Жаннан қымбат оларға әр,
Мен жастарға сенемін.
Мағжан

АҚМЕШІТ жастары

6+

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады

Қызылорда облыстық жастар газеті

№ 06 (387)
11 ақпан, 2021 жыл

Әдетте жырау дегенде елдің есіне Алмас Алматов, ал Алмас Алматов дегенде жырау деген халықтық саф өнер иесі ойға оралады. Бұл жыраудың жырмен біте қайнауынан туындайтын шығар әсілі. Биыл Сыр сүлейлерінің жалғасы алпыстың асуынан асты. Осы орайда ойы оралымды, сөзі сұңғыла Алмас ағамен рухани мәдениеттің дамуы, жыраулық өнердің қазіргі жағдайы турасында аз-кем әңгімелестік.

Алмас АЛМАТОВ, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, "Парасат" орденінің иегері, Қазақ Ұлттық Өнер университетінің профессоры:

ӨНЕР ҒЫЛЫМҒА НЕГІЗДЕЛУ КЕРЕК

Гүлдана ЖҰМАДИН

– Алмас аға, 65 жас мерейтойыңыз құтты болсын! Қалыңыз қалай, денсаулығыңыз жақсы ма?

– Аллаға шүкір, бәрі жақсы.

– Биылғы пандемия барлық сала мамандарын қашықтан жұмыс істеуге мәжбүр етті. Десе де бұл жағдай өлмен өмен-жарқын жүздесуге үйренген мәдениет саласының мамандары үшін оңай тимеген болар...

– Қазақ халқының басынан талай тағдырлы сәттер өткен. Ол – кешегі жұт, соғыс, ашаршылық. Соның барлығынан ақылменен ой тауып, Алла сақтап, бүгінгі мемлекеттік дәрежеге жеттік. Қиындық әр заманда, түрлі кезеңдерде болады. Ал пандемия бүкіл адамзатқа келген дерт болған соң, Қазақстан да мемлекеттік деңгейдегі үлкен іс-шаралар ұйымдастырды. Соның нәтижесінде ел арасында вирустың алдын-алу, егу, емдеу және сауықтыру шаралары жолға қойылды. Бірақ бұл жағдайға босаңсымай, әлі де сақ болуымыз керек. Әлемде болып жатқан дерт болсын, түрлі толқу түріндегі қарсылықтың бәрі адамзатқа келген қиыншылықтың нәтижесі. «Өзіңе-өзің берік бол, қоңсыңды ұры тұтпа» дейді қазақ. Әрбір азамат елдіктің туын көтеріп, бірліктің қосын жегуі керек.

Ал осы тұста мәдениет саласы мен Сыр бойындағы дәстүрлі өнер өкілдері халықпен онлайн форматта үздіксіз араласып, түрлі бағытта бағдарламалар жүргізіп отырды. Тіпті аудандық, ауылдық клубтарға дейін мұндай іс-шараға белсене араласып кетуі – біздің өнер саласындағы азаматтардың заманға сай жетілуінің белгісі. Өйткені онлайн формат деп отырғанымыздың өзі әлемдік деңгейдегі ақпарат ағымдарына ілесу екені белгілі. Сыр елінде Қорқыт ата (IXғ) мұраларынан бастау алатын жыршылық, жыраулық дәстүр атадан балаға мұрагерлік сипатта дамып, бүгінде ұлтымыздың рухани мұрасына айналды.

" Өзіме ұстаз тұтқан осы жандардың халқына жасаған ұлағайыр еңбегінің жемісі қазақ мәдениеті мен өнеріне, ғылымы мен біліміне ізгілікті ықпал еткенін мақтанышпен еске аламын. Олар өмірде өте қарапайым, ұлттық мақсатты жұмыстарда жай отындай жарқылдап шыға келетін ақылдың кені, асыл жандар болды.

Суретте, солдан оңға қарай: Алмас Алматов, профессор Әуелбек Қоңыратбаев, б.ғ.к. қолөнер шебері Шәзінда Махамбетов, фольклор зерттеушісі, ғалым Мардан Байділдаев, жас жыршы Сұлтанбек Тұяқбаев. Суретті түсірген: А.Мәдединов.

