

№ 8 (11452)
ЧЕТВЕРГ
29 ФЕВРАЛЯ
2024 года

Денисовская еженедельная газета *Жажде ВРЕМЯ*

Газета издается с января 1938 года ("Социалистическое строительство", "Маяк", "Знамя труда", "Наше время").

1 марта - День благодарности

1 марта - Всемирный День гражданской обороны

Ежегодно во многих странах мира по призыву Международной организации Гражданской обороны 1 марта празднуется Всемирный день гражданской обороны. Этот день был организован в честь самоотверженных людей, которые рискуют собственной жизнью, стараясь увереть граждан от различных угроз.

Для защиты мирных граждан была организована специальная структура - Гражданская оборона. Со временем задачи этой организации были несколько расширены. Теперь она занимается не только защитой населения во время войны, но и спасением граждан при природных и техногенных катастрофах и в иных экстремальных ситуациях, в результате возникновения которых могут пострадать обычные люди.

В этой связи в учебных заведениях проводятся специальные уроки, организуются игры, соревнования, конкурсы, во время которых участники приобретают необходимые навыки самозащиты, учатся тому, как можно спастись самому и спасти окружающих при возникновении различных кризисных ситуаций.

В наше время, когда ежедневно случаются различные природные и техногенные происшествия и существуют угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций, проведение подобных мероприятий очень актуально. Оно дает возможность обучить население правилам поведения в той или иной критической ситуации, проверить знания и умения специалистов в области безопасности жизнедеятельности, проверить планы применения сил и средств и их эффективность на практике, позволяет выявить проблемные вопросы, обсудить перспективы развития данного направления, совместно с местными

Болюнича



КУРМЕТТИ ДЕНИСОВ АУДАНЫШИ
КОНАСТАДЫСОЛ

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЖИТЕЛИ

достық ризалык, сүйиншилікпен езарағынан
корсету мерекесін атағатеді. Бұл күні Казақстан халқы

Ассамблеясы күрілді, ол бірліктің, келсім мен до-
стықтың символына айналды.

Біздің азаматтар бейбітшілк пен келісімде нығайтуға
бала жетпес үлес көсіп, аудан өмірін түрлі салапа-
рында лайқты еңбек етіп, азгуметтік-жономикалық
дауыға өз үлестерін косуда. Біз бірге көптеген білктіре
жетегіншігіе күмәнным жок.

Баршынъызға шын жүректен аның айтқым келеді, ен
аидымен аға бұлғынға - бүтінгі таңда бізде осындаған көре-
мет Казақстан мен Казақстан халқы бар екендігін үшін.
Бұл келісім мен бейбітшілкің сактау және бізден үрлакка
беруға отемнандылды, ейткені булғын кіл да заманынан калғады.
Мереке күтті болсын!

Денисов ауданының әкімі Р. Кағапаев.



Твердая позиция налоговиков: не наказывать, а разъяснять



21 февраля под председательством заместителя руководителя Департамента государственных доходов по Костанайской области Сагитова Е. Е. проведен семинар с налогоплательщиками Денисовского района по разъяснению норм налогового законодательства.

С большим интересом участники семинара выслушали выступление руководителя Управления разъяснительной работы и контакт-центра департамента Бекмұхamedовой З. С., проинформировавшей об изменениях и дополнениях в Налоговый кодекс Республики Казахстан и других обязательных платежах в бюджет.

Зарина Серимжанна остановилась на многих вопросах, касающихся мобильных переводов в 2024 году, что делать, если продавец требует наличные и т.д. Пояснила, что в связи с завершением моратория повальные проверки предпринимателей не будет.

- Наша твердая позиция – не наказывать, а разъяснять, – заявила выступавшая.

Особое внимание участников семинара привлекло выступление руководителя Управления разъяснительной работы и контакт-центра департамента Бекмұхamedовой З. С., проинформировавшей об изменениях и дополнениях в Налоговый кодекс Республики Казахстан и других обязательных платежах в бюджет.

Семинар остановилась на многих вопросах, касающихся мобильных переводов в 2024 году, что делать, если продавец требует наличные и т.д. Пояснила, что в связи с завершением моратория повальные проверки предпринимателей не будет.

А. Михайлов.

Фото О. Глобы.

дружбы, благотворности, любви и взаимопонимания
казахстанцев друг к другу. В этот день была создана
Ассамблея народа Казахстана, которая стала символом
единства, согласия и дружбы.

Наши граждане вносят неоценимый вклад в укреп-
ление мира и согласия, достойно трудаются в различных
сферах жизни района и вносят свой вклад в социаль-
но-экономическое развитие. Нет сомнений в том, что
вместе мы достигнем многих высот.

От всей души хочу поблагодарить всех и прежде
всего старшее поколение зало, что у нас сегодня есть
такой замечательный Казахстан и казахстанский на-
род. Важно сохранить и передать нашему поколению
это согласие и мир, потому что это самое дорогое.
С праздником!

Аким Денисовского района Р. Кағапаев.

защиты населения и территории от ЧС, совершенство-
вание методик и стандартов подготовки профильных
специалистов чрезвычайных служб, населения, осу-
ществляется обмен передовым опытом и укрепление
международной кооперации в области предупреждения
и ликвидации бедствий и катастроф.

В 2023 году в рамках празднования Всемирного дня
гражданской обороны Отдел по чрезвычайным ситуа-
циям Денисовского района совместно с Отделом обра-
зования Денисовского района издали совместный План
мероприятий «О проведении месячника гражданской
обороны», в котором отражены основные мероприятия,
направленные на популяризацию Всемирного дня граж-
данской обороны среди учащихся общеобразовательных
учреждений района.

1 марта в пожарной части № 8 с. Денисовка прове-
ден День открытых дверей для учеников 9 - 11 классов.
Среди школ Денисовского района в рамках месячни-
ка ГО проведены конкурсы «Рисунок», «Макет» и «Сочи-
нение», по результатам которых места распределены
следующим образом:

1 место в номинации «Рисунок» - Глебовская ОШ.
1 место в номинации «Макет» - Свердловская ОШ.
1 место в номинации «Сочинение» - Свердловская
ОШ.

В учебных заведениях Денисовского района прове-
дены классные часы на тему «Гражданская оборона».
Охват составил 23 школы.

Проведены объектовые тренировки в 10 учебных
заведениях Денисовского района.

На LED-экране, расположенному в центре с. Денисов-
ка, транслировался видеоролик на тему «Гражданская
оборона».

В газете «Наше время» опубликована статья «Все-
мирный день гражданской обороны».

В общей сложности на территории Денисовского
района, согласно плану, проведено 5 мероприятий, по-
священных празднованию Всемирного дня гражданской
обороны.

Все мероприятия, проводимые в рамках празднова-
ния Всемирного дня гражданской обороны, освещались
на странице отдела в Instagram.

Согласно Плану проведения учений и тренировок в
сфере гражданской защиты на территории Денисовского
района за 2023 года сотрудниками ОЧС Денисовского
района на объектах проведено: комплексные учения
в организациях – 1; штабные тренировки по переходу
гражданской защиты с мирного на военное положение
– 2; тактико-специальные учения по подготовке форми-
рований гражданской защиты для выполнения задач по
ликвидации ЧС – 3; тренировки по аварийным ситуациям
и инцидентам на опасных производственных объектах
– 24; тренировки в зонах возможных затоплений, павод-
ков – 1; эвакуационные тренировки в случае пожаров
– 120; учебные занятия – 11. Ежегодно в школах района
проводятся открытое уроки и конкурсы. Проводится
трансляция видеороликов на LED-экране.

