

Издаётся с 20 декабря 1999 года

Саран газеті

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

12 июля
2023 года
СРЕДА
№ 55 (1552)

КАРАТЭДЕН ЕЛ
ЧЕМПИОНАТЫ ӨТТІ:

4 АЛТЫН,
3 КҮМІС,
9 ҚОЛА



СТР 3

Читайте нас на сайте sarangazeti.kz, а также в [sarangazeti](https://www.instagram.com/sarangazeti), [sarangazetikaz](https://www.facebook.com/sarangazeti), [sarangazeti](https://www.facebook.com/sarangazeti)



**ПРЕЗИДЕНТ ПРИНЯЛ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
УПРАВЛЯЮЩЕГО КОМИТЕТА АСТАНИНСКОГО ХАБА
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ АЛИХАНА БАЙМЕНОВА**

t.me/aqorda_resmi

В ходе встречи были обсуждены текущие тенденции и перспективы развития сферы государственной службы.

Глава государства отметил, что Астанинский хаб оказывает значимую экспертную поддержку в вопросах развития системы государственного управления.

Касым-Жомарт Токаев подчеркнул важность эффективной реализации административной реформы путем де бюрократизации государственного аппарата, децентрализации полномочий и активного внедрения проектного подхода в деятельность госорганов.

Собеседники также обменялись мнениями о дальнейшей консолидации общества, в частности, о важности формирования таких ценностей,

как соблюдение закона и порядка, профессионализм и возвышение роли человека труда.

Алихан Байменов проинформировал Президента о деятельности Всемирной федерации тогызкумалак. Глава государства отметил важность дальнейшей популяризации национальной игры в стране и за рубежом.

Касым-Жомарт Токаев акцентировал внимание на необходимость организации на высоком уровне Всемирных игр кочевников, которые пройдут в Казахстане в следующем году.

ШАҺАР ТЫНЫСЫ

САРАН ҚАЛАЛЫҚ МЕШІТІНЕ ЖАҢА ИМАМ ТАҒАЙЫНДАЛДЫ

ҚМДБ Төрағасы, Бас мүфти Наурызбай қажы Тағанұлының бұйрығымен Мұсабеков Нұржігіт Оразалыұлы Қарағанды облысына қарасты Саран қалалық мешітінің имамы болып тағайындалды.



Қасиетті жұма күні Қарағанды облысының бас имамы Әбдіғали Естай Айтұғанұлы жаңа имамды жиналған жамағатқа таныстырып, алдағы қызметіне сәттілік тіледі. Бұған дейін Қарағанды облыстық «Әнет баба» мешітінде сегіз жыл наиб имам қызметін атқарған Нұржігіт Оразалыұлының қажырлы қызметіне баға беріп, тәжірибелі имамның бұл жұмысты да табысты атқаруына сенім білдірді.

Сондай-ақ, Саран қалалық мешітінде бұған дейін имамдық қызметін абыройлы атқарып, дін жолында

белсенді қызмет атқарған Мұхамедқали қажы Салиқовтың жасаған жұмыстары үшін облыс бас имамы алғысын білдіріп, иығына қазақы қошеметпен шапан жапты.

Айта кетейік, бұған дейін Саран қалалық мешітінде имамдық қызметін атқарған Мұхамедқали қажы Салиқов аталмыш мешіттің наиб имамы қызметіне ауысты.

Мұсабеков Нұржігіт Оразалыұлы 1991 жылы 30 наурызда Оңтүстік Қазақстан облысы, Мақтаарал ауданында дүниеге келген.

Білімі:

2015-2016 жж Алматы қаласы, «Нұр Мұбарак Египет Ислам мәдениеті» университеті;

2018-2019 жж Түркия, Анкара қаласы «Дианед» университеті;

2019 жыл Алматы қаласы ИБЖИИ 2 айлық курсы;

Жұмыс тәжірибесі:

2015 жылдан бастап Қарағанды облыстық «Әнет баба» мешітінің наиб имамы қызметін атқарды.

Үйленген, 5 баласы бар.

ihsan.kz

ПРЕЗИДЕНТ РЕФОРМАСЫ - ӨМІРШЕҢ ӨЗГЕРІСТЕР

ҚАЛА ӘКІМІ КӨПБАЛАЛЫ АНАНЫ КҮМІС АЛҚАМЕН МАРАПАТТАДЫ

Шапағат ҚОСШЫҒҰЛОВ
Суретті түсірген автор

Саран қаласы бойынша бүгінгі таңда жалпы саны 129 «Алтын алқа» және «Күміс алқа» иегерлері бар. Өткен аптада олардың қатары тағы да толықты.



5 шілдеде Саран қаласы әкімінің міндетін атқарушы Алмас Сүлейменов Қазақстан Республикасы Президентінің 2023 жылғы 7 маусымдағы № 243 Жарлығымен көпбалалы ана Голубятникова Валентина Федоровнаны «Күміс алқа» төс белгісімен марапаттады.

Валентина Голубятникова 6 баланы тәрбиелеп отырған алтын құрсақты ана, оның отбасы Саран шаһарында тұрады, жұбайы Игорь Голубятников тілдер бойынша аудармашы болып жұмыс жасайды, мектеп жасындағы үш баласы қаладағы жалпы білім беретін мектептерде оқиды. Ал Валентина Голубятникованың өзі еш жерде жұмыс жасамайды, үй шаруасындағы ана.

Әкімдік ғимаратының конференц-залында өткен салтанатты шарада алтын құрсақты ана алдында сөз алған қала басшысының міндетін атқарушы Алмас Рымқұлұлы Валентина Федоровнаны құттықтап, оған «Күміс алқа» төс белгісін табыс етті.

«Мемлекет отбасы институтын дамыту жолында жұмыстар істеуде, барынша қолдау танытуда. Нәзік жандылар үйдің де, түздің де шаруасын қатар алып жүріп, қаламыздың дамуына өзіндік үлестерін қосып кележатқаны баршаға

мәлім. Бір қолымен бесікті, екінші қолымен әлемді тербеген көп балалы аналар қауымы ел ертеңіне нәр, тіршілігіне әр беріп келеді. Біздің халық әрқашан отбасы құндылығын жоғары қойған. Отбасының алтын діңгегі болып, тағылымды тәрбие, ізгі дәстүрлер сабақтастығын жалғап жүре беріңіз. Сізге және отбасыларыңыздың отағасы Игорь Алексеевичтің еңбегіне табыс, қажымас қайрат, зор денсаулық, отбасыларыңызға береке-бірлік пен бақыт тілеймін. Марапатыңыз құтты болсын», – деді өз құттықтау сөзінде Алмас Рымқұлұлы.

Іс-шара барысында ақ жарма тілектер айтылып, көпбалалы ана Валентина Федоровна мен оның жары Игорь Алексеевич мемлекет тарапынан ана мен балаға жасалып отырған қамқорлыққа зор алғыстарын айтты.

Еске салайық, «Алтын алқа» және «Күміс алқа» 1993 жылы Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің Жарлығымен бекітілген болатын. Содан бері «Алтын алқа» наградасы жыл сайын жеті және одан артық баланы, ал «Күміс алқа» алты бала тәрбиелеп өсірген аналарға беріліп келе жатқан жайы бар.

