

ЕРЛІККЕ ҚҰРМЕТ – ЕЛДІККЕ МІНДЕТ



Айбынынан ай жасырынған сұрапыл соғыс қаншама жүрекке үрей ұялатты. Талай отбасының шаңырағын шайқап, әкені баладан, баланы әкеден айырып, аналардың көз жасын көлдетті. Бейбіт елдің тыныштығын бұзып, жүрекерге өшпестей жара салды. «Елім» деген атпалдай азаматтар қолдарына қару алып, Отан үшін отқа түсті. Ел ертеңі үшін өрімдей жастар өмірлерін құрбан етті. Қаршайдай қыздар қан майданға аттанды. Сол төгілген қан, егілген жастың өтеуіндей жеңіске қол жеткізді. Жеңіс үні естілгенде қайғыдан қан жұтқан ел қуаныштан көздеріне жас алып, қаусаған қарт жас баладай кемсеңдеп, мез болды. Қылышынан қан тамған

сұрапыл соғыс жылдары келмесе кетсе де әкелген зардабы тарих беттеріне қатталып, майдангерлердің жадында жатталып мәңгіге қалды. Отан үшін өмірлерін қиған сарбаздардың қайсар ерліктері ұрпақтан ұрпаққа ұран болып қала бермек. Сол бір қанқұйлы шайқаста қазақ сарбаздары, білікті қолбасшылары өлмес ерлік көрсетті. Елімізден аттанған атқыштар және атты әскер дивизияларының жасаған қайталанбас ерліктері соғыстың алғашқы күнінен-ақ көзге түскені мәлім. Жалпы 11600 адам Кеңес Одағының Батыры атағын алса, оның 497-сі қазақстандық. Ал, сол соғыс тауқыметі ауданымызды да айналып өтпеді, майдан даласында 4200

бұландылық қаза тапты. Бес жерлесіміз «Кеңес Одағының Батыры» атағын алды. Бір өкініштісі бүгін сол соғысты бастан кешкен майдангерлеріміздің қатары сиреген. Ұрпағына ұлы жеңісті сыйлаған ардагерлерге қандай құрмет көрсетсек те аздық емес.

Жеңістің 78 жылдығын аудан тұрғындары жылдағы дәстүр бойынша атап өтті. Жеңіс саябағына жиналған көпшілік соғыста қаза болған сарбаздарды 1 минут үнсіздік жариялап еске алды. Аудандық ардагерлер кеңесінің төрайымы Биғайша Еслямбекқызы Тұртанова және Ауған жерінде интернационалдық борышын өтеген Франко Сергей Иванович сөз сөйлеп, өз

лебіздерін білдіргеннен кейін ескерткіш тақтаға гүл шоқтары қойылды. Шараға Ұлы Отан соғысының ардагері Иосиф Иванович Комин қатысты.

Иосиф Иванович Комин 1927 жылы Белорусия Республикасына қарасты Шарковецинск ауданында қарапайым шаруа отбасында дүниеге келген. 1943 жылы партизандар қатарына алынып, түрлі қызметтер атқарды. 1944 жылы кеңес әскерінің қатарында қан майданда қолына қару алды. II-дәрежелі «Отан Соғысы» орденімен, «Беларусияны азат еткені үшін» медалы және басқа да көптеген құрметті атақтардың иегері. Ауданның қоғамдық өміріне әлі күнге дейін белсене араласып, жастарға өз

ақыл-кеңесін айтуда. Биыл Жеңістің 78 жылдығы қарсаңында Иосиф Иванович 96 жасқа толды.

Гүл шоқтары қойылып, ерлікке тағзым жасалғаннан кейін орталық алаңда мерекелік концерт өтті. Жиналған көпшілікті аудан әкімінің орынбасары Ораз Қайыркенұлы Смағұлов құттықтады. Сонымен қатар, дала асханасы мен соғыс жылдарындағы көрме көпшіліктің назарына ұсынылды.

Жүрекке қуаныш ұялатқан ерлікке құрмет көрсету ұрпақ борышы. Жарқын болашақ үшін от кешкен жауынгерлер ерлігі ұрпақ жадында мәңгі жаңғырып қала бермек.

З. ЖАЙНАРБЕК.



Мудрость аксакалов в деле воспитания и сохранения единства

Известно, что при Ассамблее народа Казахстана создан Совет аксакалов. Он станет механизмом, который будет вносить весомый вклад в решение социальных вопросов.

В районе также был создан Совет аксакалов, в состав которого вошли аксакалы местных сообществ, представители общественных, в том числе этнокультурных объединений, неправительственных

организаций и других структур.

Как известно, Ассамблея совершенствует внедрение новых методов работы с целью привлечения казахстанцев, представляющих различные общественные и социальные сферы в политическую жизнь страны. Особое место в процессе формирования казахстанской идентичности и конкурентоспособной нации занимают Совет матерей при Ассамблее, научно-экспертная группа, кабинет медиации и молодежь Ассамблеи. Вновь сформированный Совет аксакалов будет способствовать воспитанию подрастающего поколения, сохранению единства в стране и внесет большой вклад в общее дело.

Деятельность районного Совета аксакалов будет направлена на решение ряда социальных вопросов региона в соответствии с Положением, утвержденным республиканским Советом Ассамблеи народа Казахстана.

Председателем районного Совета аксакалов членами совета был избран ветеран представительных органов, до выхода на заслуженный отдых проработавший секретарем районного маслихата в нескольких созывах, человек с активной гражданской позицией и неравнодушным отношением к жизни района – Шахман Байдуйсенович Кусаинов.

На заседании совета были рассмотрены организационные вопросы, намечен курс дальнейшей совместной работы, обозначены приоритеты.

А. АМАНЖОЛОВА.



АУДАНЫҚ МӘСЛИХАТТЫҢ ДЕПУТАТТАРЫ МЕН АУДАН ТҰРҒЫНДАРЫНЫҢ НАЗАРЫНА

«Қазақстан Республикасындағы жергілікті мемлекеттік басқару және өзін-өзі басқару туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 10-бабына сәйкес, 2023 жылғы 24 мамырда сағат 11.00-де Бұланды аудандық мәслихатының сегізінші шақырылымының кезекті сессиясы шақырылады.