А. Михайлов.

Фото О. Глобы.

Отдел по ЧС Денисовского района.

1 марта – День благодарности

1 марта в стране отмечается День благодарности. Праздник, приуроченный к первому дню весны, отмечается с 2016 года. Этот день можно назвать светлым праздником казахстанского патриотизма, единства и дружбы. Это день, когда люди разных национальностей благодарят казахский народ за то, что в трудную минуту он разделил свои радости и горести со всеми народами, которые были депортированы в страну.

Как отметил Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев, в самые сложные годы казахстанская земля радушно приняла миллионы людей, вынужденных переселиться сюда в силу разных исторических обстоятельств. Они и их потомки обрели в лице Казахстана новую родину и вносят достойный вклад в развитие нашего государства.

Отмечая особый смысл и глубокую символику праздника, важно подчеркнуть, что, по расчетам специалистов, в годы войны каждый седьмой житель Костанайской области был немцем-переселенцем.

Информация о положении специпереселенцев в Денисовском районе Костанайской области содержит воспоминания местных жителей и самих переселенцев, хранящиеся в Денисовском историко-краеведческом музее. Приведем практическую полностью воспоминания коренной жительницы С.Денисова Ж. Б. Кульмухамбетовой (1912 года рождения):

«В начале войны в наше село были депортированы немцы. Их привезли на повозках, раздетых, разутых, без запасов продуктов. Казалось, что они приехали в том, в чем находились. В нашу семью, которая состояла из четырех человек, поселили семью Манвойлер. В семье было семеро детей и Мать. Отец был сослан в трудармию. Местному населению говорили, что это «враги народа». Вначале мы присматривались к ним. Говорили они на немецком языке, объяснялись жестами, русский язык знали плохо. Поразило нас их терпение, трудолюбие, за что ни бралились - все делали аккуратно, не было в них озлобленности. Наша семья отнеслась к немецам хорошо. Жили мы небедно: были у нас лошади, коровы, овцы. Вместе мы пасли, ухаживали за ними.

Свекор - Аубакир Кульмухамбетов - ценил квартирантов за трудолюбие и честность, помогал им едой и одеждой. Что было у нас на дастархане, то было и у них. С семейством Манвойлер мы стали как родные. Сейчас наши дети, внучки поддерживают друг с другом отношения, хотя семья Манвойлер уехала в Германию».

Красноречиво свидетельствуют об истории депортации воспоминания М. Ц. Кесслер, уроженки села Луй Саратовской области: «В 1941 году нас пригнали на станцию, погрузили в товарные вагоны, ехали больше недели, не корчили, не было воды. Привезли в п. Окрайинку Орджоникидзевского (Денисовского) района. Люди умирали с голода, мать умерла в 1943 году, потом умерли брат и две сестры, их заворачивали в тряпки и хоронили. Председатель колхоза Михаилок погрузили на повозки и повезли на станцию. Всех с мешками, сундуками погрузили в товарный поезд и отправили

выделил нам корову, закрепил женщины, которая и отпила меня молоком. А весной меня определили работать в детский сад. Так как я осталась из семьи одина, меня определили на квартиру к семье Баевых. Собирали бурьян для топки, прошлогоднюю пшеницу выкальвали из-под снега. По 2-3 дня вообще ничего не ели, люди умирали, хоронили прямо в снегу зимой, а весной все отгивало, видели трупы, у которых птицы кидали газа «папочки» (трудодни), был маслозавод в Окрайинке (заведовал им Молчанова Тамара), готовили молочную продукцию для фронта, помогали немецким семьям сывороткой, в очередь стояли за последом

Праздник, олицетворяющий прочные традиции – вездемопомощи и несокрушимое единство

в неизвестном направлении. В конце октября прибыли в п. Архангельский (Денисовский район). Пока распределили по квартирам, сундук служил как кладовая, хранили в нем крупы. В 1954 году началась целина, пошел большой урожай хлеба, уже заработали пшеницу, смололи, была мука, хранили в сундуке муку. В 1960-е стали жить хорошо, стали покупать вещи, шкафы еще не было, сундук служил вместо шкафа. В него аккуратно складывались новые вещи, мама его берегла как свое приданое от родителей».

До войны в Костанайской области проживало немало этнических немцев. Несмотря на то, что статистика о населении в нем не дает появления Кустанайской области в соответствиям национальных школ по Кустанайской области». Сказано в нем было так: «...в соответствии степени овладения русским и казахским языками и согласно желанию учащихся и их родителей все существующие в области корейские, немецкие и татарские школы с 1 сентября 1938 года следуют перевести на преподавание казахского и русского языка. Реорганизовать в соревновательные школы обычного типа. Реорганизации подлежали по Орджоникидзевскому району – Бессарабская, Чебендровская начальная немецкая и Шункуркольская немецкая неполная средняя школы».

Еще до того, как спецпереселенцы немецкой национальности стали прибывать в Кустанайскую область, а именно в августе 1941 года, из докладной записки Орджоникидзевского РК можно было узнать о том, как доблестно тружется местные немцы: «Колхозники и колхозницы колхоза имени Энгельса показывают образцы большевистской работы. Колхозники Паленгер Мария, Гаэр Лидия, Бумба Гильда, Крафт Минна, Герд Метельда, Некляев Метельда, малолетние Ревзиих Генрих, Зингер Генрих, Фикель Даниил, Минних Генрих, Гейб Иван, Ланкерт Вильгельм, работают на сенокосиках и граблях, ежедневно перевыполняют нормы выработки, стребают по 10 гектаров на один грабль. На скирдование лучшие образцы показывают колхозники Шиц Контрат, Паль Яков, Минних Отто, Кубиков Василий. Председатель колхоза Дель, счетовод Гайдб».

Каким бы доблестным и «большевистским» ни был труд немцев, это не послабляло их участия.

С каждым годом этот праздник приобретает для казахстанцев все больше оттенков значений, становится важным. В этот день призывают выражать благодарность и признательность тем, кто делает добрые дела и помогает людям, а также побудить людей к заботе о своих семьях, близких, друзьях, коллегах и соседях.

Многие казахстанцы проводят этот день в кругу семьи, готовят праздничные угождения, дарят подарки и делают приятные сюрпризы своим близким. В этот день устраивают благотворительные акции в поддержку нуждающихся.

(При подготовке были использованы материалы из книги «Кустанайцы – герои тыла. Личный вклад»).

В этом учебном году предметная неделя английского языка была посвящена Диснейленду, этой сказочной стране детства, куда не каждый ребенок может попасть, к сожалению. Но в нашей школе № 1 учителя английского языка Сурбасова Жанна Маратовна и Линкевич Тамара Дмитриевна смогли предоставить каждому ребенку возможность окунуться в волшебный мир «Диснея». За ранее были оформлены стенды с различными конкурсными заданиями «Watch cartoons and Win», где ребятам предстоявали задания QR-коды для просмотра отрывка из диснеевских мультфильмов. Красочно и необычно смотрелась фотография с героями любимых мультфильмов, где ребята сделали множество интересных снимков на память на фоне необычной книги «Once upon a time» и любимых сказочных героев, таких как Рапунцель, Шрек, Спайдермен, Эльза, Олов и другие. В первый день предметной недели в фойе школы звучал смех, потому что всех детей встречали герои «Диснея», учащиеся вытаскивали из корзины вопросы, если могли ответить на английском языке, то получали сладкий приз. На линейке каждый класс получил волшебный билет в Диснейленд, и началось интересное путешествие в мир сказки.