ПРЕЗИДЕНТ РЕФОРМАСЫ - ӨМІРШЕҢ ӨЗГЕРІСТЕР

ЖЕР ҚАТЫНАСТАРЫ САЛАСЫНДАҒЫ КӨРСЕТІЛЕТІН МЕМЛЕКЕТТІК ҚЫЗМЕТТЕР

Шапағат ҚОСШЫҒҰЛОВ

Мемлекеттік қызметтер көрсету бүгінгі күні жауапты да маңызды істер қатарында саналады. Оны атқарудың белгіленген өзіндік тәртібі, бағыт-бағдарлары бар. Аталған ауқымдағы қызметтердің сапалы көрсетілуі тұрғындардың атқарушы органдарға деген сенімінің нығая түсуіне жол ашады.



Осы ретте біз облыс Саран қаласының ауыл шаруашылығы, жер қатынастары және кәсіпкерлік бөлімі басшысының міндетін атқарушы Айжан Кенжибаеваны әңгімеге тартып, осы тақырыпта сөз өрбіткен едік.

- Айжан Хасанқызы, ең алдымен көрсетіліп жатқан мемлекеттік қызметтер мөлшерін нақты деректермен бейнелеп берсеңіз.

Мемлекеттік саясаттағы басым бағыттардың бірі - мемлекеттік қызметтер көрсету сапасы болып табылады.

Сондықтан Мемлекеттік қызмет көрсету

сапасын арттыру-сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылдың маңызды аспектісі, һәм азаматтардың мемлекеттік органдардың қызметіне деген сенімін арттырудың басты жолы.

Сонымен қатар, мемлекеттік қызмет көрсету қоғам мен мемлекеттің өзара іс-қимылының негізгі құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады.

Саран қаласының ауыл шаруашылығы, жер қатынастары және кәсіпкерлік бөлімі мемлекеттік ұсынылатын қызметтерді «Жер қатынастары саласында мемлекеттік қызметтер көрсету жөніндегі қағидаларды

бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Ауыл шаруашылығы министрінің 2020 жылғы 1 қазандағы № 301 бұйрығына сәйкес көрсетеді.

Бүгінгі таңда біздің мемлекеттік мекеме тарапынан жер қатынастары саласында 10 мемлекеттік қызмет көрсетіледі және олардың барлығы да тегін негізде көрсетілетіндігін атап өткім келеді.

Мәселен, атап айтар болсақ, ол қызметтер келесідей:

1. Жер учаскелерін қалыптастыру бойынша жерге орналастыру жобаларын бекіту.

2. Жер учаскесінің нысаналы мақсатын өзгертуге шешім беру.

3. Елді мекен шегінде объект салу үшін жер учаскесін беру.

4. Сауда-саттықты (конкурстарды, аукциондарды) өткізуді талап етпейтін, мемлекет меншігіндегі жер учаскелеріне құқықтарды сатып алу

5. Жер учаскесін жеке меншікке біржолғы немесе бөліп-бөліп сату.

6. Жер учаскелерінің бөлінгіштігі мен бөлінбейтіндігін анықтау

7. Ауыл шаруашылығы алқаптарын бір түрден екінші түрге ауыстыруға түпкілікті шешім беру.

8. Бұзылған жерлерді қалпына келтіру жобасын келісу және беру.

9. Жер учаскесін алуға кезекке қою.

10. Іздестіру жұмыстары үшін жер учаскесін пайдалануға рұқсат беру.

- Осы ретте баламалы, электронды және қағаз негізде көрсетілетін мемлекеттік қызметтерді пайдаланушылардың үлесі туралы не айтар едіңіз?

Ережеге сәйкес мемлекеттік қызметтердің негізгі бөлігі, яғни 8-і электронды түрде, балама негізде - 1-уі, қағаз түрінде - 1 мемлекеттік қызмет көрсетіледі.

Біздің мемлекеттік мекеменің негізгі міндеттерінің бірі - мемлекеттік қызметтерді халық арасында танымал ету және электрондық үкімет порталы арқылы мемлекеттік қызметтерді алуға өтініштер санын арттыру болып табылады.

2020 жылдың қараша айынан бастап жоғарыда аталған мемлекеттік қызметтердің негізгі бөлігі электрондық форматқа көшкен болатын. Бұл өз кезегінде көрсетілетін қызметті алушының мемлекеттік мекеменің байланысын барынша азайтуға мүмкіндік беріп, сәйкесінше көрсетілетін қызметті берушімен жеке қарым-қатынас кезінде туындайтын жер қатынастары саласындағы сыбайлас жемқорлық тәуекелдерін төмендетуге ықпал етсе керек-ті.

2023 жылдың 1 шілдесінен бастап ҚР Жер кодексіне енгізілген өзгерістер заңды күшіне енгенін атап өткім келеді.

Осыған байланысты қазіргі уақытта «Жер қатынастары саласында мемлекеттік қызметтер көрсету жөніндегі қағидаларды бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Ауыл шаруашылығы министрінің 2020 жылғы 1 қазандағы № 301 бұйрығына өзгерістер енгізу жөніндегі заң жобасын әзірлеу рәсімі жүріп жатыр. Мемлекеттік қызметтердің басым бөлігі біріктіріліп, «Жария кадастрлық карта» бірнәсіл мемлекеттік кадастрлық жылжымайтын мүлік (БМКҚК) арқылы көрсетілетін болады.

РЕЛИГИЯ И ОБЩЕСТВО

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И РЕЛИГИОЗНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ В СВЕТСКОМ ГОСУДАРСТВЕ

С. Тлекбаев,
исполнительный директор
«Центр изучения и анализа
общественных процессов»
УДР Карагандинской области,
член республиканской ИРГ
КДР МИОР РК,
юрист-религиовед

Одним из основных принципов государственной политики в сфере религиозной деятельности Республики Казахстан является неукоснительное соблюдение Конституции и законов Республики Казахстан, гарантирующих защиту свободы совести и вероисповедания граждан, всеми государственными органами и гражданами.

Конституционная норма о светском характере государства является основополагающей характеристикой государственно-конфессиональных отношений в Республике Казахстан.

Социальные отношения, включая системы государственной службы, образования,

культуры, спорта, здравоохранения, институты семьи и брака, а также другие сферы, относящиеся к компетенции государства, регулируются только законодательством.

Раз мы живем в светском государстве, то все граждане в своей повседневной деятельности, независимо от отношения к религии, руководствуются, прежде всего, законами, требованиями иных нормативных правовых актов, а также внутренними правилами организаций всех форм собственности, если они не противоречат действующему законодательству.

Между государством и религиозными объединениями устанавливаются особые отношения. Государственная политика строится не на установках какого-либо вероучения, а исходя из конкретных интересов обеспечения жизнедеятельности и безопасности граждан, общества и государства в целом.

В Казахстане как демократическом, светском, правовом и социальном государстве государственные решения принимаются исключительно на основе интересов всего общества, а не исходя из интересов какой-либо религии или отдельных ее последователей.

Казахстан признает ценность и обеспечивает свободу совести каждого гражданина.

Как уже было упомянуто, здравоохранение также относится к компетенции государства и поэтому обеспечение полноценного медицинского обслуживания граждан страны, независимо от их пола, расы, этнической

принадлежности, языка, социального происхождения и вероисповедания, является первостепенной задачей социального государства.

Религиозные объединения могут вносить вклад в развитие общества, пропагандируя ценность жизни, важность соблюдения здорового образа жизни, а также отказ от наркомании, алкоголизма и иных вредных привычек, что в настоящее время и делается во всех конфессиях, где помимо божественных заповедей, посвящают темы о ведении здорового образа жизни, которое является важным не только для верующих, но и для всего общества.

