркейіп, көбейіп, бір ту астына тұтастай шоғырланып, береке-бірлігі айрандай ұйып, бақ қарап, Қыдыр дарыған бір дәуірде Күн мен түн теңелген Наурыз тойын тойлапты. Сол күні таңда Мық елінің Тәңірқұтылары төбе басына шығып, арайлап шыққан күнге бетін тосып, екі қолын соза жайып: «О, Күнтәңір! Мықтар елінің Көк туын мәңгі желбіретіп, жаққан отын мәңгі лаулат! О, Күнтәңір, жер-жаһанды сілкінуден сақта, жерді топан суыңнан сақта, жерді өрттен сақта, дүлей дауыл желіңнен сақта, елді – жерден, ерді елден қуатын тебінді жаудан сақта, елімді індеттен сақта! О, Күнтәңір, елімді дерт-дербез індеттен, тілден, ділден, діннен, салт-санадан айыратын жын-сайтанның өсек-аянынан сақта!» - деп көзіне жас ала балқып, орнынан тұрған Тәңірқұтылар енді абызға жол бергендей сынай білдіреді. Сонда абыз үн-түнсіз қылқобызда «Тоғыз қоңыр» күйін тартады. Абыздан соң алды-ала дайындалған үш жүз алпыс бес күй тартылады. Тәңірқұтылардың тілегінен кейін «Тоғыз қоңыр» атты күйдің, үш жүз алпыс бес жігіттің үш жүз алпыс бес күй ойнауы Наурыз тойын бастауға рұқсат еткендей беташар сынай білдіреді. Осыдан кейін бірнеше күнге созылған той-думан басталады.

7. Наурыз мерекесі кеңес үкіметінің тұсында тосылып, өзінің өзектілігін жоғалта бастаған еді. 1987 жылы Мұхтар Шаханов, Жағда Бабалықұлы сияқты азаматтар «Жерұйық» қоғамын құрып, Наурыз тойын тойлауды қолға алды. Сол кезде Колбин қазаққа қарсы көп қастандық жасағанын түсініп, үлкен наразылыққа тап болмас үшін, Наурыз мерекесін тойлауға рұқсат етеді. Содан бері ұлыстың ұлы күнін қазақ халқы ресми түрде тойлап келеді.

adepportal.kz

НАУРЫЗ: ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ИЗОБИЛИЯ



## В Казахстане стартует декада Наурызнама:

чем она отличается от традиционного праздника?



**Наурызнама – это расширенный формат празднования Наурыза, который исторически отмечался в казахской культуре на протяжении 10 дней.**

14 марта в Казахстане начинается декада Наурызнама – новый формат празднования Наурыза, утвержденный в 2024 году по инициативе Президента.

Наурызнама – это расширенный формат празднования Наурыза, который исторически отмечался в казахской культуре не одним днём, а как минимум восемь дней. Об этом пи-

сали Абай и этнограф Мәшһүр Жүсіп Көпейұлы.

Каждый день декады посвящён отдельному аспекту жизни общества:

14 марта – «Көрісу күні – Амал мерекесі» (день приветствий и добрых пожеланий);

15 марта – «Қайырымдылық күні» (день благотворительности);

16 марта – «Мәдениет және ұлттық

салт-дәстүр күні» (день культуры и национальных традиций);

17 марта – «Шаңырақ күні» (день семьи);

18 марта – «Ұлттық киім күні» (день национальной одежды);

19 марта – «Жаңару күні» (день обновления);

20 марта – «Ұлттық спорт күні» (день национальных видов спорта);

21 марта – «Ынтымақ күні» (день единства и солидарности);

22 марта – «Жыл басы» (Новый год);

23 марта – «Тазару күні» (день очищения).

В рамках Наурызнама по всей стране состоятся десятки крупных событий.

Запланированы благотворительные акции, кулинарные фестивали, выставки ремесел и спортивные турниры.

«Испокон веков наши предки встречали Наурыз как начало года. Сегодня он стал праздником, который объединяет всех, независимо от этнической и религиозной принадлежности», – говорил ранее Касым-Жомарт Токаев.