Сессияның қарауына келесі сұрақтар шығарылады:

1. 2022 жылға арналған аудан бюджетінің атқарылуы туралы;
2. Бұланды ауданында жайылымдық жерлердің жетіспеушілігі туралы мәселені шешу бойынша мемлекет Басшысы қойған міндеттер мен тапсырмаларды орындау.

Бұланды аудандық мәслихатының төрағасы Н. Сексенов.

К СВЕДЕНИЮ ДЕПУТАТОВ РАЙОННОГО МАСЛИХАТА И НАСЕЛЕНИЯ РАЙОНА

В соответствии со статьей 10 Закона Республики Казахстан «О государственном управлении и самоуправлении в Республике Казахстан», 24 мая 2023 года в 11.00 часов созывается очередная сессия Бұландынского районного маслихата восьмого созыва.

На рассмотрение сессии выносятся следующие вопросы:

1. Об исполнении бюджета района за 2022 год;
2. Исполнение поставленных Главой государства задач и поручений по решению вопроса о нехватке пастбищных угодий в Бұландыском районе.

Председатель Бұландынского районного маслихата Н. Сексенов.

МЕРЕКЕЛІ МАМЫР

ОТАН ҚОРҒАУ – АБЫРОЙЛЫ БОРЫШ



7-мамыр Отан қорғаушылар күні. Ұлан байтақ даламыздың тыныштығын күзеткен бабаларымыздың жауынгерлік дәстүрі заңды түрде жалғасын тапқан бұл күн біз үшін үлкен мән, мағынаға ие. 1991 жылы 25 қазанда Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығымен Қазақ КСР-нің мемлекеттік қорғаныс комитеті құрылған болатын. Алайда өзгертулерге байланысты кейін Қазақстан Республикасының Қорғаныс министрлігі болып қайта құрылды. Алғашқы Қорғаныс министрі өңіріміздің тумасы генерал-полковник Сағадат Қожахметұлы Нұрмағанбетов.

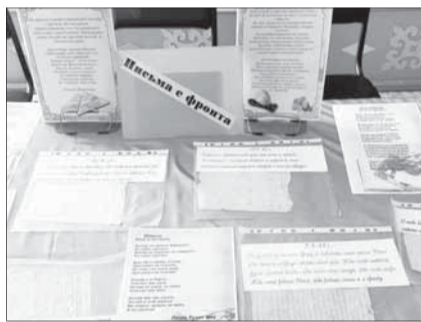
Отан қорғаушылар күні орталық алаңда мерекелік шарамен басталды. Мерейлі мерекеге жиналған көпшілікті аудан әкімінің орынбасары Кенжебике Нығметжанқызы Исмағамбетова құттықтап, мерекенің маңыздылығына тоқтала келе, Ұлы Отан соғысының ардагері Иосиф Иванович Коминге Алғыс хат табыс етіп, құрмет көрсетті. Сондай-ақ мереке күні аудан өмірінің алға басуына атсалысып жүрген бірқатар азаматтар Алғыс хаттармен марапатталды. Мерекелі күннің шырайын кіргізген саптық ән байқауы болды. Сайдың тасындай сап түзеп, шеру тартқан мектеп оқушылары патриоттық әндер шырқады. Жастардың Отанға деген патриоттық сезімдерін ояту мақсатында өткізілген байқауға ауданымыздың барлық мектептерінен оқушылар қатысты. Жас буынның әскери жарасымды киім киіп, саптық адыммен рухты әндер шырқағаны әсерлі көрінді. Байқауға терелік еткен қазылар алқасы әр топтың сапта тұруына, марштық қадамдарды дұрыс жасауына, әндерді орындау шеберліктеріне, киім үлгілеріне баса назар аударды.

Ж. ЗАНДЫБАЙ.



Письма с фронта

Во многих семьях сохранились письма с фронта. Их называли треугольниками, т. к. складывались они в виде треугольника.



Посылались такие письма не простой почтой, а военно - полевой. Как же ждали таких писем в каждом доме! И дети и взрослые смотрели в окно - не идёт ли почтальон, не несёт ли весточку с фронта.

Та страшная война заставила подолгу молчать почту и телеграф, обрывая связь взрывами бомб, снарядов, колючей проволокой оккупационных концлагерей. И вот, через много лет, мы имеем возможность прочесть фронтовые письма, отданные в дар библиотеке Кухарской Марией Яковлевной. На основе этих писем в Мисовской сельской библиотеки оформлена выставка-инсталляция «Письма с фронта», которая привлекла огромное

внимание пользователей.

Т. КУЦЕВАЛОВА, библиотекарь Мисовской сельской библиотеке.



Мерекелік жәрмеңке өтті

6-мамыр күні аудан орталығында ауылшаруашылық өнімдерінің жәрмеңкесі өтті. Қала тұрғындарын сапалы өніммен қамтамасыз ету мақсатында ұйымдастырылған мерекелік жәрмеңкеге келушілердің қарасы көп болды. Базар бағасынан төмен бағада сатылған таза, табиғи ауылшаруашылық өнімдері көпшіліктің көңілінен шықты.

Өзіміздің ақпарат.



Ұлы жеңіс ұмытылмайды

Бүгінгі ұрпақ аға буын ардагерлер танытқан қаһармандық пен қайсарлықтан үлгі алып, бой түзейді. Осынау ерлікке толы Күн тарихымыздың мәңгілік ұмытылмас парағы болып қала бермек.

Модельдік балалар кітапханасының оқырмандары, Балуан Шолақ мектеп-лицейінің оқушылары Макинск қаласының арнаулы әлеуметтік қызмет көрсету орталығының қызмет алушыларын және Ұлы Отан соғысының ардагері Лысенко Антон Григорьевичті Жеңіс күнімен құттықтап барды. Оңдасын Қадыр «Жеңіс дейміз жалауымыз желбіреп» атты өлеңді мәнерлеп оқыса, «Жеңіс күні, тербетеді даланы» атты әнді Алпамыс Қалымтаев пен Марлен Аханов орындады. Іс-шара соңында «Отты жылдар естелігі» атты кітап көрмесі таныстырылды.