Учителя английского языка стараются сделать так, чтобы каждый день недели был заполнен английским языком, побуждая бы учащихся к его изучению. Ведь чтобы

вытаскивали из корзины вопросы, если могли ответить на английском языке, то получали сладкий приз. На линейке каждый класс получил волшебный билет в Диснейленд, и началось интересное путешествие в мир сказки.

Учителя английского языка стараются сделать так, чтобы каждый день недели был заполнен английским языком, побуждая бы учащихся к его изучению. Ведь чтобы



кукурузными палочками, соком, конфетами, всячими вкусностями, чтобы ребята чувствовали себя как в настоящем кинотеатре!

Закончилась неделя традиционно караоке-батлом, где ребята исполнили песни на английском языке. В номинации «Самые творческие» с песней «Baby shark» стал победителем 5 «А» класс, «Самые танцующие» - 6 «Б» с песней «Hands up», «Самые оригинальные» - 7 «Б» класс с песней «Cheri lady», «Самые веселые» - 8 «А» с песней «I'm feeling good», «Самые смелые» - 9 «А» с песней «Just the two of us». Почетное первое место заняли 5 «Б» класс с песней «Blue tractor» и 11 класс, который прекрасно исполнил два произведения - «One way ticket» и «Just the two of us». На втором месте оказались 6 «А», 8 «Б», 9 «Б» классы, третье место у 7 «А» и 10 классов. Завершился концерт для старшеклассников традиционной дискотекой.

На школьной линейке все победители получили сладкие призы и грамоты. Неделя английского языка придала учащимся стимул для изучения и использования английского языка в их жизни, а также подарила заряд положительного эмоций и праздничного настроения. Отличное спасибо учителям английского языка Сурбасовой Жанне Маратовне и Линкевич Тамаре Дмитриевне за организацию и проведение такой, по словам детей, интересной, атмосферной и необычной предметной недели, а также всем классам за активное участие в ней.

Г. Тлеубаева, учитель английского языка ДОШ № 1.



Участвовать в конкурсах, викторинах, концертах, учащиеся выполняют различные поручения, ищут соответствующую информацию – словом, усовершенствуют полученные на уроках английского языка знания и навыки, развивают эстетический вкус и мировоззрение, творческие и организаторские способности.

В квесте «In the world of Disney characters» победу одержала команда 6 «А» класса, на втором месте - 5 «Б», на третьем - 5 «А» класс. В викторине «The Disney Trivia Quiz» лучшей стала команда 7 «Б», а в игре «Where is the Logic» смекалистей показалась команда 8 «А» класса. В конкурсе «Watch cartoons and win» самыми активными были Аргымбаева Диана, Жабаева Болатоз, Биримжанова Лейла, Соболова Руслана, Курмангали Анейль. В течение недели проводился конкурс видео-проектов, где принимала участие и победила ученица 9 «А» класса Пучок Гали с интересной темой «Британская поп-культура: музыка, фильмы и телешоу». Конечно, не могла так интересно пройти неделя без активистов, помощников, ведущих из числа учащихся, это Назаров Никита, Хамитов Жазит, Таллина Дарина, Проданец Надежда и Вяткин Марк! Был организован показ мультфильма «Как приручить дракона», где детям угощали

ОБРАЗОВАНИЕ

По единой программе воспитания

Важное место в развитии ребенка и в подготовке его к вхождению в социум имеет воспитательная работа в школе. Как говорил Аль-Фараби, «человеку в первую очередь надо дать воспитание, знание без воспитания – злейший враг человечества, оно приносит бедствие всей его жизни в будущем». В КГУ «Архангельская основная средняя школа» разработан план «Единая программа воспитания», который основан на национальных, общечеловеческих ценностях народа Казахстана. Для достижения результата в воспитании подрастающего поколения немаловажную роль играет внеklassальная работа.

Обучающиеся нашей школы принимают активное участие во многих мероприятиях, как в школьных, так и в районных. В этом году обучающаяся 4 класса Николайева Александра приняла участие в районном конкурсе чтецов «Мен тауеліз елдің ұлданымын». А в спортивных мероприятиях среди школ Денисовского района наши ребята заняли призовые места: Ковзолович Савва - по настольному теннису (1 место), Шулдуков Дмитрий - по шахматам (3 место), Сулейменов Хасан (2 место) и Безбородова Татьяна (3 место) - в спортивном кроссе. Педагоги и ребята школы принимают участие в общественной жизни села Архангельское. Активно сотрудничают с сельским клубом и принимают участие в различных мероприятиях: в концертных программах, смотре художественной самодеятельности села и школы. Яркими страницами в жизни школы стали традиционные мероприятия по проведению Дня пожилого человека, акции «От сердца к сердцу», «Мы разные, мы равные, мы вместе», «концертные программы ко Дню Победы, Международному женскому дню. Каждый последний обучающиеся исполняют государственный гимн Республики Казахстан. Проводятся совместные мероприятия семьи и школы. В рамках проекта «Честик» была проведена спортивно-игровая программа «Веселые старты» среди обучающихся начальных классов и их родителей. По проекту «Читающая школа» проводятся совместные чтения «Папа, мама, я – читающая семья», проведен члендик «Бир отбасы – бір кітап». В целях согласования и координации усилий школы и семьи в создании условий для развития духовно богатой, нравственно чистой, физически здоровой личности ребенка проводятся родительские собрания, круглые столы, консультации. Многогранная работа, проводимая в школе, оставляет след не только



в сердцах детей и взрослых, но и отражается в наших достижениях.

Н. Ковзолович, заместитель директора школы по воспитательной работе.

Костанай облысы әкімдігі денсаулық сактау басқармасының «Денисов аудандық ауруханасы» «Костанай облысы әкімдігі денсаулық сактау басқармасы» ММ Байқау көнесінің мүшесін коммуналдық мемлекеттік қаржиялайдастырылған күннен бастап

ГУ «Управление здравоохранения акимата Костанайской области» объявляет конкурс по отбору члена наблюдательного совета в коммунальное государственное предприятие «Денисовская районная больница» Управления здравоохранения акимата Костанайской области

конкурс, определяется со дня размещения объявления проведения конкурса в периодических печатных изданиях.

Прием документов заканчивается по истечении тридцати календарных дней со дня объявления проведения конкурса в периодических печатных изданиях.

Коммунальное государственное предприятие «Денисовская районная больница» Управления здравоохранения акимата Костанайской области расположено по адресу: 110500, Республика Казахстан, Костанайская область, Денисовский район, с. Денисовка, ул. Маслозаводская, 23, Күжаттарды кабылдау мерзімді бас

он, с. Денисовка, ул. Маслозаводская, 23, Күжаттарды кабылдау мерзімді бас



Негізгі кызымет: денсаулық сактау
саласындағы кызыметтерді жүзеге асыру.
Конкурсқа катысуга ниет білдірғен
тұлғалардың күштегілердің кабылдау
басталатын күн мерзімді баспасөз ба-
сылымдарына конкурс өткізу хабарлан-
дыруы орналастырылған күннен бастап
айқындалады.

Кандидат мерзімді баспасөз ба-
сылымдарында конкурс өткізу жария-
ланған күннен бастап күнтізбелік отыз
күн ішінде конкурсқа катысуга отініш
кеleсі мекенжай боййында усынады:
110000, Қазақстан Республикасы, Ко-
стайның облысы, Костанай қ., Быковский
көшесі, 4а, № 309 кабинет, телефон: 8
(7142) 390-519.