Власти рассматривают Наурызнама не только как важный культурный праздник, но и как потенциальный туристический бренд. Он может стать для Казахстана таким же узнаваемым событием, как карнавалы в Бразилии, цветение сакуры в Японии или фестиваль Холи в Индии.

informburo.kz

ЖИЗНЬ ГОРОДА



## «Дарите женщинам цветы»



(Начало на 1 стр.)

Теплые слова поздравлений и пожелания всем женщинам подарил аким нашего города Дарын Бұлқайыр.

И конечно, особенно торжественным моментом стало вручение Почетных грамот и благодарственных писем различного уровня нашим женщинам. Приятно, что наши женщины делают такие успехи – ставят цели, решают задачи, вносят свой неоценимый вклад в развитие родного города, области и всей страны. Они работают в медицине и педагогике, в управленческой сфере и бизнесе, трудятся в общественных организациях, хранят домашний очаг – и

все у них получается.

Символично, что в этот день были вручены ключи от новых квартир многодетным матерям нашего города – сбылась заветная мечта еще ряда семей Сарани, у которых теперь будет собственное комфортное жилье.

Настоящий праздник всем женщинам подарили творческие коллективы и артисты нашего города, а также гости праздника.

Пусть в вашей душе, дорогие женщины нашего города, всегда будет весна! Будьте красивы и любимы! Творите, мечтайте, создайте! Пусть у вас всегда будет хорошее настроение!



ОБРАЗОВАНИЕ

## В дружественной обстановке

Накануне Международного женского дня в общеобразовательной школе № 2 было организовано яркое мероприятие – диалоговая площадка под названием «Человек храбрый и мужественной профессии». Главным гостем и участником мероприятия стала Жанна Валерьевна Хан – участковый инспектор по делам несовершеннолетних лейтенант полиции ОМПС Отдела полиции нашего города.



Надежда ЦХАЙ

В ходе мероприятия Ж. Хан рассказала про свои школьные годы, о выборе профессии, интересной студенческой жизни и своей трудовой деятельности.

У школьников была возможность задать интересные их вопросы и получить искренние ответы. Также гостя диалоговой площадки рассказала о профилактике правонарушений и буллинга в подростковой среде.

Мероприятие прошло в теплой и дружественной обстановке.



# НАШАҚОРЛЫҚҚА ЖОЛ ЖОҚ!



Саранда 6 наурыз күні қалалық полиция бөлімінің бастамасымен Саран қаласы әкімдігінің жанындағы нашақорлық пен есірткі бизнесіне қарсы іс-қимыл жөніндегі ведомствоаралық штабтың жұмыс жоспарын орындау барысында «STOP граффити» атты кең ауқымды акциясы өткізілді.

Дина ӘБДІҒАЛИЕВА

Оған Саран қаласы полиция бөлімінің қызметкерлері, нашақорлық жөніндегі штаб төрағасы С.Ж. Бейскеев, Саран қаласы прокуратурасының прокуроры К.О. Исабеков, Қарағанды облысы полиция департаментінің есірткі қылмысына қарсы іс – қимыл басқармасының қызметкерлері, жергілікті атқарушы органның өкілдері, қалалық мәслихат

депутаттары, «QazTehna» ЖШС қызметкерлері, Абай Құнанбаев атындағы Саран жоғары гуманитарлық - техникалық колледжінің және Саран техникалық колледжінің студенттері мен жастар ресурстық орталығының еріктілері қатысты.

Акция барысында бояулармен, құралдармен қаруланған жастар өз қаласын нашақорлық пен өмірдің құртылуына әкелетін лас ұсыныстардан тазарту үшін шетте қалмады. Азаматтық жауапкер-

шіліктің нағыз үлгісін көрсете отырып, «Нашақорлыққа жол жоқ!» деген ұранмен 5 секторға бөлініп, нәтижесінде ғимараттардың қасбеттерінен, қоршаулар мен қала нысандарынан есірткі заттарын жарнамалау мүмкіндігі бар 12 граффити - суретті анықтап жойды.

Сондай-ақ, нашақорлық пен есірткі бизнесінің алдын алу бойынша тұрғындарға ақпараттық жадынамаларды таратты.