Ардагерлердің Отанымыздың бостандығы мен тәуелсіздігі жолындағы ерлігі ғасырлар бойы жасай береді. Өйткені Сіздер кейінгі ұрпақтың жарқын болашағын қорғап қалу арқылы өздеріңіздің азаматтық және патриоттық парыздарыңызды абыроймен орындап шықтыңыздар. Сіздердің қайыспас қайсарлықтарыңыз бен Отанға шынайы берілгендіктеріңіз жас ұрпақ үшін өнегесі мол тамаша үлгі.

Еліміздің Отан қорғаушылары

Оқырмандарға 7 – мамыр Отан қорғаушылар күні мерекесін сезіндіру, ерлік көрсеткен батырлардың ерліктерін, бүгін де саны



азайып қалған майдангерлердің рухына бас ие отырып, Отан қорғауға, ерлік істеріне тағзым етуге батыл да ержүрек болуға үйрету, елін, жерін жаудан қорғай білуге, елінің патриоты болуға тәрбиелеу мақсатында Модельдік балалар кітапханасының мамандары «Бір күн әскерде» атты ойындық бағдарлама ұйымдастырды. Ойын-сауықтық бағдарламаға Макинск қаласы мектеп-гимназиясының 8-сынып оқушылары қатысты. Жасөспірімдерге арналған ойындарға ұлдар қауымы белсене араласып, 2 командаға бөлініп өзара сайысқа түсті. Түрлі кезеңдерден тұратын сайыс әскери өмірге, дене шынықтыруға байланысты өткізілді. Қызықты кезеңдерден сүрінбей өткен сайыскерлер бірауыздан «достық жеңгенін» алға тартты. Мерекелік тілектер айтылған шара соңында естелік суретке түсіп, «Еліміздің Отан қорғаушылары» атты кітап көрмесі таныстырылды.

А. КАПИЗИНА, Модельдік балалар кітапханасының аға-маманы.

Достойно Родине служить

Каждый год в нашей стране отмечается праздник – День защитника Отечества. Это праздник особой признательности воинам всех поколений за мужество и героизм, благодарность всем тем, кто защищает нашу Родину, живет и трудится ради ее процветания. Во все времена Вооруженные силы государства являются гарантом его национальной безопасности и мира.

Быть защитником Отечества всегда считалось и считается великой честью. Армия делает из мальчишек настоящих мужчин, которые могут защитить не только своих близких, но и Родину.



Казахстана.

С целью патриотического воспитания, уважения к казахстанской армии, рассказа о славных традициях Вооруженных сил РК совместно с учителем НВП КГУ «Алтындынская общеобразовательная школа» Набиевым А.М. проведен патриотический час «Достойно Родине служить».

Мощь Вооруженных сил, единство народа – решающее условие величия

И. ИВАНОВА, библиотекарь Алтындынской сельской библиотеки.

Мы о подвигах читаем, стать героями мечтаем

День Победы был и остается священным днем для всех людей нашей страны. Весенним, солнечным днем 9 мая 1945 года во всех уголках нашей Родины радостной вестью прозвучало долгожданное слово: «Победа!» С того памятного мая минуло семь десятилетий. Выросли новые поколения. Для них Великая Отечественная война – далекая история. Но совесть и долг перед погибшими и пережившими войну не должны позволить нам забыть эту героически-трагическую страницу летописи нашего государства.

В рамках празднования Великой Победы в Новобратской сельской библиотеки был проведен час истории «Мы о подвигах читаем, стать героями мечтаем».

Цель мероприятия воспитать чувство патриотизма, гордости за свой народ, раскрыть перед учащимися неизвестные страницы Великой Отечественной войны, показать, как важно сегодня помнить уроки истории и подвиги наших предков.

Ребята познакомились с событиями тех страшных дней 1941-1945 гг.

Этот день навсегда связан с историей каждой семьи, каждого человека, ведь победа над фашизмом – это вклад в жизнь всего человечества! Слишком «дорогую цену» пришлось заплатить за эту Победу, тем бережнее мы должны относиться к ней, сохраняя в своем сердце и памяти. Хранителями памяти поколений выступают книги о Великой Отечественной войне. Книги о войне – духовное продолжение реальных событий. Библиотекарь рассказала о лучших произведениях, о войне, написанных для детей и подростков.

К мероприятию была оформлена книжная выставка «И в книгах память о войне», к которой не раз обращались в ходе разговора. На ней представлены книги, повествующие о войне и её героях, которые рассказывают о Великой Отечественной войне.

Ребята послушали истории о героизме и мужестве защитников Родины, о боевых и трудовых подвигах. Провели громкие чтения сборника «Рассказы о Великой Отечественной войне». Были прочитаны стихотворения о подвиге советских воинов.

День Победы был и остается священным днем для всех людей нашей страны. Мы каждый год еще и еще раз вспоминаем о событиях военных лет и о тех людях, которые завоевали для нас мир на земле.

О. ШЕРЕМЕТЬЕВА, специалист Новобратской сельской библиотеки.

12 МАЯ – ДЕНЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Прекрасные спасительницы человеческого здоровья



Ежегодно 12 мая отмечается Международный день медицинской сестры. Медицинские сестры / братья – самая многочисленная категория работников здравоохранения. Именно средний медицинский персонал ухаживают за пациентом, оказывают доврачебную помощь, ассистируют врачам во время операций и ведут документацию. Международный день медицинской сестры – это еще один повод поблагодарить медицинских сестер и братьев за их труд. Мы желаем вам крепкого здоровья, терпения, пусть ваша доброта и забота возвращаются к вам в многократном размере!

История возникновения праздника «День медицинской сестры» уходит в начало 19 века. В этот день, родилась родоначальник службы сестер милосердия Флоренс Найтингейл. Во времена Крымской войны эта женщина впервые организовала службу ухода за ранеными солдатами, чем способствовала значительному снижению смертности во время боевых действий. Она же организовала благотворительный фонд для создания первой в мире школы сестер милосердия. В 1934 году был создан Международный фонд им. Ф. Найтингейл, по инициативе которого Международный день медицинской сестры стал ежегодным праздником. Сложно себе представить медицину без медицинской сестры. По данным статистики на плечи медсестер ложится около 80 % всего ухода за больными.