Бүгінде Арал ауданында "Нұртуған Кенжеғұлұлы атындағы ақын, жыраулар мектебі" (жетекшісі: А.Тәңірбергенов), Қармақшы ауданындағы "Қ.Рүстембеков атындағы жыраулар үйі (директоры: А.Бүрлібаев), Шиелі ауданындағы Нартай Бекежанов атындағы ән-жыр мектебінде (директоры: М.Бекпейісов) жүздеген шәкірт жыршылық, ақындық, әншілік өнерге машықтануда. Қармақшы ауданындағы орталық мәдениет үйі жырау Шамшат Төлепованың атына берілсе, "Аққар" аулындағы жаңадан салынған мәдениет үйі жырау Сәрсенбай Бөртебайұлының атына, Тұрмағамбет ауылындағы мәдениет үйі жырау Қуандық Бүрлібаевтың атына беріліп, жыршы, жыраулық өнерге талпынған жастар бүгінгі ұстаздар арқылы дәріс алуда. Бүгінде аудан көлемінде арнайы штат бөлініп, Алдашбай ахун ауылында жыр мектебі ашылып (ұстазы: А.Бүркітбаева) талантты жастар қабылданды. Болашағында Т.Көмекбаев, Төретам ауылынан да жыр мектебі ашылмақшы. Өнер – бүгінімен қызық, ертеңімен өміршең. Жастар – өмірдің, өнердің болашағы.

Пандемия жағдайында жас талап өнерпаздар ұстаздарымен бірге онлайн форматта Сыр бойы ақын-жырауларының шығармаларын халыққа насихаттап, түрлі бағдарлама шеңберінде қызмет жасап, рухани байытып отырды. Бұл – үлкен ізденіс, жастардың азаматтық, халықшылдық көзқарасын қалыптастыратын шығармашылық тәжірибелік зертхана. Бұл жұмыстар жүйелі түрде жүргізіліп отыруы керек. Әлемдік жаһандану үрдісі ұрпақ тәрбиесін жетілдірудің өзекті мәселесіне айналғанын көрсетіп отыр. Сондықтан да біз алдын-ала нақты іс-әрекеттермен оң өзгерістерге жол ашып отыруымыз керек.

Жақында ғана Ақтөбе облысы әкімдігінің қолдауымен Алтын Орданың 570 жылдығына орай «Ер Едіге» жырын 42 жырау 60 сағат көлемінде жырлап, күйтабақты музыкалық-эпос күйінде онтологиялық жинақ етіп шығардық.

2

Ерхан АҚЫН

Жер жаратылып, онда тіршілік иесі пайда болғалы бері түрлі вирустың қатарласып келе жатқанын көреміз. Жиырмасыншы ғасырдың басында халық шешек, тырысқақ, іш сүзегінен-ақ қынадай қырылып қалды. Тіпті қазір ауырған адам түрлі дәрі ішіп, демде жазылып кететін тұмаудың өзі ертеде емі табылуы қиын дерттің бірі болғанына сену қиын. Демек, адам бар жерде вирус бар. Ол болған, болады және бола береді. Ең қиыны, уақыт өткен сайын вирус та түрленіп, мутацияға ұшырап отырады. Ал оның емі әрине – екпе.

Вакцина ағзаны нақты ауру үшін қорғауға қажетті, белсенді, арнайы иммунитеттің пайда болуына ықпал етеді. Мәселен, вирустар, бактериялар әлі кең етек жаймай тұрған сол бір заманда ойлап табылған осы әдіс Еуропада кең өріс алып, кейінірек әлемде шешектің жойылуына негіз болды. Былтырдан бері жаһанды бір тарының қауызына сыйғызған коронавирустың да емі табылған сияқты. Қазір Қазақстанда осы індетке қарсы "Спутник-V" вакцинасы егіліп жатыр.

Әлемде ковидке қарсы түрлі вакцина бар екенін де айта кетейік. Ресейдің "Спутник V" вакцинасынан бөлек, Қытай шығарған Sinovac, АҚШ өнімі Pfizer мен Moderna, Қазақстанда әзірге тіркелмеген QazCovid-in, Оксфорд университеті мен AstraZeneca британ-швед концерні бірігіп шығарған екпе. Олардың бір-бірінен айырмасы қандай? Қайсысы тиімді?

"СПУТНИК V" ТУРАЛЫ НЕ БІЛЕМІЗ?

"Спутник V" вакцинациясының матрицалық РНҚ-ның инновациялық технологиясы арқылы жасалған Pfizer-BioNTech және Moderna вакциналарынан айырмашылығы, SARS-CoV-2 вирусының генетикалық материалын адам жасушаларына жеткізу үшін кәдімгі суық тиюді тудыратын аденовирус тұқымдасынан векторлық технология бойынша жасалған. Жасушалар иммун реакциясын тудыратын ақуыз шығарады, осылайша организм вируспен күресуді үйренеді.