Бүгінде қоғам дертінге айналған есірткі заттарының алдын алу, аталған бағыттағы қылмыстарға тосқауыл қою полиция қызметкерлерінің басты міндеттерінің бірі. Осы бағытта қалалық полиция бөлімі әрқашан тиісті жұмыстар атқарып, есірткі сақтап сатқандармен ғана емес, есірткі жарнамалайтын граффити жазбаларын қалдыратындармен де тұрақты түрде күрес жүргізіп келеді.



## МИФЫ И ПРАВДА о наркотиках

От одного раза никакого вреда не будет и ты не привыкнешь

От употребления наркотиков всегда можно отказаться.

Мы живем один раз, все нужно попробовать, в том числе, и наркотики

Легкие наркотики, такие как травка, принимать можно – это безопасно.

Наркотики помогают решать проблемы и делают жизнь интереснее.

Наркотики делают человека свободными.

Даже разовое употребление наркотика причинит организму сильный вред! Клубым наркотикам можно привыкнуть уже после первой пробы!

Так думали все наркоманы, когда первый раз пробовали наркотики. Уже после первой пробы человек становится зависимым!

Да уж, те, кто попробовал, кроме наркотиков в этой жизни точно ничего не увидят!

Любой наркотик – это ЯД! А как может быть яд безопасен для организма?!

Это иллюзия! Наркотики не решают проблемы, они сами становятся очень серьезной проблемой. Наркотики не делают жизнь человека интереснее. Они сокращают ее и приводят к смерти!

Тогда ответьте на вопрос: почему тех, кто принимает наркотики, называют «зависимыми»?!



## Воздействие наркотиков на организм



**ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА**  
ЛСД, Псилоцибин, МДМА

расширение зрачков, нарушение сна, дрожание рук, сухость кожи, утрата самоконтроля, депрессия, Аритмия, разрушение мозговой ткани, галлюцинации, цирроз печени, почечная недостаточность, психозы, шизофрения



**КАННАБИНОИДЫ**  
Марихуана, Гашиш

эйфория, разговорчивость, сильный голод и жажда, покраснение глаз, обостренное восприятие цвета и звука, Нарушение памяти, паранойя, бронхит, рак легких



**КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ**  
Спайс, Микс, и др. синтетические каннабиноиды

беспричинный хохот, неспособность сосредоточиться, нарушение восприятия мира, Психические расстройства, рак легких



**КОКАИН**  
Кокаин, Крек и др. производные листьев коки

расширение зрачков, эйфория, учащенный пульс, потливость, чувство тревоги, бессоница, аритмия, риск инфаркта, галлюцинации, поражение слизистой, глухота



**АМФЕТАМИН**  
Амфетамин, Первитин, Эфедрон, Метамфетамин

расширение зрачков, эйфория, гиперактивность, болтливость, отсутствие чувства голода, вспыльчивость, риск инсульта, поражение йодом и красным фосфором, риск инфаркта, нервное истощение



**ОПИАТЫ**  
Героин, Дезоморфин, Опиум, Метадон, Маковая соломка

"растянутая речь", стремление к уединению, бледность кожи, снижение иммунитета, почечная недостаточность, пародонтоз, разрушение печени, импотенция, заболевание вен

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

# В чём польза скумбрии?



*Скумбрия – один из самых популярных видов рыбы на прилавках магазинов и наших столах. Не в последнюю очередь дело в ее универсальности. Приготовить скумбрию можно по-разному: ее варят и тушат, жарят и запекают, коптят, консервируют и делают с ней пироги. Понятно, что при разных способах приготовления калорийность и польза готового блюда из скумбрии будет разной. Но эта рыба – настоящий клад полезностей! И даже, например, в копченом виде она остается весьма полезной – конечно, если копчение было проведено без использования химического «жидкого дыма» и с соблюдением всех правил обработки.*

## Какой состав питательных веществ у скумбрии

Рыба часто упоминается как полезный для здоровья продукт. Эксперты здравоохранения Великобритании и США рекомендуют потреблять как минимум две порции рыбы по 85–140 г в неделю и чтобы одна из них была жирной. А лучше обе.