Спасибо за неограниченный труд и терпение

В следующем году отметит сорокалетний стаж в сфере медицины участковая медицинская сестра районной поликлиники Умит Рахимжанова. В этой хрупкой, небольшого роста женщине сосредоточены трудолюбие, ответственный подход к делу, выносливость и упорство. Ведь именно этими качествами должна обладать медицинская сестра. Умит Рахимжанова – выпускница Жезказган-



ского медицинского училища по специальности «Сестринское дело». Начала свой трудовой путь в г. Степняк, в отделении терапии. Долгое время проработала медицинской сестрой в фельдшерско-акушерском пункте аула Кудыкагаш района Біржан сал. Медицинский работник на селе – уважаемый, нужный и стратегический специалист. Так всегда было, есть и будет. В обязанности медицинского работника на селе входит ведение амбулаторного приема, обслуживание вызовов, патронаж детей и многое другое. За годы практики им приходится сталкиваться с серьезными случаями. Они работают во благо людей, их работа требует полной самоотдачи и подразумевает большие физические и моральные нагрузки, риск для жизни и здоровья, а, кроме того, огромную ответственность. Необходимо отметить, что любой медицинский работник, отработавший несколько лет в сельской местности, становится специалистом по самому широкому кругу вопросов. Такого опыта и реальной практики, невозможно получить ни на какой должности в условиях городской цивилизации.

Так у Умит бывали случаи, когда несколько раз приходилось в экстренном порядке принимать роды у односельчанок, спасать жизни до транспортировки пациента в районный центр к докторам. Работа, без сомнения, сложная, но она никогда этим не восхвалялась, просто спокойно продолжала выполнять свое дело. Напряженные трудовые будни были у нее и в период пандемии коронавируса. Вместе с коллегами она самоотвержен-

но стояла на трудовом посту, подвергая свою жизнь опасности. Работала на опасных участках, где был высокий риск заболеть страшной болезнью.

Вот уже на протяжении 10 лет, с 2013 года, Умит работает участковой медицинской сестрой районной поликлиники. Работала бок о бок с опытным врачом-терапевтом Райхан Омиртаевой Кусаиновой, с которой у нее сложились прекрасные профессиональные отношения. Когда медицинская сестра работает в тесном тандеме с врачом, результат работы очевиден, считает героиня нашей статьи.

Сегодня сфера медицины шагнула далеко вперед, развиваются технологии, новшества приходят и в данную сферу. Поэтому всегда важно идти в ногу со временем, совершенствовать свои знания и развиваться – признается в беседе Умит Рахимжанова.

Она не очень сильно любит говорить о достижениях, скромность является одним из основных ее качеств, поэтому в день праздника хотелось бы пожелать ей, в первую очередь, конечно, здоровья, мирного неба над головой, терпения, сил, энергии еще на долгие годы, а также благодарных пациентов и успехов в нелегком, но важном и нужном труде.

Пришла в медицину раз и навсегда

Именно так можно сказать об акушерке женской консультации Людмиле Борисовне Перерва, стаж которой в сфере здравоохранения района в этом году составляет 30 лет. В 1993 году, тридцать лет назад, после окончания Целиноградского медицинского училища по специальности «Акушерка» она вернулась в родной город Макинск и начала трудовую путь в районной больнице. Работала в отделении патологии, в блоке новорожденных, последние годы стабильно трудится в женской консультации в тандеме с опытным врачом-гинекологом Ольгой Григорьевной Букарь.

Людмила Борисовна по характеру очень мягкий, спокойный человек. Ее спокойствие и доброта нрава можно определить в процессе общения. Признается, что работа стала родной, в другой сфере не представляла себя. Да и пример для подражания был в семье: мама – Валентина Алексеевна Гирьева - всю свою сознательную жизнь проработала в больнице, медицинской сестрой хирургического отделения районной больницы.

Долгое время профессия акушерки принималась как должное, никто не старался понять ее сложность и ту ответственность, которая лежи-



лась на плечи женщины. Но ближе к концу XIX столетия эту тему стали чаще поднимать на разных уровнях, а в 1992 году был выбран день – и праздник – День акушерки - стал официальным. Теперь 5 мая он отмечается более чем в 60 странах мира.

Наверное, каждая акушерка – это, прежде всего, психолог, - считает Людмила Борисовна. – Нужно найти подход к каждой женщине, настроить ее на роды, успокоить, ободрить. А после родов объяснить, как ухаживать за собой, за ребенком, что, когда и для чего нужно делать, на что обращать внимание.

Спокойствие, высокое чувство ответственности, внимание к женщине – наверное, этим должна обладать каждая акушерка. Но основное это все-таки внимание. Бумаги подождут, а поговорить с женщиной, ответить на ее вопросы, подбодрить очень важно.

Династию медицинских работников в семье Людмилы Борисовны не продолжили, двое детей выбрали делом жизни другие, не менее важные, специальности. У молодой и симпатичной акушерки уже подрастают двое внуков. Рада она тому, что по ее стопам прошли крестницы – выбрали медицину.

Хотелось бы пожелать Людмиле Борисовне работать с уверенными и крепкими силами, гордиться своим призванием, ведь без этой профессии не был бы этот мир таким прекрасным и удивительным со звонким смехом и весельем детей. Здоровья Вам крепкого, энергии, бодрости, уважения коллег, любви и внимания близких!

А. АМАНЖОЛОВА.



ПРИГЛАШАЮТ ВОЕННЫЕ ВУЗЫ РК

Выбор профессии – один из самых ответственных этапов в жизни каждого человека. Поэтому очень важно сделать правильный выбор, найти то единственное дело, которое бы приносило наибольшее удовлетворение человеку, и в котором бы он полностью раскрыл себя и свои возможности.

Профессия офицера – романтическая и поистине героическая, но, в то же время одна, из самых сложных, требующая большой нервной-психической устойчивости и моральной подготовки, высоких личностных качеств. Человек, решивший стать кадровым военным, полностью посвящает свою жизнь армии. Вот почему решение юноши стать офицером должно отличаться сознанием большой важности и значимости предприняемого шага.

Юноша! От тебя во многом зависит, кем ты станешь, какой оставишь след в жизни, какую пользу принесешь Родине. В военно-учебные заведения РК принимаются юноши в возрасте от 17 лет до 21 года, отвечающие всем требованиям профессионального отбора, изъявившие желание обучаться в высшем военном учебном заведении и посвятить свою жизнь воен-

ной службе. Профессиональный отбор кандидатов в военно-учебные заведения осуществляется путем всесторонней оценки личности по следующим показателям: моральные качества и общественная активность, военно-профессиональная направленность и индивидуальные психологические качества, состояние здоровья, физическая подготовленность и общеобразовательная подготовка.