Иммун реакциясын күшейту үшін вакцина арада 3 апта салып екі рет жасалады. Бірінші вакцинамен 26 аденовирус серотипіне негізделген вакцина, ал екіншісімен 5 серотип енгізіледі. Векторлық технологияны Оксфорд университеті мен AstraZeneca вакциналарын өндірушілер де қолданады.

2

ДЕРЕК ПЕН ДӘЙЕК

Ине шықса да, түйме шықса да, әйтеуір, өзіміздің отандық өнім болғанға не жетсін?! Әйтсе де, киер киім, ішер ас-суымыз, күнделікті қолданыстағы тұрмыстық заттардың басым көпшілігі шетелден әкелінетінін жасырып қайтеміз. Қазақстандық өнімге деген сұраныс жоқ деуге ауыз бармайды, десек те, олардың дүкен сөрелерінде самсап тұрғанын сирек кездестіреміз. Жуырда ҚР Индустрия және инфрақұрылымдық даму министрі Бейбіт Атамқұлов Жұмыспен қамту жол картасының аясында 7 өңірде отандық өнімдерді қолдану көрсеткіші 90 пайыздан төмен екенін баса айтты. Аталған өңірлер арасында Қызылорда облысы алда тұр. Министрдің айтуынша, біздің аймақтың 80 пайызы өз еліміз өндірген заттарды пайдаланбайтын көрінеді.

Ерасыл ШӘРІБЕК

Бірақ бұл көрсеткішті Атамекен кәсіпкерлер палатасының Қызылорда облыстық филиалы растамай отыр. Палатаның баспасөз хатшысы Балдырған Мәмен өткен жылы кәсіпкерлер палатасы аталған мәселе бойынша жан-жақты зерттеу жұмыстары жүргенін айтты.

– Былтыр Жергілікті қамтуды бақылау жөніндегі комиссияның 13 отырысы өтті. «Қарапайым заттар экономикасының» барлық 6 саласы бойынша КРІ орындалды. Атап айтқанда, 2020 жылдың қорытындысымен жергілікті қамту үлесі жеңіл өнеркәсібінде – 57%-ды (КРІ - 44,6%), жиһаз өнеркәсібінде – 70%-ды (КРІ - 43,3%), тамақ өнеркәсібінде – 74%-ды, құрылыс материалдары бойынша – 55%-ды (КРІ - 49,8%), машина жасау бойынша – 27%-ды (КРІ - 14,1%), химия өнеркәсібінде – 66%-ды (КРІ - 22,1%) құрады. 2020 жылы құрылыс, қайта жаңарту, күрделі жөндеу жобаларының тізбесіне жалпы сомасы 18,0 млрд. теңгені құрайтын 28 құрылыс нысаны енгізілді. Құрылыс-монтаж жұмыстарындағы жергілікті қамту үлесі 81%. Бұған қоса Жұмыспен қамту жол картасы шеңберінде жалпы сомасы 40,0 млрд. теңгеге 291 құрылыс, қайта құру және күрделі жөндеу жобаларының тізбесі жасақталды. Қорыта айтқанда, жергілікті қамту үлесі 92%-ды құрады, – деді Балдырған Мәмен.

Бір қызығы, министр мен жергілікті жауапты мамандардың көрсеткіші қарама-қайшы. Анығы жергілікті қамтуға қатысты өңірлерде көшпелі тексерулер жүргізілгеннен кейін белгілі болады. Көктемде Президенттің жергілікті қамту үлесіне қатысты сынына орай өңірлерге көшпелі тексерулер ұйымдастыру үшін мемлекеттік органдардың өкілдерімен жұмыс тобы ұйымдастырылады. Отандық тауарлардың, жұмыстар мен қызметтердің қолданылуын растайтын барлық конкурстық құжаттар сол кезде тексеріліп, нәтижесі шығады.

Жалғасы. Басы 1 бетте.

Алмас АЛМАТОВ, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, “Парасат” орденінің иегері, Қазақ Ұлттық Өнер университетінің профессоры:

ӨНЕР ҒЫЛЫМҒА НЕГІЗДЕЛУ КЕРЕК

(Жобаның авторы және жетекшісі: профессор А.Алматов, ғылыми кеңесшісі: ф.ғ.д. Ж.Асанов, музыкалық редакторы: өнертану магистрі К.Түрікпен.) Жырды орындаған 42 жыраудың тең жартысы дерлік Сыр бойынан шыққан, Қорқыт ата университетіндегі “Дәстүрлі музыкалық өнер” кафедрасында (кафедра мең: доцент А.Алматов 1990-2011) білім алған шәкірттеріміз еді. Демек Сыр бойындағы жыршылық, жыраулық өнер тек қана орындаушылық тұрғыдан ғана емес, ол рухани-ағартушылық тұрғысынан да кемделеніп өсіп, жетекші факторға айналып келе жатқанын көруге болады.