Как известно многие религиозные объединения имеют реабилитационные Центры, где проживают лица без определенного места жительства, которые вели паразитический образ жизни. Что удивительно в данных Центрах многие бросили свои вредные привычки и ведут здоровый образ жизни, которые в дальнейшем становятся на путь исправления, находят работу, создают семьи. Это один из положительных примеров оздоровления общества.

Наряду с этим религиозные объединения и их представители в своей деятельности не должны призывать граждан отказываться от медицинской помощи в таких ситуациях, когда медицинское вмешательство необходимо в интересах сохранения здоровья и жизни человека. К сожалению, такие факты имеются, где ссылаясь на религиозные убеждения, отказываются от медицинского

вмешательства, в частности это происходит среди верующих в родильных домах при необходимости вакцинации, при тяжелых последствиях, когда необходимо переливание крови.

Несмотря на это организации здравоохранения ведут разъяснительную работу среди лиц, отказывающихся от вакцинации, трансплантации органов, переливания крови и иной медицинской помощи по религиозным мотивам, когда необходимо и приглашают специалистов-теологов;

В первую очередь медицинские работники должны руководствоваться положениями Кодекса «О здоровье народа и системе здравоохранения», предусматривающими оказание медицинской помощи без согласия граждан в случаях прямой угрозы жизни пациента, наличия психического расстройства и других заболеваний, представляющих опасность для окружающих;

не допускать при оказании медицинской помощи медицинскими и фармацевтическими работниками каких-либо действий (бездействия) по их религиозным убеждениям, равно как и проведения (совершения) религиозных обрядов и церемоний, которые могут повлечь угрозу для жизни и здоровья пациентов.

Надо учесть, что никто не имеет права по мотивам своих религиозных убеждений отказываться от исполнения обязанностей, предусмотренных Конституцией и законами Республики Казахстан.

СПОРТ

КАРАТЭДЕН ЕЛ ЧЕМПИОНАТЫ ӨТТІ: 4 АЛТЫҢ, 3 КҮМІС, 9 ҚОЛА

Шапағат ҚОСШЫҒҰЛОВ

Үстіміздегі жылдың 8 және 9 шілдесінде Астана қаласындағы Сайран Арена спорт кешенінде FSKA нұсқасы бойынша Фунакоши каратэден Қазақстан Республикасының 2-ші чемпионаты өткен болатын.



Спорттың жаңадан дамып келе жатқан түрі – Фунакоши каратэ бойынша ел чемпионатына Жамбыл, Астана, Қостанай, Түркістан, Павлодар, Абай және Қарағанды облыстарынан 500-ден астам спортшы, сондай-ақ Астана және Шымкент қалаларынан келген командалар қатысты.

Аталған іс-шараны Президент М. Дукуева бастаған «Фунакоши каратэ федерациясы» республикалық қоғамдық бірлестігі ұйымдастырған екен. Ондағы мақсат – спорттың жаңа түрі Фуеакоши

каратэні Қазақстан Республикасы аумағында насихаттау һәм дамыту, осы спорт түрінен спорттық резервті дайындау, спортшылардың спорттық шеберліктерін арттыру және ең мықты деген спортшыларды анықтау, сонымен қатар Фунакоши каратэ бойынша Қазақстан республикасының құрама командасын жасақтау болса керек-ті.

Жарыс алдында Фунакоши каратэ ережелері бойынша жаттықтырушы-тәрешілерге арналған семинар мен белбеу біліктілігіне аттестаттау семинары

өткен-тін. Аталмыш семинарға Америка құрама штаттарынан 8 дан иегері Шихан Кенет Фунакоши және Португалия елінен FSKA дүниежүзілік федерациясының бас төрешісі һәм 8 дан иегері Хосе Антонио Чагасмендес арнайы шақырылды. Осы жаттықтырушы-төрешілер семинарына Саран шаһарының каратэ спорты бойынша «Годан» клубының жетекшісі Анастасия Иверская мен клубтың аға оқушысы Аружан Зейнуллаева қатысқан екен.

Ал жарысқа оралатын болсақ, Саран шаһарындағы каратэ секциясының «Годан» клубының атынан ел чемпионатына қатысуға 5 пен 16 жас аралығындағы 19 адамды ұсынған екен. Нәтижесінде ұсынған балалар 16 медаль жеңіп алды. Оның төртеуі алтын, үшеуі күміс және тоғызы қола медаль иегерлері атанды.

Жарыс ката және кумите бағдарламалары бойынша өткен екен. Сонымен қатар, кумитеде әр жас тобында 3-5 салмақ категориясы болса керек-ті. Ал ката бағдарламасы 9-4 кю (кіші белбеулер) және 1-3 кю (аға белбеулер) үшін бөлек балл бойынша бағалау форматында өтті деп мәлімдеді «Годан» клубының жетекшісі Анастасия Иверская.

Мәселен, ката бағдарламасында 11-12 жас аралығындағы 9-4 кю бойынша Амелия Зограбян, 13-14 жас аралығындағы 9-4 кю бойынша Альмира Гуреева, 13-14 жас санатындағы 9-4 кю бойынша Равиль Халитов чемпион атанып, алтын иеленді.

Ал 7-8 жас санатындағы 9-4 кю спортшылар арасында Варвара Фараносова, 9-10 жас санатындағы 9-4 кю спортшылар арасында Али

Измайлов, 13-14 жас санатындағы 3 кю және одан жоғары спортшылар арасында Лазиз Авазхонов «Годан» клубы командасына қола жүлделер сыйға тартты.

Кумите бағдарламасында Фунакоши шотокан каратэ қауымдастығының FSKA ережелеріне сәйкес барлық жас топтарында жекпе-жек Shobu-irron жүйесі бойынша екі ұпайға дейін есептелді.

Кумите бағдарламасында 7-8 жас аралығындағы 30 келіге дейінгі салмақ дәрежесінде «Годан» клубының спортшысы Диана Әнуарбекова қарсыластарының барлығын жеңіп, алтын иеленді.

Ал 9-10 жас санатында 40 келіге дейінгі салмақта Анзор Даев, 11-12 жас санатында 45 келіге дейінгі салмақта Даниил Буганин және 13-14 жас санатында 45 келіге дейінгі салмақта Лазиз Авазхоновтар күміс медаль иегерлері атанды.

Ал 5-6 жас тобында 20 келіге дейінгі салмақта Никита Гаврилов, 7-8 жас тобында 25 келіге дейінгі салмақта Варвара Фараносова, 9-10 жас тобында 30 келіге дейінгі салмақта Виталий Севостьянов, 11-12 жас санатында 35 келіге дейінгі салмақта Максим Самойленко, 11-12 жас санатында 45 келіге дейінгі салмақта Буганин Кирилл, 13-14 жас тобында 50 келіге дейінгі салмақта Равиль Халитовтар қола медаль иеленді.

Айта кетерлігі, осы жарыстың қорытындысы бойынша 2023 жылдың қараша айында Астанада өтетін әлем чемпионатына қатысатын ФУНАКОШИ КАРАТЕ бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық құрамасы жасақталмақ.

ЕДИНСТВО, МИР И СОГЛАСИЕ



ВОСПЕТЫЙ АКЫНАМИ ГОРОД

Татьяна СТРЕЛЬЧУК

5 июля в Центральной городской библиотеке города Сарани состоялось торжественное мероприятие, посвященное 25-летию Астаны «Воспетый акынами город». В нем приняли участие представители городского Совета ветеранов, поэты города, юные читатели библиотеки.