Юноши, желающие поступить в военно-учебные заведения, подают заявления по месту жительства в районные отделы по делам обороны до 1 апреля года поступления. В заявлении указывается фамилия, имя, отчество, год и месяц рождения, адрес места жительства, наименование военного вуза и факультет. Вне конкурса при успешной сдаче единого национального тестирования (ЕНТ 50 баллов и выше) и соответствии другим требованиям профессионального отбора принимаются юноши из числа сирот или оставшиеся без попечения родителей. Срок обучения в высшем военно-учебном заведении зачисляется в общий стаж работы. За время обучения курсантам ежегодно предоставляется двухнедельный каникулярный отпуск в зимнее время и месячный отпуск летом с бесплатным



проездом к месту проведения отпуска и обратно. Начиная со дня поступления и до окончания у, курсанты находятся на полном государственном обеспечении. Окончившим высшее военно-учебное заведение присваивается воинское звание лейтенант, выдается нагрудный знак и диплом о высшем образовании.

Офицерскому корпусу принадлежит решающая роль в выполнении задач, стоящих перед Вооруженными Сила-

ми по защите независимости Родины и территориальной целостности государства. В настоящее время в Республике Казахстан действует следующие военно-учебные заведения:

Военный институт Сухопутных войск имени Сагадата Нурмагамбетова г. Алматы набирает желающих по специальностям: «Менеджмент в военном деле», «Социальная и идеологическая работа в воинском коллективе», «Логистика в военном деле»,

«Инженерные системы и сети в военном деле»;

Военный институт Сил воздушной обороны имени Талгата Бегельдинова г. Актобе по специальностям: «Летная эксплуатация воздушных судов в государственной авиации», «Авиационная техника и технологии в государственной авиации», «Летная эксплуатация беспилотных летательных аппаратов», «Военная медицина»;

Военно-инженерный институт радиоэлектроники и связи

г. Алматы по специальностям: «Радионавигация в военном деле», «Радиотехника и инжиниринг в военном деле», «Радиоэлектроника и инжиниринг в военном деле», «Инфокоммуникационные технологии в военном деле», «Автоматизация и управление в военном деле», «Системы информационной безопасности в военном деле»;

Кадетский корпус Министерства обороны РК имени Ш.Уалиханова г. Щучинск по специальности «Менеджмент младшего звена в военном деле».

По всем интересующим вопросам обращаться по тел.: 2-34-33.

Объединенный отдел по делам обороны Буланджанского района и района Біржан сал.

МУЖЕСТВО, ДОЛГ И ЧЕСТЬ

Наша история и наша боль

9 Мая - это не просто праздник. Это один из великих дней, почитаемый не только в Казахстане, но и во многих других пострадавших от захватчиков странах мира. День Победы — это праздник, важный для каждой семьи и каждого гражданина. Сложно найти человека, которого бы никоим образом не коснулась ужасная война. В этом году вся страна отмечает 78-летие Дня Победы в Великой Отечественной Войне. Эта дата наполнена особым смыслом. Это – священная память о погибших на полях сражений. Это – наша история, наша боль.



К 78-летию Великой Победы Молодежный ресурсный центр района совместно с отделом внутренней политики организовали посещение труженников тыла на дому. Побывали у Коминатора Иосифа Ивановича. Поздравили его с Великой Победой, пожелали здоровья, оптимизма, бодрости духа.

Мы слышали много рассказов о войне, видели десятки фильмов, участвовали в памятных мероприятиях, но как все это далеко от того ощущения, когда ты смотришь в живые и добрые глаза. В момент встречи чувства переполняют, и даже не знаешь, чего хочешь

больше: бесконечно благодарить или слушать рассказы о тех страшных днях. К большому сожалению, ветераны уходят из жизни, из мира, завоеванной такой горькой ценой.

Наш долг перед поколением победителей – сохранить историческую память о войне, отдать дань искренней признательности и благодарности за вклад, который они внесли в победу за труд в военные и послевоенные годы и за право сегодняшнего поколения жить под мирным небом.

Молодежный ресурсный центр района.

Военная преемственность семьи Файласовых

Во все времена вопрос о защите Родины – самый актуальный. Оберегать и защищать свое родное государство – священная обязанность каждого мужчины. Именно поэтому служба в армии считается почетной.

Сегодня мы хотим рассказать о наших земляках, которые достойно проходят службу в Вооруженных силах Республики Казахстан. Это: Альмир и Владислав Файласовы. Отец – Радик Файласов – офицер запаса. Воспитал своих сыновей в духе казахстанского патриотизма, привив им лучшие качества, стремление быть полезными обществу, трудолюбие, выносливость и целеустремленность.

Альмир – в настоящее время носит почетное воинское звание подполковника. Служит в г. Каракемер Алмитинской области, в воинской части 6654 Национальной гвардии. Является начальником учебного центра кинологической службы. Кинолог – это не профессия, а призвание, ведь специалист должен не только знать, как обращаться с животными, но и любить их. При этом крайне важно испытывать привязанность к питомцу и одновременно уметь проявлять строгость в общении с ним. В работе с собаками человек должен быть лидером, поэтому выбирать профессию кинолога нужно лишь обладателям твердого



характера. Именно таким характером и обладает Альмир – решительный, волевой, строгий и ответственный.

Работает также в кинологической службе Национальной гвардии и его брат Владислав, ныне капитан по званию. Он также возглавляет кинологическую службу в воинской части 5518 Национальной гвардии в г. Усть-



Каменогорск. Несмотря на развитие всевозможной техники, служебные собаки по-прежнему являются незаменимыми помощниками сотрудников практически всех силовых органов. Зачастую от профессионализма инструкторов-кинологов и подготовки собаки зависит надежность охраны объекта, розыск преступников, выяв-

ление наркотиков и взрывчатых веществ. Вырастить из щенка четвероногого защитника не просто, это целая наука.

Профессия военного всегда во все времена была, и есть в почете. Только сильные, смелые и отважные будут служить родине, защищать мирное небо над головой!