**Денсаулық сактау саласындағы
шарашылық жүргізу күкіғіндегі
мемлекеттік қасипорындардағы бай-
кау көнеcine сайланатын адамдарға
көйлілатын талаптар жоғары білімнін,
сондай-ақ мынадай талаптардың
біріні:**

1) Денсаулық сактау немесе үйдім-
бейні боййынша және (немесе) экономи-
тика/каржы және (немесе) бизнес және
(немесе) құқық саласында кемінде 5 жыл
жұмыс тәжірибесінін;
2) Денсаулық сактау немесе үйдім-
бейні боййынша және (немесе) экономика/
каржы және (немесе) бизнес және (немесе)
құқық саласындағы басшылық қызметте
кемінде 3 жыл жұмыс тәжірибесінін;
3) Денсаулық сактау және (немесе)
экономика және (немесе) бизнес және
(немесе) құқық саласындағы қоғамдық
бірлестіктердің мүшесі.

Мынадай:

1) соттылығы өтмелеген немесе
альянбанан;

2) занды тулғаны банкrot деп тану
туралы шешім кабылданғанға дейін бір
жылдан астам осы занды тулғанын бас-
шысы болған;

3) бұрын сыйбайлалас жемқорлық құқық
бұзушылық жасаган;

4) байқау көнесінін баска мүшесімен
немесе мемлекеттік қасипорын басшы-
сымен жақын туыстық және туыстық
катанастары адамды байқау көнесінін
мүшесінде сайдыңдаға болмайды.

Конкурстардың кабылдаудың жағдайы

отініштердің үзіншілік мерзімі:

Основная деятельность: осуществ-
ление деятельности в области здраво-
охранения.

Дата начала приема документов лиц,
изъявивших желание принять участие в
конкурсе, определяется со дня размещения
объявления проведения конкурса в перио-
дических печатных изданиях.

Кандидат в течение тридцати календар-
ных дней со дня объявления проведения кон-
курса в периодических печатных изданиях
представляет заявку на участие в конкурсе
по адресу: 110000, Республика Казахстан,
Костанайская область, г. Костанай, улица
Быковского, 4а, ГУ «Управление здравоох-
ранения акимата Костанайской области»,
кабинет 309, телефон: 8 (7142) 390-519.

**Требования, предъявляемые к ли-
цам, избираемым в наблюдательный
совет в государственных предприятиях
на праве хозяйственного ведения в сфере
здравоохранения, включают наличие
высшего образования, а также одного из
следующих требований:**

1) наличие опыта работы в сфере здра-
воохранения или по профилю организации
и (или) экономики/финанссы и (или) бизне-
са и (или) права не менее 5 лет;

2) наличие опыта работы в сфере
здравоохранения или по профилю органи-
зации и (или) экономики/финанссы и (или)
бизнеса и (или) права на руководящей
должности не менее 3 лет;

3) членство в общественных объеди-
нениях в сфере здравоохранения и (или)
экономики и (или) бизнеса и (или) права.
В качестве члена наблюдательного
совета не избирается лицо:

1) имеющее непогашенную или несчи-
тую судимость;

2) являвшееся руководителем юри-
дического лица более одного года до
принятия решения о признании данного
юридического лица банкротом;

3) ранее совершившее коррупционное
правонарушение;

4) находящееся в отношениях близкого
родства и свойства с другим членом на-
блюдательного совета или руководителем
государственного предприятия.

Конкурсная заявка направляется по

адресу, указанному в приглашении или
информации в периодической печати.

**Срок представления заявлений об
участии в конкурсе:**

Дата начала приема документов лиц,
изъявивших желание принять участие в

Февраль 2024 года.

На какую помощь от государства могут надеяться казахстанцы, потерявшие работу

В Министерстве труда и социальной защиты населения (МТСЗН) РК рассказали, что по состоянию на 1 февраля 2024 года численность получателей социальной выплаты по случаю потери работы из Государственного фонда социального страхования (ГФСС) составила 79,1 тыс. человек, сообщает [Zakon.kz](#).

При этом, как уточнили в Минтруде, 25 тыс. гражданам социальная выплата из госфонда была назначена именно в этом году. Общая сумма выплат составила 5,7 млрд тенге.

«В соответствии с действующим законодательством,уволенные работники получают социальные выплаты по потере работы от 1 до 6 месяцев, в зависимости от стажа участия в системе обязательного социального страхования и дохода за последние 24 месяца. Выплата осуществляется за счет средств ГФСС в размере до 45% от потерянного дохода», – говорится в сообщении, опубликованном на сайте МТСЗН 20 февраля.

Для назначения выплаты уволенному работнику необходимо:

- авторизоваться на портале eGov.kz;
- в разделе «Трудоустройство и занятость» выбрать

услугу «Регистрация лиц, ищущих работу»;

• заказать услугу онлайн, заполнив все поля, и отправить заявку, подписав ее ЭЦП;

• в течение одного дня кадровый центр (КЦ) по месту жительства заявителя предложит вакансии;

• если работа не найдена, в течение трех рабочих дней дистанционно будет присвоен статус безработного (при необходимости, для сabora дополнительной информации с заявителем свяжется сотрудник КЦ).

Эту услугу в онлайн-режиме также можно получить через электронную биржу труда.

«При наличии информации о регистрации в качестве безработного информационная система МТСЗН направит на мобильный телефон SMS-сообщение на согласие оказания услуги по назначению выплаты из ГФСС в проактивном формате. В случае согласия необходимо ответить на SMS-сообщение. Выплата будет назначена автоматически».

Социальная выплата на случай потери работы за счет средств ГФСС осуществляется вне зависимости от причинувольнения и предназначена для поддержки безработного человека в период, когда он ищет работу.

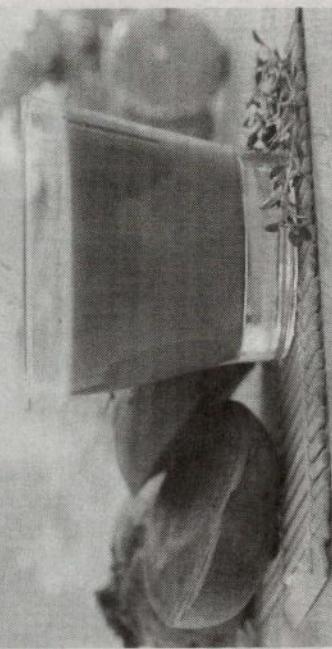
В целях реализации поручения главы государства, озвученного в Послании народу Казахстана от 1 сентября 2022 года, с 1 января 2023 года увеличен коэффициент замещения утраченного дохода с 40% до 45%. При этом текущий порядок назначения выплаты сохранен и распространяется только на участников системы социального страхования, потерявших работу и получивших статус безработного.

Повышение размеров социальных выплат по потере работы также коснулось действующих получателей по состоянию на 1 января 2023 года, которое произведено автоматически.

Министерством труда и социальной защиты населения РК запущен функционал по дистанционному оказанию услуг центров занятости населения посредством электронной биржи труда. Это позволило упростить процедуры регистрации безработных и получения государственных услуг по поддержке занятости, в том числе социальной выплаты по потере работы. Теперь все можно сделать, имея только интернет, компьютер и электронную цифровую подпись.

Динара Халдарова.