Столица Казахстана! Те, кому посчастливилось увидеть её хотя бы раз, просто не могли не поделиться своими впечатлениями о ней. А те, кому суждено было стать очевидцами всех этапов её становления и развития- тем более. Ведь это – наша история, воспетая в музыкальном и поэтическом творчестве, описанная в книгах известных личностей нашего времени, отраженная в их воспоминаниях, в том, что дорого и свято для каждого из нас.

Поделались своими эмоциями от встречи со столицей и участники встречи.

Токушева Жумабике Мухаметжаровна - председатель городского Совета ветеранов рассказала о том, что она родом из города Ерейментау, который находится в двух часах езды от Астаны. И, конечно же, при посещении столицы, она могла видеть, как преображался город, как менялся его облик. И поэтому все поездки в благоустроенный, современный

город с великолепными архитектурными сооружениями - праздник не только для нее, но и для всех членов её семьи. Ведь невозможно не проникнуться, не пропустить через сердце красоту и очарование столицы Родины - Астаны.

Мусабеков Адамжан Рахимберлинович - ветеран, автор трех изданных книг, в своих воспоминаниях поделился тем, что Каркаралинск - его малая родина, но не менее дорога ему и Астана. Столько пройдено ею за такой маленький отрезок времени. И за всеми этими преобразованиями стоят люди, внесшие свой неоценимый вклад в строительство города. Им он и посвящает свои поэтические строки, которые идут от сердца, от души, искренне желая и веря, что наш Казахстан займет достойное место среди ведущих стран мира.

Кучеренко Тамара Александровна - председатель первичной организации ветеранов здравоохранения города, руководитель поэтического клуба «Лири» с большим эмоциональным подъемом повествовала о прошлом и настоящем столицы.

Она помнит, каким был город до того, как стал столицей Казахстана, и гордится тем, каким он стал сейчас. Эти воспоминания унесли её в те незабываемые годы, воскресив в памяти родные лица, имена, события тех лет. Ею были прочитаны авторские стихи об Астане.

Известная поэтесса нашего города Селиванова Юлия Борисовна рассказала о том, что её муж, работающий вахтовым методом в одной из строительных

компаний Астаны также принимает участие в строительстве столицы. Поэтому осуществляя с семьей поездки в Астану во время «ЭКСПО-2017», присутствуя на открытии торгово-развлекательного центра «Хан-Шатыр», посетив башню «Байтерек» и другие современные архитектурные сооружения столицы, они полюбили Астану за её гостеприимство и радушие, за те впечатления, которые она дарит и продолжает дарить им уже на протяжении стольких лет. И все эти чувства были отражены в её авторских стихах.

Демьяновой Ириной Муратовной, представителем городского Совета ветеранов были прочитаны авторские стихи о Казахстане и любимом городе. Её родители принимали участие в строительстве РТИ, после чего вернулись на родину - в Россию. А она осталась в Казахстане, навсегда полюбив свою вторую родину. Ей она же посвящает такие чистые и проникновенные стихи о любви.

Принимавшие участие в этой встрече юные читатели библиотеки с неподдельным интересом вслушивались в каждое слово выступающих участников. Для них когда-то это тоже станет историей, и, возможно, очень значимым событием в их жизни. Представленная на мероприятии книжная выставка «Ел жүрегі – Елорда» - «Моя столица - сердце Казахстана», стихи местных авторов, пронизанные любовью к родной земле - все объединяло и создавало теплую атмосферу праздника. Цвети, Астана! И пусть будет благословенен каждый твой взгляд, устремленный в будущее!

КО ДНЮ СТОЛИЦЫ



И СЛАГАЮ ПЕСНЬ ТЕБЕ, МОЯ АСТАНА!

Камила ОСПАНОВА

6 июля в нашей стране торжественно отмечался государственный праздник – День столицы, ознаменованный в этом году 25-летним юбилеем главного города нашей Родины. 25 лет – это всего лишь мгновение для истории. Но за это время Астана стала узнаваемой в плеяде мировых столиц. Она – олицетворение нового, динамично развивающегося Казахстана, гарант дружбы и единства нашей многонациональной и многоконфессиональной страны, символ обновления и независимости государства с уникальным архитектурным обликом, место встреч мировых лидеров международного масштаба. Сегодня – это один из красивейших городов мира, с которым связаны мечты, надежды и перспективы казахстанцев. Астана – флагман всех позитивных начинаний и преобразований в Казахстане. Наша столица дает импульс развитию всех регионов республики.

О городе мира и согласия снято множество фильмов, написано много песен и стихотворений. Вот такие поэтические строки посвятила столице нашей Родины известная местная поэтесса Татьяна Стрельчук:

Астана-столица Казахстана.

В этот день, ты празднично светла.
И в твоём убранстве столько красок,
Сколько в лете солнца и тепла.

Радует твою красоту,
Глаз нам от тебя не отвести.
Столько еще ждет нас новостроек,
Планов грандиозных впереди.

Пишутся истории страницы,
Ярко, вдохновенно и легко.
Есть столица чем тебе гордиться,
Ты взлетаешь птицей высоко!

Славись своим гостеприимством,
Мудростью столетий и веков.
И слагают песнь тебе акыны
В ярком обрамлении стихов.

Астана-столица Казахстана.
В этот день ты празднично светла.
Как звезда-пленительно прекрасна.
Мира тебе, счастья и добра!

В честь 25-летнего юбилея Дня Столицы в сквере за Домом культуры города Сарани состоялся большой грандиозный праздник, который начался с детской игровой программы для маленьких жителей города. Весёлые развлечения, игры и конкурсы не оставили равнодушными гостей и горожан от мала до велика.

Устроить детям праздник, зажечь искорки в их глазах – разве это не чудо? К большому счастью, в нашем городе есть люди, которые всегда готовы помочь.

В этот день каждый участник весёлых состязаний получил награду. Приятно

отметить, что в качестве спонсора подарков для участников мероприятия выступил Совет по взаимодействию и партнерству с гражданским обществом при Отделе полиции города Сарани.

В завершении игровой программы первый заместитель начальника Отдела полиции города Сарани, подполковник полиции Хамитов Нурхат Искакович поздравил всех присутствующих с Днём столицы, а также напомнил о соблюдении безопасности в летнее время. Председатель Совета Шлома Екатерина Геннадьевна вручила благодарственное письмо Шотт Елене Павловне, руководителю бассейна по грудничковому, раннему и дошкольному плаванию «Акуленок» за активное содействие в организации праздничной детской программы.

Прекрасным фоном празднества стала выставка авторских работ, представленная местным художником-любителем Е.Н.Мурашовым. Картины на различные темы радовали глаз зрителей. Сам Евгений Николаевич в этот праздничный день пожелал землякам: «Поздравляю всех с Днем столицы. Мира, дружбы процветания, чтобы все города нашей страны были в яблонево цвету, чтобы все люди жили мирно и дружно. У нас в Казахстане живут феноменальные люди. Здесь собрался весь цвет нашего народа. В каждом человеке доброта, отзывчивость, внимание. Мира и процветания нашему Казахстану, нашей столице».