– Сыр бойындағы жыраулық өнерді насихаттау мақсатында Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің жанынан 1990 жылы дәстүрлі музыкалық өнер кафедрасының алғаш болып негізін қалаған екенсіз. Өзіңіз қызмет еткен 21 жыл көлемінде шәкірттеріңіз де тыңнан түрен салып, топ жарды. Ал бүгінде аймақтағы жыр өнерінің насихаты, кейінгі буынның қызығушылығы жайында не айтар едіңіз?

– Жалпы Сыр еліндегі рухани үлкен мұра жыр өнері екенін білесіздер. Сонау Қорқыттан бастау алатын, оның ар жағында Түркі қағанаты дәуіріндегі Күлтегін, Тоныкөкке арнап сына тасқа қашап жазылған жыр тіліндегі баяны, мұның бәрі – адамзатқа ортақ мәдениет. Шәкірттерім: ф.ғ.к. Ұлжан Байбосынова – Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, Францияның мәдениет, өнер саласы орденінің иегері, Құрманғазы атындағы Алматы мемлекеттік консерваториясының жыр класы бойынша оқытушысы. Ұлжанның республика көлеміндегі дәстүрлі өнер иелеріне арналған тележобалары мен халықаралық басқосуларға ұйытқы болуы жыраудың азаматтық тұлғасы мен рухани әлеуметтік тұлғасын айқындайды. Биылғы үлкен жетістік шәкіртіміз, өнертану магистрі, жыршы Күнсұлу Түрікпен «Дарын» мемлекеттік жастар сыйлығын алып, жыраулық өнерді мұрат тұтқан жастарға үлгі боларлық көсіби орындаушылық деңгейін дәлелдеді. Европа, Американың тыңдарман қауымына өнерлерін көрсеткен жыршы-жырауларымыз Ұ.Байбосынова, Ш.Бимбетова, А.Ноғайбаева, А.Бүрлібаев, М.Сәрсенбаева, Р.Ахметов, С,Жақсығұлов, К.Түрікпен секілді талантты өнерпаздар бүгінде ұстаздық, ағартушылық жұмыстармен айналысуда. Облыстың мәдениет, өнер саласында басшылық қызметте Н.Наурызбаева, Т.Махашов, С.Амангелдиев, Н.Бақтияров т.б. азаматтар абыройлы еңбек етіп отыр. Олай болса Сыр бойынның мәдениеті ата-бабадан жеткен жыр мұрасының насихаты барда ұзақ жасайды деп айтуға болады.

Сыр елі – фольклорлық, этнографиялық, этникалық тұтастығын жоймаған, атадан балаға мирас үлгі-өнегені ұстанған қасиетті өлке. Тағдыр жазуымен түркі әлемінің талай ойшылы, Асан қайғыдан бастап көптеген ғұламалар байыз тапқан жер. Кейінгі уақытта археолог ғалымдар Сыр бойындағы мәдениеттің Ніл дариясы бойындағы мәдениетпен тетелес, құрдас екенін дәлелдеуде. Сондықтан біздің алдымызда зерттелетін, зерделенетін, болашақта қайта кемелденетін өте ауқымды мақсат-міндеттер тұр. Қазіргі таңда Аралдағы Нұртуған, Қармақшыдағы Жиенбай, Шиелідегі Нартай мектебінде жыр өнерін үйренген жүздеген шәкірт бар. Өкінішке қарай, осындай талантты балалар облыс орталығында немесе аудан аясында қалып қоюда, талантты жастарды қолдау қажетті деңгейде қамтылып отырған жоқ. Себебі оқу орындары заман талабына сай құрылымдық өзгерістер жасап жатқан уақытта біз бұл сала бойынша кешеуілдеп келе жатырмыз. Әйтпесе Қызылорда облысының орталығынан арнайы «Өнер» лицейін ашатын уақыт жетті. «Өнер» лицейін құрып, оған облыс көлемінде өнерге талпынған таланттар тобын топтастырсақ, әрі ол жерде педагогикалық жоғары колледж, музыкалық колледж, Қорқыт ата атындағы университетіндегі дәстүрлі өнер кафедрасының білікті мамандары дәріс берсе, біз дәстүрлі өнердің дамуына, талантты ұрпақтың білім алып, өсіп-жетілуіне жол ашамыз. Өкінішке қарай, біз жылына талантты балалардың бір-жарын ғана оқу орнына қабылдай аламыз, сонда қалған жүз адам қайда қалады? Сол секілді университеттерде талантты балаларға арнап грант бөлу мәселесі әлі күнге жолға қойылған жоқ. Байқап отырсаңыз, аз қамтылған, тұрмысы төмен отбасының балаларына жеңілдік бар. Алайда талантты топқа жергілікті әкімдіктен грант бөлінбей отыр. Халықтық өнерге – халықтық қамқорлық керек. Сондықтан музыкалық колледже, Қорқыт ата университеті жанындағы “Дәстүрлі өнер институты”, жанындағы жыр, ән, күй, айтыс, би мамандықтарына арнайы облыстық мәслихаттың шешімімен жыр бөліміне – 10, ән бөліміне – 10, күй бөліміне – 10, айтыс бөліміне – 10, би бөліміне – 10 грант бөлінің, қамқорлыққа алынуы керек. Сонда ғана талантты жастардың жолы ашылып, рухани демеу алады. Халықаралық деңгейде біз үлгі алатын жақсы істер жеткілік.