Врачи перечислили продукты для поднятия гемоглобина



Азбука еды: задачи белков, жиров и углеводов в организме

Белки, жиры и углеводы – значимые нутриенты, которые нужны для полноценной работы систем и органов организма человека. Они отличаются функциональным назначением и энергетической ценностью. Давайте разберемся в их роли в полноценном здоровом питании и правильном распределении в рационе.

Значимость белков

Белки – органические макромолекулы которых состоят из частичек аминокислот. По происхождению, источниками получения их разделяют на растительные и животные.

Простейшим ответом на вопрос, зачем нужен белок организму, являются: для создания клеток, мышц и органов. Они способствуют их росту и обновлению. Это основной строительный материал нашего организма. Кроме того, он выполняет и другие функции:

- транспортная. Переносят необходимые вещества (глюкозу, кислород, углекислый газ и др.) по лимфе и крови;
- регуляторная. Обеспечивают нормальный обмен веществ сплошь и рядом.

Источники
Простые углеводы содержатся в сладких продуктах. К таким относят мед, шоколад, торты, сдобы, джемы. Важно помнить, что их употребление приводит к быстрому повышению уровня сахара в крови. Это способствует развитию ожирения. Сложные углеводы содержатся в овощах, крупах, бобовых, макаронах и других продуктах, в составе которых есть крахмал или клетчатка. Они обеспечивают длительный энергетический эффект.

Источники

Простые углеводы содержатся в сладких продуктах. К таким относят мед, шоколад, торты, сдобы, джемы. Важно помнить, что их употребление приводит к быстрому повышению уровня сахара в крови. Это способствует развитию ожирения. Сложные углеводы содержатся в овощах, крупах, бобовых, макаронах и других продуктах, в составе которых есть крахмал или клетчатка. Они обеспечивают длительный энергетический эффект.

Рекомендованное потребление

Чтобы понять, сколько углеводов нужно человеку, следует правильно рассчитать необходимое количество калорий. От этого значения взят 45–65%. Причем только 10–15% из них должно приходить на простые.

«Кто хоть один раз в своей жизни сталкивался с

Закон.kz.

Животные белки включают все необходимые аминокислоты в достаточном количестве. Они содержатся в салом, мясе, сливочном масле, злаках и семечках.

Их источники – орехи, авокадо, орехи, семечки, растительные масла. Насыщенные жиры поступают в организм вместе с салом, мясом, сливочным маслом и другими молокопродуктами. Основной источник ненасыщенных – продукты морского и растительного происхождения. К таким относятся рыба, авокадо, орехи, семечки, растительные масла.

Рекомендованное потребление

Суточная норма зависит от пола и возраста, общего состояния здоровья, физической активности и веса. Взрослому человеку рекомендовано употреблять 0,8–1 г белка на каждый килограмм массы тела. Большие его количества требуются беременным и кормящим мамам, подросткам. Так же увеличение потребления может быть связано со значительными физическими нагрузками.

Полезное об углеводах

Углеводы – основной источник энергии для организма. Эти органические вещества состоят из атомов углерода, кислорода и водорода. Различают простые (быстрые) и сложные (проходят более длительный процесс расщепления) соединения.

Функции

Разные виды углеводов необходимы:

• для пополнения энергии нервной системы, мозга и

Сколько в Казахстане наркозависимых среди детей, посчитали в Минздраве

Руководитель управления Департамента организации медицинской помощи Анжела Бексултанова рассказала, сколько в Казахстане наркозависимых, сообщает корреспондент ZAKON.kz. По данным на 1 января 2024 года, на динамическом наблюдении с диагнозом «психические расстройства вследствие употребления психоактивных веществ» состоит 108 722 человека, в том числе 18 329 лиц с зависимостью от наркотических средств и психотропных веществ.

«Из числа наркозависимых 91% (16 817) мужчин, 9% (1 512) женщин, 15% (2734) –

складывается из числа наркотиков, попавших в поле зрения врача-нарколога и взятых на динамическое наблюдение с диагнозом «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ». При этом взятие на динамическое наблюдение осуществляется только с информированного согласия пациента», – уточнила Анжела Бексултанова.

При этом она подчеркнула, что официальная статистика не отражает реальное количество наркозависимых в стране, так как многие скрывают свое состояние, ссылаясь на различные страхи.

Тамила Языкова.

При этом она подчеркнула, что официальная статистика не отражает реальное количество наркозависимых в стране, так как многие скрывают свое состояние, ссылаясь на различные страхи.

Тамила Языкова.

и индейка. Как и печень, эти виды мяса – поставщики полноценного белка и хорошо усваиваемого железа.

Рыба

Этот продукт – отличный источник белка, кальция, фосфора, омега-3, жиро-расторимых витаминов.

Свекла, листовые салаты, зелень

Они содержат вещество, улучшающие функцию кроветворения, системы пищеварения, в первую очередь печени. Эти продукты поставляют минералы, витамины, помогают усваивать белковую пищу и железо.

Из растительных продуктов лучше всего поднимают гемоглобин чернослив, горох, греческие орехи и тофу.

Елена Вебер.

Как будут проводить скрининг на наркотики среди школьников и студентов

В Казахстане рассматривают два варианта проведения скрининга на наркотики среди школьников и студентов, сообщает корреспондент ZAKON.kz.

Руководитель информационно-аналитического мониторингового центра «Республиканский научно-практический центр психического здравья» Минздрава Гульмира Садвакасова отметила, что основной вариант – психологическое тестирование.

«Мировая статистика показывает, что наибольшее внимание уделяется скринингу с помощью биологических анализов. На сегодняшний день родители готовы, по-

тому что чем раньше выявят, тем быстрее пойдет процесс лечения. На сегодняшний день вопрос по биологическим анализам мы прорабатываем совместно с Минздравом», – добавил и.о. начальника Департамента по противодействию наркопреступности МВД Бахытжан Амирханов.

В сентябре 2023 года в МВД впервые заявили о планах ввести скрининг на наркотики для школьников. Однако тогда же заверили, что никаких приуроченных обследований школьников не будет.

Тамила Языкова.

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|----------------|
| Для ма- рики | Гистор- ия Кара- кана | Совето- мога Ка- ракана | Стан- ция | Траге- дии Шек- спира | Гонки по шос- сей | Пишич- ная ... | Единица функци- ональности | Жиз- нейшей... | Повозка, теперь | Кара- лан | Любви- тельство | Мать- женец |
| Твой | | Полицей- ский Ука- жер | | Воен- ситет, Ку- тюж | | | | | | | | |
| Друг сте- лей | | Ларец для мо- щей | | Полуза- щник ка- бана | | | | | | | | |
| Бывш- е кон- вейер | | ... на на- (Чехия) | | Общест- венный залымя | | | | | | | | |
| Стакан- чию | | Жаре- бенчес- ница | | | | | | | | | | |
| | | Лборде- ринг- спортин- | | | | | | | | | | |
| | | Занятые сюжетом | | | | | | | | | | |
| | | Солнеч- ная партн | | | | | | | | | | |

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

10 главных правил мужского здоровья!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**Гороскоп на неделю**

которую поставили перед собой.

ВЕСЫ

События этой недели заставят Весов защищать завоеванный ранее успех. Кто бы на него ни покусился, не теряйте привычной уверенности в своих силах. Уже к середине недели станет понятно, что это был важный урок, получив который, вы искоренили ещё одно негативное качество, речь идет о важности.