Какие впечатления можно получить от соприкосновения с настоящим искусством профессионального художественного мастерства? Ну, конечно, если вы познакомились с творчеством знаменитого художника нашей области Кайрата Кожухова, известного всем, как Кэй-Кэй. Как же повезло жителям нашего города, чей портрет – шарж он



написал собственноручно прямо во время праздника и подарил ей на память. Целая панорама портретов – шаржей звезд мирового кино вызвала особый интерес у горожан.

Незабываемые впечатления оставили у самых маленьких жителей города, безусловно, детские развлекательные аттракционы в виде машин. А как же без воздушной сладкой ваты может обойтись такой праздник. Организатор этого угощения – известный предприниматель Людмила Ваймер – в свою очередь пожелала: «От всей души поздравляю жителей города Сарани с Днем столицы. Процветания, благополучия нашей столице, родному городу и стране. И главное, чтобы всегда был мир во всем мире».

Зазвучали фанфары, возвестившие о начале основной части городского праздника. Бурными аплодисментами встретили зрители Образцовый ансамбль танца «Детство», исполнивший хореографическую композицию «Мой Казахстан». Обаятельные ведущие поприветствовали гостей и жителей города, объявив следующий номер – казахский танец «Шашу» в исполнении ансамбля танца «Амадеус».

Казахскую современную песню «Тек алға», символизирующую движение только вперед, представила Асель Серикбек – солистка творческого коллектива «Жұлдыз» Дома культуры города Сарани. Как прекрасно исполнила юная, но уже имеющая звание лауреата международных и республиканских конкурсов домбристка – виртуоз Кристина Осуховская, воспитанница Детской школы искусств города Сарани. «Наша молодежь сегодня – это казахстанцы XXI века, это её творческая энергия, залог расцвета нашей страны, уверенного движения вперед», – этими словами

ведущие праздника предвосхитили выступление участников клуба уличных и современных танцев «Реалайз». И вновь на сцене маленькие участники Образцового ансамбля танца «Детство» с хореографической композицией «Ладошки», а продолжила эту музыкальную эстафету юная солистка Таисия Асдулова с песней «Солнышко». Своё музыкальное поздравление зрителям подарили воспитанники ансамбля танца «Амадеус» с номером «Не танцуй». Продолжил концертную программу домбрист Манас Алиев, блестяще исполнивший казахский кюй «Шаттаным». Не оставили никого равнодушными профессиональная игра на саксофоне солистки Народного духового оркестра Ирины Борзых, руководителя Народного духового оркестра Николая Посохова, а также солиста этого же оркестра Анатолия Варганова, руководителя Народного оркестра русских народных инструментов «Ивушка» Натальи Попович, исполнившей на аккордеоне казахскую народную песню «Карлыгаш». Незабываемые впечатления оставили исполнители Ахат Аккербез и солистка группы «Дэка» Анна Бреднева, а также песни, представленные рок-группой «Корсары». Завершилась концертная программа праздничной дискотеккой. Огромная благодарность организаторам городского праздника, руководителям и участникам творческих коллективов, подарившим прекрасное настроение гостям и жителям города.

Мира нашему общему дому – Республике Казахстан!

И пусть процветает наша уверенно смотрящая вперед молодая Астана, объединяет всех нас, становится величественней и прекрасней!



ЧЕЛОВЕК ТРУДА

ПОСТУЧИСЬ, И ОТКРОЮТСЯ ДВЕРИ К СУДЬБЕ



Татьяна СТРЕЛЬЧУК

В нашем городе рядом с нами живет очень много талантливых людей с жизненным опытом, с умением располагать к себе своей открытостью и той душевной красотой, которые ценятся дороже всех земных благ. Именно таким человеком является герой данной статьи – Мусабеков Адамжан Рахимберлинович. Ветеран, чей трудовой путь был отмечен многочисленными грамотами и благодарственными письмами. Но самое главное – уважением окружающих его людей. Вашему вниманию предлагается интервью с ним.

Уважаемый Адамжан Рахимберлинович, расскажите немного о себе.

- Я родился в городе Каркаралинске, в многодетной семье. До второго класса жил с родителями в сельской местности. Думая о моем будущем, отец - Мусабеков Рахимберли отправил меня в город Караганду к старшей сестре Кульзие. И с третьего по пятый класс я учился в школе № 26 с казахским языком обучения. А с пятого по десятый класс, в связи с переездом, в школе № 61. Уже в школьные годы у меня проявились способности к рисованию, к музыке. Оформлял школьные стенгазеты, играл на домбре. Мне нравилось быть в центре внимания. А ещё у меня были разные хобби, и среди них увлечение фотографией. Но я даже не предполагал, что это увлечение перерастет в профессию, которой будет посвящена часть моей жизни.

Можно поподробнее об этом периоде Вашей жизни

- После окончания школы поступил на шестимесячные курсы по овладению профессией фотографа. И с 1966 года, вернувшись из Алматы в город Каркаралинск, стал трудиться профессиональным фотографом. Вспоминается один из самых интересных эпизодов в моей жизни, связанный с этим видом деятельности. В 1967 году очень много оралманов возвращались из Китая на историческую родину, и мне с директором быткомбината и начальником паспортного стола приходилось выезжать на отдаленные пастбища, чтобы запечатлеть их лица на новые паспорта. А так как в техническом плане не было такого оснащения, как сейчас, то и фотографии приходилось переделывать по нескольку раз. Но это был бесценный опыт, который научил меня многому, но главное - не унывать и не опускать рук. Моё усердие и ответственность были замечены руководством, и мне предложили выучиться на

киномеханика, так как эта профессия была очень востребована на селе. И, окончив ГПТУ№31 в городе Караганде, я восемнадцать лет проработал киномехаником в совхозе «Восток». В прокате у меня были фильмы, которые только выходили на экран, а я уже мог порадовать ими своих сельчан. И был этим несказанно горд.

Жизнь длинна... Я успел поработать в ней и экспедитором, и водителем, и инженером, и плотником, так как с юности увлекался резьбой по дереву.

Резьба по дереву...Помните ли вы свой первый музыкальный инструмент, изготовленный своими руками?

- Конечно, помню. Это была домбра. Ведь домбра по праву является одним из семи национальных сокровищ Казахстана. Она, как сердечный друг, с которой можно делить и радость, и грусть. Я подарил её младшему брату - Адамбаю. Он прекрасно играл на домбре, и для него это был бесценный подарок в День его рождения. Вторая домбра была подарена младшей сестре Гульсум.

Ваши изданы три авторские книги стихов и прозы. С какого времени Вы стали заниматься писательской деятельностью, что Вас сподвигло к этому?

- 2015 год... Потеря очень близкого мне человека - старшей сестры Кульзии. Воспоминания о ней рвали мне душу. Хотелось в память о том добре, которое она сделала для меня в моей жизни, оставить что-то значимое и ценное. И ею стала моя первая книга «Өмір Өзен». Родные и



*Республикам менің
Жарасқан достық, ынтымақ,
Айтайын арнап бір шумақ,
Аман бол, елім аман бол,
Ажырамасын дос құшақ.*

*Ұлықтап Ахмет, Абайды,
Тірілтіп Дінмұхамед Қонайды.
Аттарын беріп өлкеме,
Елім біраз оңайды.*

*Төбеде туым желбіреп,
Кеудеде жүрегім елжіреп,
Мектепке келдім ертерек,
Республикам күні деп.*

*Тойлады жаста кәріде,
Тойлады елдің бәріде.
Жастарым шерттер ән-күйді,
Тойлады ұлттың бәріде.
А. Мусабеков*

близкие оценили мой творческий труд. Да и я понял, что мне дано писать. Поэтому были написаны ещё две книги «Арнадым саған», «Өзім жайлы, өзге жайлы»...В них моя родословная, судьбоносные встречи, повлиявшие на мою судьбу. Фотографии из семейного архива сохранили незабываемые моменты тех встреч. Перелистывая страницы авторских книг, я как будто вновь окунаюсь в детство, в юность, в пору взросления, соприкасаюсь с мудростью прожитых лет.