Скумбрия как раз относится к жирной рыбе. В 100 г содержится порядка 1–1,8 г наиболее полезных для здоровья омега-3 жирных кислот – эйкозапентаеновой и докозагексаеновой. Учёные предполагают, что эти вещества могут снижать воспаление в организме, которое сопутствует множеству заболеваний, включая нейродегенеративные, сердечно-сосудистые и метаболические.

Также в скумбрии содержатся разные минералы, водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Содержание веществ на 100 г продукта	Скумбрия сырая	Скумбрия жареная, запечённая, приготовленная на гриле	Рекомендованная суточная норма для взрослых людей
Калорийность, ккал	205	262	-
Белок, г	18,6	23,8	-
Жиры, г	13,9	17,8	-
Омега-3 жирные кислоты, г	2,5	1,3	1,1–1,6
Эйкозапентаеновая кислота, г	0,8	0,5	-
Докозагексаеновая кислота, г	0,2	0,1	-
Кальций, мг	12	15	700
Железо, мг	1,6	1,5	8,7–14,8
Магний, мг	76	97	270–300
Калий, мг	314	401	3 500
Фосфор, мг	217	278	550
Тиамин, мг	0,1	0,1	0,8–1
Рибофлавин, мг	0,3	0,4	1,1–1,3
Витамин B12, мкг	8,7	19	1,5
Витамин B6, мг	0,3	0,4	1,2–1,4
Витамин А, ретинол, мкг	50	54	600–700
Витамин Е, мг	1,5	-	3–4

**Польза скумбрии заключается не только в омега-3, но и в белке, витаминах группы В, магнии и фосфоре.**

## Есть ли польза в скумбрии

В научной статье от Американской ассоциации сердца указано, что потребление двух порций рыбы в неделю снижает риск застойной сердечной недостаточности, коронарной болезни сердца, ишемического инсульта и внезапной смерти от остановки сердца.

Анализ больших когортных исследований также показал, что потребление 175 г жирной рыбы в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но только у тех, кто и так уже страдает от проблем с сосудами. А вот у здоровых людей защитного эффекта от такой диеты не будет.

Что интересно, есть одно небольшое исследование, посвящённое именно скумбрии. В этом эксперименте пожилых людей три месяца кормили котлетами, тефтелями и гамбургерами из рыбы. Участники ели по 4–5 порций скумбрии в неделю, и концу эксперимента у них значительно улучшилась функция эндотелия сосудов. Это слой клеток, который регулирует сужение и расширение сосудов. Правда, никакие другие параметры здоровья сердца не изменились.

Кокрейновский анализ также не дал точного ответа, может ли рыба действительно снизить риски заболеваний сердца. Насчёт добавок с омега-3 жирными кислотами учёные определились: БАДы либо не снижают риски совсем, либо делают это незначительно. Что касается рыбы, научных исследований слишком мало, чтобы делать выводы.

Также рыба, богатая омега-3 жирами, может снизить риск заболеваний, связанных с работой мозга, таких как деменция, болезнь Альцгеймера и депрессия.

Таким образом, скумбрия может быть полезна для сердца и мозга.

## Может ли скумбрия навредить

Как и другая рыба, скумбрия может быть загрязнена тяжёлыми металлами. Например, в одном исследовании учёные обнаружили в рыбных консервах повышенное содержание ртути. Правда, при потреблении 150 г в неделю даже такая скумбрия не навредит. В заключении авторы посоветовали беременным женщинам не есть более одной порции в неделю, чтобы не увеличивать риски.

В другой научной работе учёные проверили 1 245 тушек скумбрии, выловленных в северо-восточной Атлантике. Проверив рыбу на содержание тяжёлых металлов, они обнаружили, что только 0,24 и 0,16% от всех образцов превышают максимально допустимые в Европе уровни кадмия и ртути. Мышьяк и свинец были в пределах нормы.


Вряд ли скумбрия отравит вас тяжёлыми металлами. Но если вы беременны, всё же стоит поберечься и ограничиться двумя порциями жирной рыбы в неделю.