СКОРПИОН

На этой неделе Скорпионы будут наблюдать за трансформацией отношений с кем-то из близких. Астрологическая ситуация не исключает два варианта развития событий. Бывший оппонент предложит вам сесть за стол переговоров, и в таком случае необходимо активно использовать этот момент. При втором варианте к вам придет понимание, что в свете последних событий отношений полностью себя исчерпали.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцам на этой неделе не избежать обид и горечи. Не пытайтесь развещивать на окружающих ярлыки. Тот, чьи слова вас задели, уже через короткое время может оказать вам ценные услуги. Будьте по-философски мудры и гуманными.

КОЗЕРОГ

Козероги на этой неделе прекрасно справляются с любыми делами и не обнаружат на своем пути препятствий. Уровень энергии типичных представителей вашего знака Зодиака будет достаточно высок, но может не хватить запала для реализации чего-то по-настоящему серьезного.

ВОДОЛЕЙ

Непосредственное участие Водолеев на этой неделе может показаться как казапом,

ОВЕН

Уравновешенность Овнов на этой неделе будет достойна похвал, и нет таких дел, в которых вы бы не смогли разобраться в этот период. Астрологическая обстановка не исключает необходимости тушить разногласия между родственниками, коллегами или соседями.

ТЕЛЕЦ

Неделя благоприятная, не грузит проблемами, но и интересных событий также пока не предвидится. Гороскоп рекомендует Тельцам поработать над собой. Это отличное время учиться и развиваться как внешне, так и внутренне. Все важные решения перенесите на следующую неделю.

БЛИЗНЕЦЫ

Астрологическая обстановка недели благоволит Близнецам в переходе на новый этап в романтических отношениях, в создании делового партнерства и поиске нового способа улучшения своего благосостояния. Вам, дорогие Близнецы, в этот период не нужно тратить время на иллюзии, а следует заняться реальным делом. Столь благоприятных условий для решения различных действий выпадают нечасто.

РАК

Астрологическая картина этой недели поможет претворению в жизнь планы предstawителей знака Зодиака Рак. Проанализируйте, какие обязательства готовы работать на вас, а какие требуют коррекции. Не удивляйтесь, дорогие Раки, если в ходе переговоров противоположная сторона попытается перетянуть одеяло на себя.

ЛЕВ

Обстоятельства этой недели сложатся для Львов самым замечательным образом. Даже если...

низкая продуктивность на работе, дебют или обострение психических расстройств, падение иммунитета.

7. Занимайтесь сексом

Регулярная половая жизнь не только способствует гармонии в отношениях, но и укрепляет здоровье в целом. Результаты исследования, проведенного в Университете Уильяма в Пенсильвании, указывают на то, что здоровье у тех, что занимались сексом 1-2 раза в неделю, было лучше, чем у тех, кто делал это реже. Важно помнить о рисках и не забывать использовать средства контрацепции; на сегодняшний день только презерватив защищает не

Продолжительность жизни во всем мире увеличивается, но разрыв между мужчинами и женщинами сохраняется. Мужчины в среднем живут меньше женщин. По данным World Bank Group, в 2020 году средняя продолжительность жизни составляла 70,6 лет для мужчин против 75,0 лет для женщин.

Ученые пока не до конца поняли, почему мужчины живут меньше, но не исключено, что одна из причин - менее трепетное отношение к собственному здоровью. Так, например, они реже ходят к врачу и часто предполагают терпеть дискомфорт, чем призываются в том, что их здоровье действительно не в порядке.

Однако для того, чтобы следить за здоровьем, совсем не обязательно постоянно посещать врача, хотя некоторые скрининговые обследования все же необходимы. Многие зависят от привычек и образа жизни, изменить который в наших силах.

1. Бросайте курить

Курение вредит здоровью, этот факт уже не подвергается сомнению. Приничный вред, наносит не только традиционные сигареты, но и кальяны, вейпы, электронные бездымные устройства.

Ежегодно от последствий употребления табака умирают более 8 миллионов человек, а еще больше сталкиваются с самыми разными проблемами со здоровьем. Это и нарушения в работе сердца, и онкозаболевания, и импотенция, если говорить именно о здоровье мужчин. При этом бросить курить никогда не поздно: через 2 недели восстановливается обоняние, в течение пары месяцев улучшается функция легких, в течение года риски развития снижаются.

2. Пейте меньше алкоголя

Несмотря на то, что существуют исследования, показывающие, что в алкоголь есть полезные для сердца компоненты - прежде всего это красного вина и антиоксидантов в нем, - употребление спиртного нельзя называть здоровой привычкой. Злоупотребление алкоголем ежегодно уносит миллионы жизней, по данным за 2016 год, именно спиртное стало причиной смерти 3 миллиона человек, более 75% из которых - мужчины. Среди последствий избыточного употребления алкоголя - сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью, психические расстройства.

3. Регулярно сдавайте анализы на ПСА

Рак предстательной железы - один из самых распространенных мужских онкологических диагнозов. С этим заболеванием сталкивается каждый мужчина. Один из способов своевременно обнаружить болезнь - регулярно проходить скрининг на рак простаты.

Отечественный Минздрав рекомендует мужчинам старше 50 лет ежегодно посещать уролога: сдавать анализ крови на ПСА и проходить пальцевое ректальное обследование передней железы. Следование этому регламенту поможет своевременно обнаружить проблемы с простатой.

Кроме того, к урологу (вне зависимости от того, нужен сейчас скрининг или нет) необходимо обратиться, если появились симптомы, которых раньше не было: вялость, кровь, боль при мочеиспускании, боли внизу живота, эректильная дисфункция.

4. Следите за весом и объемами

Мир охватила настоящая эпидемия ожирения, причем вес набирают и мужчины, и женщины. Чем больше вес и обхват талии, тем выше риск развития диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе смартфонных инсультов и инфарктов.

Конечно, идеального веса и объемов не существует, но на некоторые измерения стоит обратить внимание. Мужчины, талия которых больше 102 см, попадают в группу риска - шанс на инсульт и инфаркт у них выше, чем в среднем по популяции.

5. Сбалансированно питайтесь

Не нужно выбирать диеты, подразумевающие серьезные ограничения или даже отказ от каких-то продуктов. Оптимальным будет сбалансированное питание, в котором будут белки, жиры и углеводы. Идеальное соотношение этих компонентов: 1:1-4, для белков должна составлять 10-15% от суточного рациона, жиров - 15-30%, углеводов 55-75%.

6. Высыпайтесь

Мужчины перерабатывают чаще женщин, нередко испытывают усталость, выгорание и проблемы со сном. Однако они редко обращаются к врачу с бессонницей, пытаясь нормализовать свой режим самостоятельно или же просто «перегореть». Бессонница - не просто нарушение сна, из-за которого утром мы чув-

ствуем худощавыми и исхудавшими, могут теперь реализоваться.

8. Не игнорируйте ментальные проблемы

Статистика показывает, что с ментальными проблемами мужчины обращаются к врачам очень редко. Из-за существующих установок, что «мужчина не может быть слабым», они часто не идут к психотерапевту, не решаясь признаться, что у него есть какие-то ментальные проблемы, для решения которых требуется помочь специалиста.

9. Делайте колоноскопию

Колоноскопия - рутинное исследование, которое позволяет выявить кишечный рак. Многие ошибочно считают колоноскопию очень дискомфортным обследованием, стесняются идти к проктологу. Сегодня исследование проводится практически безболезненно, кро- ме того, есть возможность сделать его в составе медицинского комплекса - пациент не ощущит ни малейшего дискомфорта.

Для тех, у кого нет семейной истории рака кишечника, делать колоноскопию нужно каждый год после этого заболевания, начать нужно будет на 10 лет раньше - уже в 40.