Осыған дейін біз Ташкентте өтетін 16 жасқа дейінгі балалардың халықаралық фестивальдері мен конкурсына шәкірттерді апарып жүрміз. Әрі өзім сол жақтағы қазылар алқасының тұрақты мүшесімін. Олар 16 жасқа дейінгі балалардың музыкалық мұралары сарапқа салатын алаңын ашып қойған. Сол тәрізді бізде 16 жасқа дейінгі шәкірттер үшін үлкен бір халықаралық шығармашылық алаң ұйымдастыруымыз керек. Сол кезде өнердің дамуы жоғары деңгейге көтеріледі.

Біз өнердің ертеңіне бағыт-бағдар алып отырғымыз қажет. Өнер мұрағер ұрпақтары арқылы ғана дәстүрлі сипатқа айналады. Олай болмаса өнер ұмытылады. Ал дәстур – өнер мен мәдениеттің тал бесігі. Сондықтан біз осы ұстанымды берік ұстанып, рухани кеңестігімізде басшылыққа алғанымыз абзал.

– Аға, газеттің негізгі аудиториясы жастар екенін ескеріп, сіздің жастық шағыңызға бет бұрсақ. Сол уақытта қандай болдыңыз, қандай жетістіктерге жетіп, кімді үлгі еттіңіз? Сол кездегі қателіктерге қазір қандай ақыл айтар едіңіз?

– Біздің шығармашылық даму кезеңіміз 70-80 жылдарға тұспа-тұс келді. Бұл уақытта Кеңестік жүйедегі одақтық құрылым болды. Сол кездің өзінде, яғни 85 жылдары Франция, Италия, Швейцарияда өнер көрсету бақытына ие болдым. Сол тұста Сыр сүлейлерінің шығармалары Париж, Милан, Женева қалаларында қазақ тілінен француз, итальян тіліне аударылып, алғаш рет жыраулық өнер шет мемлекетте кеңінен паш етілді. Одан кейінгі уақытта Ленинград, Мәскеу қалаларында өткен алқалы жиындарға қатысып отырдым. Ленинградта жүріп Сыр бойынның жыраулық өнерін зерттеген өнертану ғылымдарының кандидаты Алма Бектұрсынқызы сынды өнер жанашырларының бастамасымен біз жыраулық өнердің адамзатқа ортақ мәдениет екенін насихаттай бастадық. 1987 жылы Құрманғазы атындағы Алматы мемлекеттік консерваториясының ғылыми ізденушісі болып қабылданып, 1988-1990 жылдары Құрманғазы атындағы Алматы мемлекеттік консерваториясының «Халық әні» кафедрасын ұйымдастырушылардың бірі және алғашқы меңгерушісі болып сайландым. Сол кездегі шәкірттеріміз Бекболат Тілеухан, Ержан Қосбармақов, Елмұра Жаңбергенова бастаған топ болды. Олардың бәрі қазір Қазақстанның Еңбек сіңірген қайраткері сынды үлкен дәрежеде халыққа қызмет етуде. Біздің сол уақыттағы негізгі қызметіміз шәкірт тәрбиелеумен жалғасты. Одан кейін Қорқыт ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университетінің «Дәстүрлі музыкалық өнер» кафедрасын ұйымдастырып, алғашқы меңгерушісі болып қызмет атқардым. Ал 1998 жылы дәстүрлі өнер-жыр мамандығының мемлекеттік стандартын жасап, осы бағытта жетекшілік еттім. Бүгінде осы мамандықтар бойынша, дәстүрлі өнер түрлері негізінде дәстүрлі өнер ән, жыр, күй, айтыс, би болып бес саланы дамытып келе жатырмыз. Болашақта біз ЖОО-дағы өнерпаздарды кәсіби маман есебінде даярлап, өнердің жаңа деңгейін ғылыми зерттеуіміз қажет. Себебі өнер ғылымға негізделу керек. Сол уақытта ғана Сыр бойындағы өнерді халықаралық деңгейге жеткізіп, насихаттай аламыз. Бүгінде Сыр аймағында дәстүрлі Өнер академиясын ашу керек деген маңызды тақырып көтерілуде. Алдағы уақытта түркі халықтарының мәдениеті мен өнерін, әдебиеті мен музыкасын орталықтандыратын үлкен рухани орта болу керек. Өйткені қазір түркі елдерінде саяси-мәдени орталықтар құрылып, үлкен қозғалысқа айналды. Осы орайда Қорқыт ата байыз тапқан, ежелгі Тұранның астанасы болған Сыр бойында Түркі халықтарының академиялық орталығын ашу керек деп ойлаймын. Бұл – менің жеке көзқарасым. Сонда біз жыр өнері арқылы басқа елдермен қарым-қатынасымызды жаңа бағытта дамыта аламыз.