Что касается другого возможного вреда, стоит ограничить потребление солёной скумбрии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует есть менее 2 г натрия в день. А в 100 г солёной скумбрии содержится около 4,4 г этого минерала.

Это не значит, что солёную рыбу надо объявить вредной и вычеркнуть из рациона. Просто ешьте её не слишком часто и в эти дни старайтесь исключить из питания другие солёные продукты.

Что касается копчёной скумбрии, одно исследование показало, что от такой обработки не особенно страдают витамины, причём как водо-, так и жирорастворимые. Самые большие потери от горячего копчения понёс витамин С – снизился на 4%. Но скумбрия вообще не лучший источник аскорбиновой кислоты и вряд ли кто-то ест её для защиты от цинги.

А вот витамины А, Е, ниацин и рибофлавин сохранились почти в полном объёме. Так что если вы любите копчёную скумбрию, не отказывайте себе в удовольствии.

	↙		↙		↙		↙							
Недо-тепа и растяпа		Финиш цивилизации		Твист или Кромвель		Корвалан								
↙														
Безоружный борец за мир		Платежом красен		Ночная на заводе		Крупный капиталист								
↙		▼		▼	Положение «вне игры»	▼		↙		↙				
Группа подтанцовки	↙							Текстильный банан		Плоды «любви» у пчел				
Поддержка в деятельности	Штурвал власти		Турман		Испанский королевич	▶								
↙			▼		Родной город Шульженко		Город Оренбург ранее	Раздел японской слоговой азбуки		Трос для парусов				
	Воинское звание в Японии	Столица Дагестана	▶											
↙		↙		Ворота для триумфатора	▶			Ласковое название голубя		Альпака				
	«Холм» Виктора Рыбина		«Мертвая природа»	↙										
↙				Гавриил, возвестивший Марию		Героиня «Каменного гостя»	▶							
	Биг-фут		Жена индейца	▶				Водоплавающая птица		Парень, привозивший кефаль				
↙				Богиня, дочь Переплута		Амстердамский клуб	↙							
	Хлебная окрошка		Сказка Шварца «... клена»	▶			Испытанный солдат	TNT		«Чаша» на пике горы				
↙					Город с памятником мамонту	▶								
	От холода или от жажды		Нолти	▶			Руставели							
Погубитель города Катании					Вектор без направления	▶								

# ПОДПИСКА



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ:  
ГODOВАЯ - 5830 ТГ.  
ПОЛУГODOВАЯ - 2915 ТГ.  
ТРИ МЕСЯЦА - 1458 ТГ.**

**АЛЬТЕРНАТИВНАЯ:  
ГODOВАЯ - 4000 ТГ.  
ПОЛУГODOВАЯ - 2000 ТГ.  
ТРИ МЕСЯЦА - 1000 ТГ.**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ:  
ГODOВАЯ - 13794 ТГ.  
ПОЛУГODOВАЯ - 6897 ТГ.**

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ В РЕДАКЦИИ ПО УЛ. ЖАМБЫЛА, 69/1  
ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 775 945 23 23 (WHATSAPP)



**РЕКЛАМА  
ОБЪЯВЛЕНИЯ  
ПОЗДРАВЛЕНИЯ**

На LED экране

## МЕМЛЕКЕТТІК ТІЛ САЯСАТЫ



## БІЗДІҢ АНА ТІЛІМІЗ – ШЕКСІЗ БАЙ, ТЕГЕУРІНІ МЫҚТЫ ТІЛ

Біздің ана тіліміз – шексіз бай, тегеуріні мықты тіл. Себебі, тіл, өмірдің алмастай жүзін, шынайы құпиясын танып, түсінуге басты себепкер. Осы әлемге келгеннен бастап, ананың әлдиімен бойымызға сіңіп келе жатқан ана тіліміз әр адам үшін ең қастерлі, ең қымбат.

Тіл тарихы – сол тілді жасаған, жасап келе жатқан халықтың өткені, бүгіні, болашағы. Қазақ тілі өзінің даласындай кең ауқымда қолданылады.