10. Следите за давлением

Гипертонию называют тихим убийцей. Болезнь не всегда дает о себе знать, а потому может незаметно прогрессировать в течение долгого времени. Гипертония «виновница» в каждом втором случае инфаркта или инсульта.

Несмотря на устоявшееся мнение, что от повышенного давления страдают только пожилые люди, столкнуться с гипертонией могут и те, кому до пенсии еще далеко. По данным Американской ассоциации сердца, повышенное давление диагностируют у 50% людей старше 20 лет. Нормальным считается показатель 120 на 80, рутинное увеличение этих цифр - сигнал, указывающий на гипертонию.

Когда Вам надо? Таксист: - Куда Вам? - Ну.. Надо так надо, погнали к удавам..

Последники вызывали такси. Таксист: - Куда Вам надо? - Эх.. Ну.. Надо так надо, погнали к удавам..

В гости надо заходить не-ожиданно и резко! Чтобы хо-зяева не успели спрятать еду!

Прогноз погоды с 1 по 7 марта

| Дата | Температура | | | Горизонт |
|------|-------------|------|------|----------|
| | Мин | Макс | Сред | |
| 1.03 | -3 | -14 | 3 | |
| 2.03 | -3 | -10 | 6 | |

Идут по улице дев с вну-
ком. Видят учительницу. Дед
говорит:

- Прячься, ты же не пошел
сегодня в школу.
- Это ты прачься, я сказал,
что ты умер.

* * *

Остановливает машиник
водителя:

- Ваш документы!
- Здорась... Я же отдал
Вам их на прошлой неделе. Вы
их потеряли?

* * *

Мужчинам на заметку:
Пришли своей жене цветы
на работу АНОНИМНО..
Если вернется без цветов,
значит, есть над чем заду-
ваться.

* * *

Последники вызывали такси.
Таксист:

- Куда Вам?
- Ну.. Надо так надо, пог-
нали к удавам..

* * *

Куда Вам надо?
- Ну.. Надо так надо, по-
гнали к удавам..

* * *

В гости надо заходить не-ожиданно и резко! Чтобы хо-зяева не успели спрятать еду!

| КУРС ВАЛЮТ на 27 февраля | |
|--------------------------|---------|
| | продажа |
| USD | 446,5 |
| EUR | 483,07 |
| RUB | 4,82 |
| | 4,99 |

КТК. 7.05 КЕПКИ ЖАНАЛЫКТАР (кайтазу) 7.30 14.30 «QOSLIKE» багдарламасы 18.30 «БАЙЫ СТЫ ЖАНАЛЫКТАР» 19.00 «КОРЕМІЗ» мерекелік эн-шашу, 21.10 «МАРУСЯ, «АСАГАНДАР», өзбек телекинеси, 9.35 ВЕЧЕРНИЕ багдарламасы 20.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 20.35 Многосерийный фильм «РЕАЛИЗАЦИЯ 2», 0.20 Ночного кинотеатра. Даниил Страхов в многосерийном фильме «ЗНАХАРЬ ОДЕРЖАТЕЛЬ» 10.15 «БЫЛО ДЕЛО». 11.15 «ЗОЛОТО», опросожжательный детектив (повор), 13.20 «МАРУСЯ», 2.00 Частный кинотеатр. «АСТАРЫ АКИКАТ», ток-шоу, 21.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 21.40 «МАРУСЯ», 4.20 «МЕРЕКЕЛІК КОНЦЕРТ».

СУББОТА, 9 МАРТА

ЕВРАЗИЯ. 6.00 «ТОЙ БАЗАР» бағдарламасы 7.55 «П@УТИНА» бағдарламасы 9.00 «ЛУЧШЕ ВСЕХ!» 10.45 Фильм «ТРУДНО МАРАН», 2.40 «БАСТАК» 3.50 «П@УТИНА» бағдарламасы.

7 КАНАЛ. 06.00 Т/п «Күйрәк» 07.00 Ситком «Бұл өмірде» 07.30 Т/п «Айнаонлайн» 08.00 Т/ч «Ата-ана. Бала-шага» 09.00 Т/с «АСТАРЫ АКИКАТ» (кайтазу) 3.00 «БАЙЫ АСАГАНДАР» өзбек телекинеси (кайтазу) 4.05 КЕПКИ ЖАНАЛЫКТАР (кайтазу).

Основные причины носовых кровотечений

Врач-оториноларинголог Асият Зиркуева рассказала, что носовое кровотечение может быть симптомом местного повреждения носа или следствием заболеваний других органов и систем организма, сообщают ZAKON.kz.

Холодный и сухой воздух специалист отнесла к одной из самых частых местных причин подобных инцидентов. По ее словам, сухость приводит к высыханию слизистой, повышению ломкости стенок сосудов, особенно при чихании, растирании и удалении корок в носу.

К местным причинам также относятся:

- ушибы и травмы носа, в том числе, при неправильном отスマркивании;
- неправильное применение спреев для носа (направление на перегородку);
- риниты (аллергический, медикаментозный, атрофический);
- послеоперационные кровотечения; образования в полости носа и пазух (кровоточащий полип, ювелирная антифиброзная носоглотки);
- искривление перегородки; инородное тело в полости носа; воздействие химических раздражителей.

К системным причинам, по ее словам, относятся:

• артериальная гипертензия;

• заболевания крови и плохая свертываемость

• физических напряжений и перегрева организма (например, вследствие солнечного удара), а также

• приеме антикоагулянтов и аспиринсодержащих препаратов.

Елена Беляева.

Что получает наш организм при отказе от сахара: много энергии и хорошее настроение

Бытует мнение, что для нормализации веса, помимо вредных продуктов питания, необходимо отказаться и от сахара. На общем состоянии организма это может сказаться весьма положительно, сообщает ZAKON.kz.

О положительных эффектах отказа от сахара врач-терапевт, диетолог Елена Тихомирова рассказала изданию «Аргументы и факты».

- Появляется больше энергии и улучшается настроение. Организм

«Также к частым факторам носовых кровотечений относятся гипо- и авитаминозы, такие как: дефицит витамина А (играет важную роль в питании эпителия слизистых носа), витамина К (участвует в функционировании свертываемости крови). Особенно важно отслеживать этот витамин у тех, кто активно занимается спортом», – рассказала «Газете.RU» Зиркуева.

Эксперт также рассказала, что, кроме того, носовые кровотечения могут наблюдаться на фоне физических напряжений и перегрева организма (например, вследствие солнечного удара), а также при приеме антикоагулянтов и аспиринсодержащих препаратов.

и бодрствования, в какое сенсорного восприятия и обработкой эмоций

Как уточнили эксперты, более короткая продолжительность сна была в значительной степени связана с уменьшением толщины коры в лобной, височной и теменной областях и меньшим объемом мигдалевидного тела – области мозга, играющей ключевую роль в контроле эмоций и поведения. Строгий распорядок дня был связан с нормальной продолжительностью сна и, следовательно, с улучшенным развитием мозга.

Елена Беляева.

Как распорядок дня влияет на развитие ребенка

Ученые из Университета штата Колорадо обнаружили, что строго определенные временные рамки для сна, бодрствования и игр способствуют ускоренному развитию мозга у детей, сообщает ZAKON.kz.

Как пишет журнал Brain and Behavior, ученыe проанализировали данные, собранные о 94 детях в возрасте от 5 до 9 лет из разных слоев общества. Они попросили родителей из-за плохого распорядка дня, с большой вероятностью наблюдалось истощение участков мозга, связанных с осуществлением речи, контроля,

Алия Абди.