– Осы уақытқа дейін өзіңізді өнермен биіктеткен халықтың ортасында елге абыройлы қызмет етіп келесіз. Ұлттық мәдениеттің жанашыры ретінде қазір сізді қандай мемлекеттік мәселе аландатады?

– Әрине ұлт мүддесі жайлы сөз қозғағанда оның тілі, ділі жалпы ел тарихы мен бүгінгі ұлттық ой-сананың өзекті мәселелері кез келген адамды ойлантпай қоймайды. Сондықтан егеменді ел, тәуелсіз мемлекет болған қазіргі уақытта тіл мәселесінің шешілмеген кейбір тұстары шынымен де ой салып тұрған ауыр жағдай. Сондықтан саяси әлеуметтік орта мүддесі тұрғысында ұлтты сақтау үшін тіл мәселесіне аса назар аудару керек деп ойлаймын.

– Өмір жолында, еңбек жолында не нәрсеге анық көзіңіз жетті? Осы орайда газет оқырмандарына аталық ақыліңізды айта өтсеңіз...

– Жастарға ең бірінші айтарым, өз елінді, ұлттың өнері мен мәдениетін, тілін, халқын сүйгеннен артық бақыт жоқ. Біз еуропалық не басқа елдердің бұралқы қасиеттерін бойға сіңіру арқылы ешқашан көгеріп-көктемеміз. Сондықтан өз ұлтымыздың рухында бар қасиетті мұралады зерттеп-зерделеп, рухани қажетімізге жаратпайынша, жарнамадағы сөздерді ғана оқып, соны ғана қайталайтын дәрежедегі топтың тұйықталған кезеңіне келіп тіреледі. Бұл – үлкен мәселе.

Қазақта 500-ден аса батырлық жыр-дастан бар десек, сол дастандарда тілдің рухани мәйегі, түп-тамырымыздың ағыны жатыр. Соның бәрін тік көтеріп, дұрыс пайдалануымыз керек. Ал жастар соған бастамашыл болып, елді рухани жаңғыртуға үлес қосу керек. Оған жастардың күш-қуаты да, техникалық мүмкіндігі де жетеді. Бір ғана Димаш Құдайбергеновтың бүкіл әлемді аяққа тұрғызуы тектен-тек емес қой. Анығында өнердің әр саласында осындай таланттар бар. Сондықтан жастар ұлт болашағына бекем болу керек. Сонда ғана біз іргелі ел болып қалыптасамыз. Осы орайда, аймақтағы жастар газетінің оқырмандары мен шығармашылық топқа толағай табыс тілеймін!

– Сұхбатыңызға рақмет!

Әңгімелескен
Гүлдана ЖҰМАДИНОВА

ТОЙ БАСЫ – АҚЫНДАР АЙТЫСЫ

Қызылорда қаласында республикалық ақындар айтысы өтті.
Қала әкімдігінің ұйымдастыруымен кіл жүйріктер жиналған Сырдағы айтыс аламанында республикаға танымал ақындармен қатар қызылордалық жас ақындар да сынға түсті.

Жыр додасының ашылу салтанатында арқалы ақындарға қала әкімі сәттілік тіледі. «Қызылордада дәл қазір ұлттық өнердің, айтыстың, Тәуелсіздіктің дүбірлі тойы басталды. Бұл айтыс – Тәуелсіздігіміздің 30 жылдығына арналған ауқымды шаралардың бастамасы. Ұлттық өнерге сусап қалған ғағайынды рухани серпілтіп, жыр көрігін қыздырыңыздар», – деді қала әкімі Нұрлыбек Нәлібаев.