Қазақстанның жарқын болашағы – қазақ тілінде. Сондықтан, ана тілін дамыту үшін әркім өз туған тілінде таза тіл, жүйелі ойды пайымдайды. Қазіргі таңда қоғамымыздағы тіл мәселесінің басы да өз тілін білмеуден басталады. Өз туған тілінен жүрдай адам халқының салт – дәстүрінен, әдет – ғұрпынан, ең бастысы – жарқын болашағынан қол үзеді.

«Өзге тілдің бәрін біл, өз тіліңді құрметте», – деп ақын Қадыр Мырзалиев айтқандай, басқа тілді біле отырып, ең алдымен ана тілімізді

құрметтеуіміз қажет. Міне, сонда ғана басқа тілдерді жетік меңгерген, елінің дамуына, болашағына өз үлесін қоса алатын білікті азамат болып шығамыз.

Әр адам өзінің ана тіліне деген құрметін ешқашан жоғалтпауға тиіс. Себебі, ана тілі арқылы ғана қоршаған әлемін саралап, ой елегінен өткізіп пайымдайтын адам, өзінің еліне деген махаббатын артыра түседі. Тек ана тіліміз арқылы ата – анаға, елге, Отанға, халыққа деген сүйіспеншілігімізді жеткізе аламыз. Әр адам баласы өз анасын қалай жақсы көрсе, өз тілін де сондай дәрежеде жақсы көруі екені анық.

Елімізде тұрып жатқан әрбір жан, мемлекеттік тіл – қазақ тілін өзіне тірек етіп, осы тілді жақсы көруі қажет. Қазақ тіліне деген құрмет, қадірлеу, қастерлеп қамқор болу – әрбір қазақтың, әрбір қазақстандықтың төл міндеті, парызы болып табылады.

**Ж. Джумашева,  
Саран қаласының ПБ**

**ANTIKOR**  
Агентство Республики Казахстан по противодействию коррупции  
(Антикоррупционная служба)

**ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С КОРРУПЦИЕЙ,  
ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ**

CALL-ЦЕНТР **1424** ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

#НЕДАВАЙВЗЯТКИ #ПАРАБЕРМЕ

**АДАМ САТУДАН  
САҚТАНЫҢЫЗ**

ШЕТЕЛГЕ НЕМЕСЕ БАСҚА ҚАЗАҚСТАН ҚАЛАСЫНА ҚАУІПСІЗ ШЫҒУ ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛУСЫ СҰРАҚТАРЫ БОЙЫНША КЕҢЕС АЛУ ҮШІН ҚОҢЫРАУ ШАЛ!

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ  
ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ**

ПОЗВОНИ И ПОЛУЧИ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОГО ВЫЕЗДА И ТРУДОУСТРОЙСТВА ЗА ГРАНИЦЕЙ И В ДРУГОМ ГОРОДЕ КАЗАХСТАНА!

**11616** ҚЫЗЫЛ БАҒЫТ

**11616** ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

**Саран  
газеті**

Директор  
ТОО «Саран  
тынысы»,  
главный редактор  
Б.Е. МАЙПАСОВА

Газета зарегистрирована  
в Министерстве  
информации и  
коммуникаций  
Республики Казахстан.  
Свидетельство 16307-Г  
от 18.01.2017 г.  
(номер и дата первичной  
постановки на учет  
№ 869-Г, 16.09.1999 г.)

Собственник:  
  
ТОО «Саран  
тынысы»

Адрес  
редакции:  
101200  
г. Сарань,  
ул. Жамбыла, 69/1  
Тел., факс: 5-10-15  
sarangazeti@mail.ru

Выходит  
два раза в  
неделю,  
форматом А3  
Тираж 778

Газета  
набрана  
и сверстана  
в редакции

Отпечатано в ТОО  
«Типография «Арқо»  
100009  
г. Караганда,  
ул. Сатпаева, 15

Печать офсетная.  
Заказ № 21

Опубликованные матери-  
алы не всегда отражают  
точку зрения редакции.  
Ответственность за  
достоверность сведений,  
содержащихся в публика-  
циях и рекламном тексте,  
несут авторы публикаций  
и рекламодатели.