Каждому человеку свойственно мечтать. О чем мечтаете Вы?

- Для меня самое ценное в этой жизни - моя семья. Мы с моей любимой женой Баян Амреевной вместе уже 55 лет. Сын Алданыш, внук Айдын и внучка Айдана. Казалось бы, что для счастья есть абсолютно все, но мечтаю увидеть правнуков, знать, что мои внуки выросли достойными людьми, ведь я вкладываю в них свое сердце. Внук Айдын на данный момент исполняет свой воинский долг. Присутствовал на принятии им присяги на верность Родине. Гордость за него, за молодых ребят. Он тоже пишет стихи, надеюсь, что продолжит Летопись нашей семьи и в стихах, и в прозе.

... В высказываниях известного персидского поэта Омара Хайяма о судьбе есть такие слова: «Не искавшему путь вряд ли путь и укажут. Постучись, и откроются двери к судьбе». Эти слова созвучны с жизнью героя данной статьи. Светлого, искреннего человека, которому дано творить и нести в этот мир свет любви и добра!



АКТУАЛЬНО

СОХРАНЯЯ ЖИЗНЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ

Беседовала Камила ОСПАНОВА

В последнее время мы наблюдаем поток негативных новостей, связанных с выпадением детей из окон, с гибелью людей во время купания на воде, пожарных стихий.



На эту актуальную тему мы побеседовали с начальником отдела по чрезвычайным ситуациям города Сарани, подполковником С.С. Анищенко:

-Уважаемый Сергей Сергеевич, какие меры принимаются отделом по ЧС города в целях профилактики по недопущению подобных трагических случаев?

-С наступлением пожароопасного периода Отделом по ЧС города Сарани совместно с мобильными группами (полиция, местные исполнительные органы, волонтеры) проведено 20 рейдов по профилактике в пожароопасный период, в ходе которых было выявлено 4 нарушения требований правил пожарной безопасности, за что составлено 4 административных протокола по статье 336 КоАП РК «Несоблюдение требований по охране атмосферного воздуха и пожарной безопасности при складировании и сжигании отходов» на общую сумму 138000 тенге; организовано 27 инструктажей с населением города Сарани и поселка Актас с охватом 1364 человек, а также 9 сходов с КСК и Дачными обществами с охватом 239 человек. По купальному периоду в настоящее время Отделом по ЧС города Сарани совместно с полицией и отделом образования проведено 42 рейда, проведено 13 инструктажей с охватом 619 человек.

По проблеме выпадения детей из окон мы неоднократно размещаем тематические ролики на лээкране, баннерные перетяги в центре города, обращаемся на страницах городской газеты, в соцсетях.

- Какова статистика несчастных случаев по данным проблемат?

- На территории Республики Казахстан с наступлением купального периода погибло 78 человек, в том числе 21 детей, за аналогичный период 2022 г. – 72 чел., в т.ч. 30 детей. Увеличение гибели в общем на 8 %. На территории Карагандинской области погибло 14 человек, из них зарегистрированы как чрезвычайные ситуации, связанные с утоплением на воде, 5 человек, в том числе 1 несовершеннолетний. На территории города Сарани и поселка Актас фактов гибели на воде чрезвычайных

ситуаций, связанных с утоплением не зарегистрировано. С наступлением весны мы все чаще открываем окна в квартирах. А ведь в семьях, где есть маленькие дети, еще и оставленные без присмотра, открытое окно – это большая опасность. Падение из окна является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах. Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности. 9 мая текущего года в Караганде из окна 7 этажа выпал ребенок 2021 года рождения. От полученных травм он скончался на месте.

12 мая текущего года в Караганде из окна 2 этажа выпал ребенок 2020 года рождения, далее госпитализирован в больницу. На территории города Сарани в т.г. зарегистрировано 2 факта выпадения детей из окон. С началом 2023 года в Карагандинской области это уже 18 случаев.

- Чтобы Вы посоветовали жителям города во избежание подобных трагедий?

- Я бы хотел акцентировать внимание горожан, что на территории города Сарани в плане купального периода запрещено во всех водоемах купаться, а также напомнить, что за нарушение или невыполнение правил безопасности на водоемах в соответствии со статьей 412 КоАП Республики Казахстан предусмотрена административная ответственность в виде штрафа:

на физических лиц в размере семи, на должностных лиц, субъектов малого предпринимательства – в размере десяти, на субъектов среднего предпринимательства – в размере двадцати, на субъектов крупного предпринимательства – в размере шестидесяти месячных расчетных показателей.

Также Отдел по чрезвычайным ситуациям города Сарани обращает внимание граждан города на соблюдение требований Правил безопасности на водоемах, в которых в первую очередь запрещается:

- входить в воду и купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;



- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

- нырять в непроверенных и необорудованных местах;

- заплывать за буйки, обозначающие границы заплыва;

- плавать на предметах, не предназначенных для плавания;

- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки;

- входить в воду детям без сопровождения взрослых.

Пользуясь случаем, информирую по пожароопасному периоду, что согласно п. 59 правил пожарной безопасности, утвержденных приказом №55 от 21.02.2022 года Министра по чрезвычайным ситуациям Республики Казахстан:

- территории населенных пунктов, организаций, независимо от вида деятельности и форм собственности, в пределах противопожарных разрывов своевременно очищаются от горючих отходов, мусора, тары, сухой травы, пуха, горючих материалов;

-разведение костров, сжигание отходов и тары осуществляются на расстоянии не менее 50 м от зданий и сооружений;

- сжигание отходов и тары в специально отведенных для этих целей местах производится под контролем обслуживающего персонала.

За нарушение данного пункта правил, в соответствии со статьей №336 КоАП Республики Казахстан предусмотрена административная ответственность. Также хочу обратиться к нашим жителям. Уважаемые граждане! В условиях устойчивой сухой, жаркой и ветреной погоды не допускается разведение костров, а также проведение пожароопасных работ.

Не бросайте не потушенные сигареты и спички. Не пользуйтесь мангалом и другими приспособлениями для приготовления пищи в местах сухой растительности и под кронами деревьев. Берегите себя и окружающую среду!

Чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, необходимо придерживаться следующих правил:

• Открывая окна в квартире и проветривая помещение, убедитесь, что ребенок при этом находится под

присмотром.

• Во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничители.

• Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых.

• Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире. Малыш может проснуться и полезть к открытому окну.

• Отодвиньте всю мебель, включая кровати, от окон.

• Не учите ребенка подставлять под ноги стул или иное приспособление, чтобы выглянуть в окно или посмотреть на улицу с балкона. Впоследствии, действуя подобным образом, он может выпасть из окна (с балкона).

• Большую опасность представляют москитные сетки: ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже самого крохотного годовалого малыша.

• Если ребенок 5-7 лет боится оставаться в квартире один, не оставляйте его даже на короткое время. Зачастую, чувствуя страх, дети выглядывают в окно или с балкона, надеясь увидеть родителей, что может повлечь их падение с балкона.