Текті өнерді төрге оздырып, ұлт мұрасы ұлықталған жыр додасында құрдастар әзілі, жастық жалын, іні мен аға сыйластығы көрініс тапты.

Дүлдүлдер дүбірінің әділ бағасын жазушы, Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының лауреаты, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, драматург Роза Мұқанова, Қазақстан Жазушылар Одағының мүшесі, Қадыр Мырза Әли атындағы мәдениет және өнер орталығының директоры, белгілі айтыскер ақын Бауыржан Халиолла және ҚР мәдениет қайраткері, ақын, режиссер-сценарист Оңталап Нұрмаханов берді.

Тәуелсіздік тағылымын жастардың санасына сіңіру, азат елдің жарқын жетістіктерін кеңінен дәріптеу, рухани бай мұраны, қасиетті Отанды жырға қосуды мұрат еткен Ақмешіттегі айтыс аламанында бас жүлдені Ақтаудан ат басын бұрып, Сыр жұртының алдында сәтті өнер көрсеткен Нұрлан Мұсаев иеленді. Арқалықтан келген Алаштың аяулы ақыны Айбек Қалиев пен атыраулық ақын Шалқарбай Ізбасаров І орынды өзара бөлісті. Сөз бәйгесінің ІІ орыны өскемендік Серік Қуанғанға бұйырды. Ал ІІІ орынды павлодарлық Рауан Қайдаров пен қызылордалық Ерженіс Әбдиев қаңжығасына байланды.

Абылай ЖҮНІС

Жалғасы. Басы 1 бетте.

Ем екпеде!

“Спутниктің” екіншісінен айырмашылығы – ресейлік вакцинаны жасаушылар қабықша ретінде адамның аденовирусын, ал Оксфорд ғалымдары шимпанзе аденовирусын пайдаланады.

“Спутникті” -18 градус температурада сақтап, оны қолданар алдында еріту керек. Осыған байланысты ресейлік вакциналарды сақтау және тасымалдау процесі, мысалы, Pfizer-BioNTech РНҚ вакциналарына қарағанда әлдеқайда жеңіл.

Қазір еліміз бойынша екпе алып жатқандар көп. Біздің облыста да “Спутник-V” салдырғандар қатары күн сайын артып келеді. Екпе алған адам бастапқыда өзін әлсіз сезінуі мүмкін, бірақ жанама әсерлерінің көбі жеңіл және орташа деңгейде өтеді.

“SINOVAC” ВАКЦИНАСЫ

Қытайдың Sinovac компаниясы әзірлеген вакцинаның тиімділігі 91%. Белгілі болғандай, түрік елінде жүргізілген зерттеу жұмыстарына 25 мыңдай ерікті қатысқан. Бұдан бөлек, препарат Бразилияда ауруы асқынған 13 мың адамға егіліп, 100 % тиімділігін көрсетіпті. Алайда ауру жеңіл өтіп жатқандарға тек жартылай ғана әсер еткен. Енді осы деректердің бәрі тиісті органға жіберіліп, дәріні Бразилияда қолданысқа енгізу туралы шешім шығарылуы тиіс.

Айта кетейік, Sinovac вакцинасы қазір Қытайда кеңінен қолдануда. Sinovac Biotech директоры Инь Вэйдун: “Вакцинаның 7 миллионнан астам дозасы Қытайдың бірқатар өңіріне жеткізілді. Оның ішінде Бейжің мен Гуандун да бар. Қазір бұл қалаларда тұрғындарды жаппай вакциналау науқаны жүріп жатыр,”– дейді.

“PFIZER” ЖӘНЕ “MODERNA”

Коронавирусқа қарсы Pfizer және Moderna әзірлеген алғашқы екі вакцина матрицалық (ақпараттық) РНҚ дәл аталатын жаңа технологияны қолдана отырып, рекордтық уақытта жасалды. Алайда бұл зерттеушілер қауіпсіздікті ескермеді немесе жеткілікті дәрежеде сынақтар өткізбеді дегенді білдірмейді. Вакцинаға қатысқан жаңа технологияға негіз болған зерттеулер біраз уақыттан бері жүргізіліп келеді.

“Бұл жаңа стратегия емес, – дейді Филадельфиядағы балалар ауруханасы жанындағы Вакцина бойынша білім беру орталығының директоры, доктор Пол Офит. Вакцинада матрицалық РНҚ-ны қолданудың бұл ерекше идеясы 20 жылдан бері бар. Тек қазір көпшілікке белгілі болып, коммерциялық жобаға айналған алғашқы өнім”.