Желаем нашим землякам, Альмиру и Владиславу Файласовым, достойно нести службу и добиться больших успехов в своем нелегком деле! Здоровья вам, мира и добра, верной службы и энергии на пути к новым свершениям! Пусть вас никогда не покидают упорство и отвага, мужество и оптимизм!

А. АМАНЖОЛОВА.

СЕГОДНЯ – УЛАНОВЦЫ, ЗАВТРА – ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

«Сегодня наша армия оснащена в соответствии с мировыми стандартами. В то же время новые глобальные вызовы требуют поиска оптимальных решений для повышения боеспособности наших Вооруженных сил. Поэтому по моему поручению были созданы подразделения для ведения специальных операций, способные вести высококомбинированные и гибридные войны. Учитывая опыт последних событий в мире, мы постоянно совершенствуем стратегию и тактику боевых действий. Личный состав повышает боеспособность, проводит масштабные учения. Выстроена современная система подготовки будущих офицеров».

Касым-Жомарт Токаев.

Одним из важнейших государственных и профессиональных праздников Казахстана является День защитника Отечества – 7мая. История праздника началась в 1992 году, когда вышел Указ Первого Президента о необходимости создания Вооруженных сил государства Казахстана.

До 2012 года этот день отмечали, как профессиональный День защитника, и только в 2012 году после выхода Указа, он перешел в ранг государственных праздников и был объявлен выходным. С этого года День защитника Отечества



стали отмечать на государственном уровне.

Так, в преддверии Дня защитника Отечества 4 мая в Капитоновской модельной сельской библи-

отеке проведен познавательный турнир «Должны мальчишки в армии служить!». Библиотекарь познакомила ребят с историей праздника, ребята узнали много интересных фактов об армии Казахстана, а так же для ребят была подготовлена увлекательная конкурсно-игровая программа и интерактивная викторина. Гости мероприятия стали учащиеся 3 класса, которые с большим удовольствием приняли участие в турнире для юных героев.

Будущих защитников разделили на две команды: команда мальчиков «Орлы» и команда девочек «Ястребы». Ребята выбрали капитанов, которые представили жюри, название команды и девиз. Наши участники ждали веселые конкурсы на скорость и ловкость, ребята состязались в силе и выносливости, быстроте реакции. Для проверки силы, смекалки и ловкости было предложено поучаствовать в конкурсах. Первый – «Смелый пограничник», в котором ребята с закрытыми глазами ловили дезертира, пробирающегося мимо. Второй – «Меткий стрелок», где жюри оценивали точные попадания в мишень. Третий – «Лётчики»

Запускали самолет: У каждого участника были по листочку бумаги, необходимо было быстрее сложить самолетик – подписать его и запустить, кто



дальше. В завершение турнира ребята сыграли в интерактивную игру, показав хорошие знания военной техники и профессий. По окончании мероприятия жюри подвело итоги конкурса. Мальчишки и девчонки с удовольствием и большим азартом приняли участие в игровой программе выполняя различные задания. Команды состязались достойно и честно, показали свои умения и знания. Незаметно мероприятие подошло к завершению, всех мальчишек поздравили с наступающим праздником. Наступил долгожданный момент награждения. Обе команды показывали свои умения и знания. С опережением всего в два балла победила команда мальчиков «Орлы». Все участники игровой программы получили неболь-

шие призы. Праздничное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества, прошло ярко, оживленно и принесло бурю положительных эмоций всем присутствующим.

От всей души поздравляем защитников и защитниц нашей Родины. Желаем несгибаемости духа, остроты ума и пылкости сердца. Это поможет вам достичь самых важных свершений в жизни, выйти победителями из сложных ситуаций. Благодарим вас за сильные поступки, верность данному слову, доблесть! Быть защитником своих близких, своей Родины – это святая честь любого человека! Так было и так будет! С праздником!

С. ПОДКЛАДКИНА, библиотекарь Капитоновской модельной сельской библиотеки.

АДАМ ЖӘНЕ ҚОҒАМ – ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

Ақмола облысындағы РАТТ жұмысы

Қазақстан Республикасы Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі Дін істері комитетінің арнайы жобасы аясында Ақмола облысында Дін мәселелері бойынша республикалық ақпараттық-түсіндіру



тобының мүшелері діни экстремизм мен терроризмнің таралуының алдын алуға бағытталған өңір халқымен түрлі форматтағы бірқатар іс-шаралар өткізді.

Іс-шараларды РАТТ өкілдері – М.А. Смағұлов, Л.С. Шакимова, Ж.С. Рақымбердиев, Д.К. Батаева өткізді.

РАТТ іс-шараларының ішінде Атбасар, Көкшетау, Степногорск қалаларында №1, №4, №5, №7 түзеу мекемелерінде жазасын өтеп жатқан діндар азаматтармен семинарларды, Бұланды және Біржан сал аудандарының құс фабрикаларының қызметкерлерімен кездесулерді, Шоқан Уәлиханов атындағы Көкшетау университетінің, Көкшетау жоғары медициналық колледжінің, Степногорск қ. тау-кен техникалық колледжінің, Атбасар аграрлық-индустриялық колледжінің студенттерімен, оқытушыларымен, психологтарымен және Атбасар қ. балалар мен жасөспірімдерге арналған

мамандандырылған спорт мектебінің жаттықтырушыларымен, «Өрлеу» БАҰО облыстық филиалының тыңдаушыларымен, «Науан Хазірет» Ақмола облыстық мешітінің жамағатымен, аудандық АТТ мүшелерімен және т.б. атап өткен жөн.

Іс-шаралар барысында өңірлердің тұрғындары Қазақстан халқының мәдениетін дамытуға және рухани мұрасын жандандыруға бағытталған діни қатынастар саласындағы мемлекеттік саясаттың маңыздылығы, жастарды патриоттық тәрбиелеу қажеттілігі және деструктивті діни идеялардың қауіптілігі туралы хабардар етілді.

Тыңдаушылар тарапынан РАТТ мүшелеріне бірқатар сұрақтар қойылып, оларға толық жауаптар алынды.

Іс-шараларға барлығы 800-ден астам адам қатысты.

Работа РИРГ в Акмолинской области

В рамках специального проекта Комитета по делам религий Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан в Акмолинской области членами Республиканской информационно-разъяснительной группы по вопросам религии проведены ряд мероприятий различного формата с населением региона, направленных на профилактику распространения религи-



озного экстремизма и терроризма.