И конечно же, не забывайте о профилактике детской шалости с огнем! Ведь одна спичка, может стать ценой одной жизни.

- Рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении.

- Не оставляйте спички и зажигалки в доступном для детей месте;

- Не поручайте детям разжигать печи, газовые приборы, самостоятельно включать электробытовые приборы;

- Не оставляйте детей без присмотра, организуйте ребенку интересный досуг.

Ведь только большой заботой о наших детях мы сможем сохранить самое дорогое – жизнь ребенка!

-Огромное спасибо Вам, уважаемый Сергей Сергеевич, за подробное разъяснение. Надеемся, что жители города примут к сведению информацию во избежание несчастных случаев, соответственно пополнения печальной статистики.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



КАК СПРАВИТЬСЯ С ЖАРОЙ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?

Жаркая погода – большая нагрузка для тех, кто еще не готов или не может адаптироваться к высоким летним температурам, в первую очередь для детей (особенно до четырех лет) и людей в возрасте. В дни, когда температура воздуха приближается к высоким значениям, многие чувствуют себя без сил, мечтая о прохладе и тени. Жаркая погода не только вызывает дискомфорт, но и представляет опасность для здоровья. Она может стать причиной обострения хронических заболеваний, привести к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья, обезвоживанию, а также повышает риск солнечного и теплового удара.

Рассказываем вам о том, как можно справиться со зноем и избежать негативных последствий жаркой погоды.

Пейте воду

(но без фанатизма)

Вода помогает организму выжить при любой погоде — отвечает за кровообращение, доставляет в клетки питательные вещества, выводит лишнее. При этом в жару мы теряем много жидкости в виде пота, это естественный механизм охлаждения. Так что не забывайте вовремя пополнять запасы воды в организме.

На вопрос, сколько воды надо пить, однозначного ответа пока нет. Аргументы в пользу потребления воды литрами сводятся к тому, что тело состоит в основном из воды (то есть 52–60% его массы), поэтому, чтобы нормально работать, ему нужно не менее двух литров чистой воды в день. На самом деле этот вывод беспочвенный. Даже в довоенных рекомендациях, откуда, по-видимому, взялось правило про два или два с половиной литра, указано, что сюда входит не только вода, но и остальные напитки, а также вся еда, в которой тоже содержится немало воды.

Так что не надо вливать в себя воду насильно — однако стоит упростить доступ к ней. Поставьте графин на рабочем столе, носите с собой удобную бутылку, бросайте в воду лимон, мяту или ломтики огурцов — так еще свежее.

Полегче с едой

В жару организм бросает все силы на поддержание жизненно важных функций вроде терморегуляции, так что незачем перегружать его работой по перевариванию бараньего шашлыка. Но калории нам по-прежнему нужны. Летом у многих аппетит просыпается с наступлением вечерней прохлады. Чтобы избежать поздних перекусов, не пренебрегайте едой в течение дня: питательный завтрак, сбалансированный обед, легкий ужин.

Налегайте на богатые жидкостью продукты: в темной зелени, кроме витаминов и полезной клетчатки, содержится много воды (чемпион по этой части — шпинат). Этим же хороши и овощи с фруктами, от огурцов до арбуза. Приятно охлаждает и насыщает натуральный йогурт (следите,

чтобы он был без добавления сахара), в котором около 85% воды.

Жара — еще и хороший повод подступить к легким блюдам, например сыроедческим. Это не только водоросли и пророщенный ячмень, есть масса и вполне аппетитных вариантов для полезного рациона — от всевозможных видов холодных супов (вроде гаспачо или свекольника) и до классных десертов.

Не напивайтесь

Охлажденное белое вино, пиво и ледяные коктейли — типичные летние напитки, к которым в иной день хочется припасть еще в обед. Алкоголь веселит и на время расслабляет, а также может повышать давление, при злоупотреблениях — оказывать нагрузку на сердце, сосуды и печень, а также мешает терморегуляции. Спиртное обладает мочегонным эффектом, а значит, налегать на него — путь к обезвоживанию. К тому же, будучи пьяным, легко потерять бдительность и принять симптомы теплового удара (головную боль, тошноту, учащенное сердцебиение) за эффект спиртного. В общем, когда солнце в зените и жизнь нелегка, лучше потерпеть и не выпивать вовсе.

Вечером жаркого дня организм подуставший, так что, если в дом стучится праздник, хорошо бы тоже контролировать ситуацию. Обычно рекомендуют не больше одного напитка в час и не больше трех-четырёх за вечер. Один напиток — это около 150 миллилитров белого вина, полпинты пива или 30 грамм крепкого алкоголя в чистом виде или в коктейлях. Впрочем, коктейли не советуем в принципе: обычно в них много сахара. Вместо них выбирайте аперитивы с несладкой газировкой вроде апероль-шприца. Чтобы избежать обезвоживания, лучше чередовать их с водой или другими безалкогольными напитками с низким содержанием сахара.

Не спешите раздеваться

В жару многие стремятся надеть как можно меньше, но это не лучшая стратегия (если, конечно, вы не дома). И речь тут вовсе не об

этикетке. Свободная одежда, прикрывающая тело, защищает кожу от солнца; она не создает парниковый эффект и позволяет поту испаряться с поверхности кожи — именно так и работает терморегуляция. Однако имеет значение состав ткани: она должна быть натуральной и не слишком плотной. Так что в рубашке из льна или хлопковых брюках будет куда комфортнее, чем в футболке из полиэстера или джинсовых шортах.

В солнцезащитных очках не забывайте о головных уборах. Есть масса альтернатив привычной кепке (хотя и она прекрасно подойдет): панамы, банданы, шляпы-канотье или с широкими полями. Красивую, но неудобную обувь спрячьте подальше. В жару ноги потеют и отекают, пожалейте себя и остановитесь на легких кожаных туфлях (если это диктует дресс-код), дышащих кроссовках, слипонах, сандалиях или льняных эспадрильях.

Осторожнее с кондиционером

Тепловой удар получить не так просто, но в то же время можно не заметить его симптомов, так что охлаждайтесь на здоровье. Ключевое слово — «здоровье», так как с кондиционерами надо быть аккуратнее. Риск замерзнуть — не главная проблема (если, конечно, ваши коллеги или близкие не предпочитают поддерживать температуру, которая для вас сильно ниже комфортной). Мы часто упускаем из вида, что кондиционеры имеют свойство засоряться, что вносит свой вклад в так называемые офисные симптомы, которые раньше называли синдромом больного здания. Это может быть и заложенность носа, и головная боль, и даже обострение астмы.

Если кондиционер плохо справляется с отводом влаги и конденсата, в нем постепенно скапливаются бактерии и грибок, которые потом циркулируют в помещении, пока его не проветришь. Это увеличивает шансы подхватить что-нибудь передающееся воздушно-капельным путем, так что врачи советуют вовремя менять фильтры в кондиционере.

Облегчить себе жизнь в жару можно и другими способами. Самый очевидный — открыть двери и окна и устроить в комнате сквозняк, то есть движение воздуха. Нет, от сквозняка не простужаются, если проветривать помещение правильно. И полегче с электроприборами — даже лампочки генерируют тепло.