Кто будет представлять наш район на областных соревнованиях школьной лиги



ГУ «Отдел образования Денисовского района» совместно с ГУ «Отдел физической культуры и спорта акимата Денисовского района» на базе Антоновской основной средней школы 13 февраля провели районный турнир по шахматам среди организаций среднего образования. В соревнованиях приняли участия 117 спортсменов из 18 школ района. Победители и призеры шахматного турнира награждены грамотами и медалями.

В командном первенстве 1 место заняла Денисовская общеобразовательная школа № 1, которая и будет представлять наш район в областных соревнованиях в рамках Школьной лиги. 2 место - КГУ «Свердловская общеобразовательная школа». В личном первенстве школьники показали следующие результаты:

1 – 4 классы, мальчики:
1 место - Шевченко А., Зааятская общеобразовательная школа;
2 место - Качур Е., Перелесинская общеобразовательная школа;
3 место - Гасевский С., Глебовская общеобразовательная школа;

Девочки:
1 место - Каучур Е., Перелесинская общеобразовательная школа;
2 место - Сагидуллина Я., Крымская общеобразовательная школа.

5 – 8 классы, мальчики:

1 группа:
1 место - Ваничейт А., Аршалинская общеобразовательная школа;
2 место - Мулзабеков А., Денисовская общеобразовательная школа;

Утеплим Ваш дом Методом закачивания его в пустоты стен ПЕНОИЗОЛОМ

8-702-587-42-77,
за один день 8-705-562-10-07.

ПРОДАЕТСЯ

2-комнат. квартира в городе Житикаре (6-14), 3 этаж, два балкона, комнаты изолированы, мебель и бытовая техника новые, цена - 5 млн 500 тыс. тенге.
Тел. 8-747-509-58-73.

Какое наказание хотят ввести в Казахстане за преступления против несовершеннолетних

Официальный представитель Министерства внутренних дел Казахстана Шыныс Алекешев рассказал, какое наказание хотят ввести в стране за преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних, сообщает корреспондент ZAKON.kz.

Шыныс Алекешев напомнил, что депутатами Мажилиса Парламента выработаны законодательные поправки по усилению мер по защите прав женщин и детей, а также по продвижению семейных ценностей.

«Данный законопроект – это новая веха по обеспечению прав женщин и детей, пострадавших от насилия. Законопроектом предусматриваются комплексные меры по созданию инфраструктуры помощи семьям и детям, профилактике всех форм насилия в отношении женщин и детей, поддержке лиц, ставших жертвами насилия, а также ужесточение ответственности за причинение насилийных действий», – отметил спикер.

Новеллой законопроекта является применение к лицам, совершившим правонарушение в отношении несовершеннолетнего либо в сфере семейно-бытовых отношений, прохождения психиатрической помощи в медицинских организациях. «В части ужесточения ответственности предусматривается исключение возможности примириения по преступлениям, связанным с насилием в отношении несовершеннолетних. Уголовная ответственность за доведение до самоубийства, умышленное причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью, истязание, изнасилование, похищение и незаконное лишение свободы несовершеннолетних. При этом за убийство либо изнасилование малолетнего индивида безизлеченными методами наказание лишает свободы, – речоми-

Семейных дебоширов в Казахстане будут наказывать по-новому

Официальный представитель министерства внутренних дел Казахстана Шынгыс Алекшев на брифинге 26 февраля рассказал о планах ужесточить наказание для домашних дебоширов, сообщает корреспондент ZAKON.kz. Шынгыс Алекшев сообщил, что новым законопроектом по борьбе с бытовым насилием, который находится на рассмотрении Мажилиса, предусматривается отдельная статья за побои.

«Здесь предусматривается штраф до 80 МРП, а также общественно-исправительные работы до 80 часов. Либо арест до 25 суток. Но стоит отметить, если это деяние совершено в отношении двух и более лиц, либо в отношении лица, находящегося в беспомощном состоянии, в материальной или иной зависимости от виновного, либо в отношении несовершеннолетнего, то здесь предусматривается максимальная санкция арест от 30 до 50 суток», – отметил спикер.

За умышленное причинение легкого вреда здоровью, по его словам, предусматривается штраф до 200 МРП, либо общественно-исправительные работы до 200 часов, либо арест до 50 суток.

«Если деяние в отношении двух и более лиц, либо в отношении лица, находящегося в беспомощном состоянии, в материальной или иной зависимости от виновного, либо в отношении несовершеннолетнего, то здесь предусматривается штраф до 1 тысячи МРП, либо общественно-исправительные работы до 600 часов, либо ограничение или лишение свободы до 2 лет», – резюмировал Шынгыс Алекшев.

Мадина Мамырханова.

Коллективы ГУ «Отдел предпринимательства и сельского хозяйства акимата Денисовского района» и ГУ «Отдел земельных отношений акимата Денисовского района» выражают искреннее соболезнование родным и близким в связи со смертью МУСТАФИНА ТУЛЕГЕНА МУСЕНОВИЧА.

Газета выходит
раз в неделю:
в четверг,
Индекс - 65764.
Тираж - 710.
Объем газеты
- 2 л. л.
Заказ 259.



Правила пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования

Уважаемые жители Денисовского района, обратите внимание на состояние электропроводки в вашем жилье!

Чтобы избежать пожаров по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования:

- запрещается эксплуатация неисправного электрооборудования;

- нельзя использовать провода и кабели с поврежденной или утратившей свои защитные свойства изоляцией;

- не применяйте для целей отопления, сушки и приготовления пищи самодельные электронагревательные приборы не заводского (кустарного) изготовления (электропечи, электролампы накаливания);

- не оставляйте под напряжением неизолированные электрические провода, кабели и неиспользуемые электрические сети;

- не пользуйтесь поврежденными электрическими изделиями;

Справки для читателей. Редакция не вступает в переписку с читателями и не несет ответственности за содержание публикемой в газете рекламы. Письма, рукописи не рецензируются и не возвращаются. Авторы публикемых материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов, читатели, экономико-статистических данных, собственных имён, географических названий и прочих сведений, а также за то, чтобы в материалах не содержалось данных, не подлежащих открытоей публикации. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.

Номер набран и сверстан на компьютере в ТОО «Журналист». Адрес: г. Житикара, 6 мкр., д. 62 (1 этаж). Газета отпечатана в ТОО «Полиграфия Костанай», г. Костанай, ул. Мауленаева, 16.

- нельзя завязывать и скручивать электрические провода и кабели;
- не оставляйте без присмотра, включенные в электрическую сеть, нагревательные приборы и оборудование, за исключением приборов, нормативными документами на которые допускается их эксплуатация без надзора (холодильники, факсы, модемы и другое подобное оборудование);
- не накрывайте электрические светильники материями;
- запрещается оклеивать и скрещивать электрические провода и кабели;
- не применяйте в качестве электросетей радио- и телефонные провода.

Соблюдайте правила пожарной безопасности!
Берегите себя и своих близких!

ОЧС Денисовского района
совместно с ЧЧ № 8 п. Денисовка.

Регистрационное свидетельство № 3493-Г от 28.12.2002 г., выданное Министерством культуры, информации и общественного согласия Республики Казахстан. Адрес: 110500, Костанайская область, с. Денисовка, ул. Калинина, 4. Телефон редактора - 2-14-54, общий - 2-11-42 в с. Денисовка.
Собственник:
ТОО «Редакция газеты «Наше время».
Редактор - А. М. Глоба.