Мероприятия проводились представителями РИРГ – М.А. Смағұловым, Л.С. Шакимовой, Ж.С. Рақымбердиевым, Д.К. Батаевой.

Среди мероприятий РИРГ следует отметить семинары верующими гражданами, отбывающими наказание в исправительных учреждениях №1, №4, №5, №7 в городах Атбасар, Кокшетау, Степногорск, встречи с работниками птицефабрик Буландынского и Біржан сал районов, студентами, преподавателями и психологами Кокшетауского университета им. Шокана Уалиханова, Кокшетауского высшего медицинского колледжа, Горнотехнического



колледжа г.Степногорск, Атбасарского аграрно-индустриального колледжа и тренерами Специализированной спортивной школы для детей и подростков г.Атбасар, слушателями областного филиала НЦПК «Өрлеу», жамағатом Акмолинской областной мечети «Науан Хазірет», членами районных ИРГ и т.д.

В ходе мероприятий жители регионов были проинформированы о важности государственной политики в сфере религиозных отношений, направленной на развитие культуры и возрождение духовного наследия народа Казахстана, необходимости патриотического воспитания молодежи и опасности деструктивных религиозных идей.

Со стороны слушателей также были заданы ряд вопросов членам РИРГ, на которые были получены исчерпывающие ответы.

Всего в мероприятиях приняло участие более 800 человек.

МЫ ЗА МИР БЕЗ КОРРУПЦИИ!

Коррупция – злоупотребление служебным положением, дача взятки, получение взятки, злоупотребление полномочиями, коммерческий подкуп либо иное незаконное использование физическим лицом своего должностного положения, вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг имущественного характера, иных имущественных прав для себя или для третьих лиц либо незаконное предоставление такой выгоды указанному лицу другими физическими лицами. Совершение, указанных деяний, от имени или в интересах юридического лица.

С целью пропаганды и формирования у учащихся антикоррупционного мировоззрения, привития антикоррупционных навыков, воспитания честности, порядочности, ответственности в Гордеевской сельской библиотеке проведен информационный час «Мы за мир без коррупции». В ходе беседы выявили какие формы коррупции существуют, какие у них особенности. Позже присутствующие получили задание: по описанию



ситуации угадать форму коррупции. В завершении мероприятия ученики сделали вывод, что знания о коррупции могут помочь в будущем, для того, чтобы себя обезопасить.

С. ИВАНОВА, библиотекер Гордеевской сельской библиотеки.

Набор на контрактную службу в ряды ВС РК



В настоящее время объединенный отдел по делам обороны Буландынского района и района Біржан Сал проводит набор на воинскую службу по контракту в ВС РК.

Требования, предъявляемые к лицам, поступающим на воинскую службу по контракту:

- иметь гражданство Республики Казахстан;

- контракт заключается с гражданами РК не моложе 19 лет, за исключением курсантов, и не старше возраста на пять лет младше придельного возраста состояния на воинской службе в зависимости от воин-

ского звания, установленного настоящим Законом РК «О воинской службе и статусе военнослужащих» № 561 от 16.02.2012 года.

- отслужившие срочную воинскую службу, либо прошедшие обучение на военной кафедре высшего учебного заведения или военную подготовку в специализированных организациях Министерства обороны по подготовке военно-обученного резерва.

- контракт о прохождении воинской службы может заключаться, как с мужчинами, так и с женщинами на 3;5;10 лет с правом продления срока контракта до достижения придельного возраста.

Военнослужащие по контракту Вооруженных Сил Республики Казахстана имеют достойную заработную плату, социальный пакет. Офицеры, сержанты и рядовые, получают денежную компенсацию за аренду жилья. В условиях контракта содержится право гражданина на соблюдение его прав и прав членов его семьи, включая

получение льгот, гарантий и компенсаций, установленных законодательством Республики Казахстан.

Проводится набор на воинскую службу по контракту в войсковые части 18404 (Талдықорған), 12881 (Алматы қ., ДШВ), 26363 (Қапшағай қ., ДШВ), 82796 (Гвардейск қ.), 48386 (Талдықорған қ.), 23366 (Астана), 44293, 65155 (Семей), 29219 Алматы), 15855 (Караганда), 35804 (тараз), 34634 (а=Атырау).

Желающие служить на контрактной основе могут обратиться по адресу: Объединенный отдел по делам обороны Буландынского района и района Біржан Сал, г. Макинск, ул. Сейфуллина, 3, кабинеты № 7, 8; тел: 2-34-33, где можно получить более подробную информацию. При себе нужно иметь: удостоверение личности, военный билет.

Е. УТЕПОВ, начальник объединенного отдела по делам обороны Буландынского района и района Біржан Сал, майор.

Еңбек құқықтарын қорғау – прокуратураның қадағалау қызметіндегі басым бағыттардың бірі

Сонымен, Бұланды ауданының прокуратурасы жүргізілген талдау нәтижелері бойынша Қазақстан Республикасы Еңбек кодексінің талаптарына қайшы келетін ұжымдық шарттар жасасу фактілерін анықтады.

Ауданның білім беру ұйымдарының ұжымдық шарттарының ережелері қызметкерлердің зайыбы (жұбайы) және (немесе) олардың жекжаттары (ата-анасы бір және ата-анасы бөлек ағалы-інілер мен апалы-сіңлілер (қарындастар), ата-аналары (ата-анасы), балалары, атасы, әжесі, немерелері) қайтыс болуына байланысты демалыстар, сондай-ақ әлеуметтік демалыстар алу құқығын көздемегені анықталды.

Бұл талаптар Қазақстан Республикасы Еңбек кодексінің 97-бабының 3-бөлігінде, 87-бабының 5-бөлігінде регламенттелген.

Прокурорлық қадағалау актісі бойынша бұзушылықтар қолданыстағы заңнаманың талаптарына сәйкес ұжымдық шарттарға қосымша келісімдер жасасу, сондай-ақ білім беру саласындағы 1 655 қызметкердің құқықтарын кемсітетін ережелерді алып тастау жолымен жойылды.

Бұланды ауданының прокуратурасы.

Защита трудовых прав – приоритет в надзорной деятельности прокуратуры

Так, прокуратурой Буландынского района по результатам проведенного анализа выявлены факты заключения коллективных договоров, противоречащих требованиям Трудового кодекса Республики Казахстан.