Ухаживайте за кожей

Уход за кожей — не роскошь, а необходимость, причем в каждый сезон у кожи свои запросы. Например, летом важно тщательно очищать кожу лица мягкими средствами без содержания спирта — ей и так достается. С постоянным воздействием солнца коже в принципе нужно больше увлажнения, но увлажнение — это не термальная вода каждые 20 минут. С ней как

раз надо быть осторожнее: если расплывать «термалку» на улице, она просто смешается с пылью на лице. К тому же дерматологи предупреждают, что, переусердствовав с термальной водой, вы, наоборот, можете «засушить» кожу.

Пользуйтесь увлажняющим лосьоном и (или) сывороткой с большим количеством водоудерживающих компонентов, а сверху наносите легкий крем или гель. Ну и помните, что наносить их надо в течение пяти минут после душа или умывания. Если вы не знаете, какой у вас тип кожи, самое время разобраться, иначе правильные продукты не подобрать. Женщинам не повредит и декоративная косметика с SPF от 15 и выше — она как минимум дает защиту от ультрафиолетовых лучей группы В. Любители стрижек «под ноль» могут присмотреться и к солнцезащитным средствам для кожи головы (да, есть и такие).

Купите солнцезащитное средство

Не пытайтесь выжать из солнечных дней максимум — то есть приобрести годовой запас витамина D и загореть до предела. Для большинства обладателей светлой кожи для поддержания нормы витамина D достаточно проводить на солнце 10–15 минут трижды в неделю. Что касается загара, помните: это производство меланина, защитная реакция кожи на ее поражение ультрафиолетом. Часы, проведенные под палящим солнцем, чреваты сухостью кожи, ее преждевременным старением, потерей эластичности и даже повышенным риском заболевания некоторыми видами рака. И это касается всех: защита от солнца — вопрос здоровья, а не только забота о внешности.

Отдохните!

Не переутомляйтесь и не веселитесь каждый день до утра — хороший совет для любого времени года, но летом даже отдых не всегда приносит желаемое облегчение. После жаркой (буквально) ночи мы порой просыпаемся словно с похмелья, даже если накануне пили только родниковую воду. Спасет правильная температура в спальне: считается, что лучше всего нам спится при 18 градусах тепла.

Сон — важное условие физического и психического здоровья. Нарушение циклов сна и пробуждения может привести к сбоям в работе организма, особенно если прибавить алкоголь — вечный спонсор веселья на вечеринках. Недосып и переутомление в жару — настоящий вызов самим себе. Возможно, это звучит занудно, но после жаркого дня лучше расслабиться в спокойной обстановке и вовремя лечь спать — организм скажет вам спасибо. А благоприятные утренние часы — хороший повод вставать пораньше: пока не так сильно припекает, можно заняться все тем же спортом или позавтракать на балконе, а жару пересидеть в прохладном помещении.

Администрация и коллектив КТП на ПХВ «Больница города Сарани» выражают глубокие соболезнования родным и близким в связи с безвременной кончиной Сергея Михаила Юрьевича, врача-стоматолога стоматологического отделения. Михаил Юрьевич всегда будет для нас примером безграничной преданности своей профессии. Работая с пациентами, заслужил огромное уважение и любовь людей, которым он помог при жизни. Михаил Юрьевич всегда останется в нашей памяти примером для подражания. Он доказал преданность медицинскому делу и является олицетворением мудрости и доброты.



Агентство Республики Казахстан по противодействию коррупции
(Антикоррупционная служба)

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

CALL-ЦЕНТР **1424** ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
#НЕДАВАЙВЗЯТКИ #ПАРАБЕРМЕ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Большое спасибо за ваши письма и комментарии, которые поступают в нашу редакционную почту. Радует, что вы реагируете на все изменения, которые происходят в различных сферах жизнедеятельности нашего города.

На страницах городского еженедельника мы открыли рубрику «Неотложка», где будем размещать ваши обращения, предложения и пожелания. Надеемся на вашу активность и понимание, а мы в свою очередь постараемся оперативно реагировать на все вопросы, которые будут заданы не только в ваших письмах, но и в наших профилях в социальных сетях.

Напоминаем, что свои предложения и актуальные вопросы, касающиеся благоустройства и санитарной очистки нашего города, социальной и культурной сферы, образования и здравоохранения и т.д., вы можете направлять по адресу: 101200 г. Сарань, ул. Жамбыла, 69/1 или на электронную почту: sarangazeti@mail.ru.

Кроме того, приглашаем вас присоединиться к нам в социальных сетях. Читайте нас в аккаунтах Instagram и Facebook. Наш профиль: @sarangazeti, @sarangazetikaz. Будьте в курсе всех новостей!

**АДАМ САТУДАН
САҚТАНЫҢЫЗ**

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

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ**

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

ТЕГІН АНОНИМДІ, ТӘУІК БОЛЫ
БЕСМАТНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

11616 ҚЫЗЫЛ БАҒЫТ

11616 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПОДПИСКА

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ:
ГОДОВАЯ - 3600 ТГ.
ПОЛУГODOVAYA - 1800 ТГ.
ТРИ МЕСЯЦА - 900 ТГ.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ:
ГОДОВАЯ - 2650 ТГ.
ПОЛУГODOVAYA - 1325 ТГ.
ТРИ МЕСЯЦА - 662 ТГ.

ЮРИДИЧЕСКАЯ:
ГОДОВАЯ - 5818,88 ТГ.
ПОЛУГODOVAYA - 2909,44 ТГ.

**БУДЬТЕ В КУРСЕ
ВСЕХ НОВОСТЕЙ В ГОРОДЕ!**



ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ САРАНСКОГО ГОРОДСКОГО МАСЛИХАТА

О внесении изменений и дополнений в решение 42 сессии Саранского городского маслихата Карагандинской области от 29 мая 2015 года № 440 «О льготном проезде на внутригородском общественном транспорте (кроме такси) обучающихся очной формы обучения города Сарани и поселка Актас»

В соответствии с Бюджетным кодексом Республики Казахстан от 4 декабря 2008 года, Законом Республики Казахстан от 23 января 2001 года «О местном государственном управлении и самоуправлении в Республике Казахстан», Законом Республики Казахстан от 21 сентября 1994 года «О транспорте в Республике Казахстан», Законом Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании», Саранский городской

маслихат РЕШИЛ:
1. Внести в решение 42 сессии Саранского городского маслихата от 29 мая 2015 года № 440 «О льготном проезде на внутригородском общественном транспорте (кроме такси) обучающихся очной формы обучения города Сарани и поселка Актас» (зарегистрировано Департаментом юстиции Карагандинской области 23 июня 2015 года № 3297) следующие изменения и

дополнения:
пункт 1 дополнить подпунктом 4) следующего содержания:
«4) учащимся общеобразовательных организаций среднего образования, интернатов, проживающим в близлежащих населенных пунктах региона возрастом до 15 лет и старше 15 лет (за исключением выходных, праздничных и каникулярных дней) с оплатой 100 % от полной стоимости билета при предъявлении льготного

проездного билета»). Определить источники финансирования областной бюджет.
2. Настоящее решение вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования и распространяется на отношения, возникшие с 1 января 2023 года.
О. БАЙМАГАНБЕТОВ,
председатель Саранского городского маслихата

Саран газеті	И.о. директора 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 А-3 Тираж 1100	Газета набрана и сверстана в редакции	Отпечатано в ТОО «Типография «Арк» 100009 г. Караганда, ул. Сатпаева, 15	Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность сведений, содержащихся в публикациях и рекламном тексте, несут авторы публикации и рекламодатели.
	Отв. секретарь Ш.Ш. КОШЕГУЛОВ		Учредитель: аппарат акима г. Сарани					