Установлено, что положения коллективных договоров организации образования района не предусматривали право получения работниками отпусков в связи со смертью супруга (супруги) и (или) их собственников (полнородные и неполнородные братья и сестры, родители (родитель), дети, бабушка, бабушка, внуки), а также социальных отпусков.

Данные требования регламентированы частью 3 статьи 97, частью 5 статьи 87 Трудового кодекса Республики Казахстан.

По акту прокурорского надзора нарушения устранены путем заключения дополнительных соглашений к коллективным договорам в соответствии с требованиями действующего законодательства, а также исключения положений, дискриминирующих права 1 655 работников в сфере образования.

Прокуратура Буландынского района.

ДЭРИГЕРЛЕР КЕҢЕСІ – СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ – ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Охрана репродуктивного здоровья населения является одной из важнейших проблем всех цивилизованных стран мира, так как непосредственно связана со здоровьем будущих поколений, сохранением генофонда нации, прогрессивным развитием общества.

По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. Каждый член общества с детских лет должен уяснить, что такое репродуктивное здоровье, и почему это понятие настолько важно для нормальной социальной адаптации в социуме. Термин репродуктивное здоровье женщины или мужчины подразумевает отсутствие каких-либо патологий половой системы, негативно отражающихся на возможности зачатия и рождения ребенка.

Репродуктивная система – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения.

И влияет на неё всё, что есть в вашей жизни: стрессы, гормоны, неправильное питание, половая жизнь и также вредные привычки.

Воспроизводство населения включает в себя не только рождение ребёнка, но и его воспитание, подготовку полноценного члена социума, способного выполнять необходимые функции, обеспечивающие социальное развитие общества.

От чего зависит состояние репродуктивного здоровья?

- состояние психического и физического здоровья
- окружающая среда
- условия труда
- вредные привычки
- половое воспитание

Доказано, что из 100 бездетных

пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путём, в том числе ВИЧ, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, вредных привычек.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье:

- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия (человек должен подготовиться к физической близости морально, узнать о последствиях незащищенного полового акта, вреде аборт и пр.)

- инфекции и заболевания, которые передаются половым путём;

- аморальное поведение;

- плохое состояние окружающей среды и некачественные продукты питания;

- генетические сбои и гормональные нарушения;

- обилие вредных пристрастий и так далее.

Начнем с абортов. Эта проблема остается очень актуальной. Аборт – очень серьезный удар по репродуктивному здоровью женщины. Стресс, которые переживает организм женщины после прерывания беременности, приводит как физическим, так и психологическим нарушениям в организме. Чаще всего за аборт следуют такие осложнения, как воспаление, образование спаек, что в последующем может привести к непроходимости маточных труб, внематочной беременности. Гормональные изменения и воспалительные процессы после аборта вызывают нарушение функции яичников, эндометрия, что в дальнейшем приводит к бесплодию.

Далее следуют вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции, и по общему состоянию здоровья человека. У мужчин, например, наличие этих вредных привычек способству-

ет развитию импотенции. Без сомнения, вредные привычки несовместимы с нормальным течением беременности – они вызывают задержку внутриутробного развития плода, формируют тяжелые пороки развития и серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка в последствии.

Хронические заболевания также являются фактором, нарушающим репродуктивное здоровье. Организм современного человека подвергается серьезным испытаниям на прочность: неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, широкое распространение вредных привычек, стрессы часто приводят к развитию различных хронических заболеваний. Тот дисбаланс, который вызывают хронические заболевания в работе нервной и эндокринной системах – основных регулирующих систем организма – без сомнения, сказывается и на репродуктивной функции. Поэтому при наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение рекомендаций и регулярное прохождение курсов лечения.

Если говорить об инфекциях, передающихся половым путем, то это также очень значимая проблема. Большинство из этих инфекций, а их в настоящее время насчитывается значительное количество, отрицательно влияет на репродуктивную функцию человека – вызывает развитие воспалений, нормальное течение и вынашивание беременности. Есть инфекции, которые способны причинить тяжелый вред плоду, если заражение произошло во время



беременности.

Для сохранения репродуктивного здоровья необходимо соблюдать:

1. Ежегодный профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!).
2. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом о выборе для себя определенного способа контрацепции.
3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путём.
4. Предупреждение абортов.
5. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнерами.
7. Здоровый образ жизни будущих родителей.
8. Соблюдение правил личной гигиены девочек и женщин.

9. Профилактические мероприятия по укреплению иммунитета будущих родителей.

10. Сбалансированное питание.

11. Повышать качество рекомендаций, информации в области здоровья семьи.

12. Вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.

Задумайтесь о своём здоровье, задайте себе вопрос, насколько вы репродуктивно здоровы?

Цените жизнь и берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте свое здоровье, только с ним вы сможете получить в вашей жизни истинное удовлетворение, радость и счастье.

Здоровый образ жизни – залог репродуктивного здоровья!

Т. САДВАКАСОВА, заместитель главного врача по лечебно-профилактической работе Буландынской районной больницы.

Профилактика онкологических заболеваний

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Канцерогенез (лат. cancer – рак) – процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости,

потери аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться особенно на ранних стадиях. Виды активной профилактики рака

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

Вторичная профилактика – обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление,

профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Третичная профилактика – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появле-

ния метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

Необходимо только вовремя прийти к врачу.

ПРИЗНАКИ РАКА

1. Необъяснимая потеря веса. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.

2. Повышение температуры (лихорадка). Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.

3. Повышенная утомляемость (усталость). Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкомии.

4. Изменения кожных покровов. Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.

5. Боль. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

- нарушения стула или функции мочевого пузыря;
- незаживающая рана или язва;
- белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;
- необычные кровотечения или выделения;
- утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;
- несварение желудка или затруднённое глотание;
- изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;

- раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:

1. Принципы профилактического (противоракового) питания:

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

- Овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.).
- Овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.).
- Капуста (брокколи, цветная, брюссельская).
- Цельные зёрна злаковых культур.
- Чеснок.

2. Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

3. Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

4. Сбросьте лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

К. МАУЛИНБЕРГЕНОВ, координатор онкологической службы Буландынской районной поликлиники.