Адам ағзасы вируспен күресу үшін дәстүрлі вакциналар вирустың белсенді емес немесе әлсіреген нұсқасын енгізеді. Мәселен Pfizer-BioNTech және Moderna әзірлеген COVID-19-ға қарсы вакциналары вирустың генетикалық материалының бір бөлігі саналатын матрицалық РНҚ-ны (мРНҚ) қолданады. Ол ағзаға коронавирус бетіндегі ақуыздың көшірмелерін жасауға нұсқау береді және адамды ауыртпайды. Содан кейін иммун жүйесі сол ақуыздарды анықтап, оған қарсы антиденелер жасауды үйренеді.

Вакцинаның қай түрі болсын қатаң тексеруден өтеді. Мысалы, Pfizer-BioNTech жасаған вакцина шамамен 44 мың адам қатысқан клиникалық сынақтан өтті, қатысушылардың жартысы вакцинаны, қалғаны плацебоны қабылдады. Тамақ өнімдері мен дәрі-дәрмектер сапасын санитариялық қадағалау басқармасынан (FDA) вакцинаны шұғыл пайдалануға рұқсат алу үшін өндірушілер вакцинациядан кейін қатысушылардың кем дегенде жартысын кемінде екі ай бойы қадағалап отырды.

Осы вакцинаға қатысты деректерге талдау жүргізген FDA 16 жастан асқан адамдар үшін вакцинаны қолдануға қатысты қандай да бір проблемалар анықтаған жоқ.

Дегенмен вакциналарды бақылау жұмыстары жалғасады. Қас-қағым сәтте басталып кеткен пандемия салдарынан вакциналар әдеттегіге қарағанда тез жасалу үстінде. Сондықтан вакцинаны шұғыл қолдануға берілген рұқсат клиникалық зерттеулердің аяқталғанын білдірмейді. Мысалы, Pfizer компаниясы қатысушыларды әлі 2 жыл бойы бақылауда ұстайды. Бұл қауіпсіздіктің басқа да мәселелерін және вакцина ұсынған қорғаныс қаншалықты сақталатынын анықтау үшін қажет. Вакцинаға сақтықпен қарап, дәрі-дәрмекпен жазылып кетуді қолай көретіндер де аз емес.

Жыл бұрын басталған індет жайлы қазір көп мағлұмат бар. Әуелгіде абдырап қалған дәрігерлер қазір тәуекел факторларын, әртүрлі науқастарды өлімнен құтқару үшін қалай емдеу керектігін біледі. Осының арқасында бүкіл әлемде өлім-жітім азайды. Ақпарат неғұрлым көп болған сайын вирустың бетін қайтару соғұрлым оңай болмақ. Ал вакцинация уақытты шегеруге, уақыт ұтуға мүмкіндік береді. Өйткені қандай да бір дәрі вирусты емдейтінін дәлелдеу үшін ғалымдарға уақыт керек. Осы мақсатта клиникалық сынақ жүргізіледі. Мысалы, Бразилияда Азитромицин сынағына мыңдаған адам қатысып, бұл препарат вирусты емдемейтіні, оған қарсы мүлде әсері жоқтығы дәлелденді. Сондықтан бөлкім жаңа жыл, бір жылдан кейін вирусқа қарсы қандай дәрі-дәрмекті қолдануға болатынын білетін шығармыз. Бірақ вирустың емін іздеу вакцинациямен қатар жүруге тиіс. Өйткені емнің бәрі екпеде.

Берікбол ӘБДІБЕКОВ,
Абылай хан атындағы жоғары колледж директорының оқу-тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

Еріктілік – азаматтық борыш

Білімнің дамуына атсалысып жүрген мамандардың көбі жастар болғанмен, ерте жасында басшылық лауазымға отырғандарды саусақпен санауға болады. Солардың бірі Абылай хан атындағы жоғары колледж директорының орынбасары – Берікбол Әбдібеков. Берікбол қазір жастармен жұмыс жасап, оларға тәлімгерлік жол көрсетуде. Білім беру саласында жас та болса, бас болып жүрген Берікболдың "Ақмешіт жастары" басылымына берген сұхбатын назарларыңызға ұсынамыз.

– Студенттер әлі де онлайн білім алуға мәжбүр. Сабақ үлгеріміне бұл қаншалықты әсер етеді?

– Қоғамда болып жатқан жағдайға байланысты карантиннің сақтық шараларын қатаң сақтау мақсатында тек 1 және 4 курстың білім алушылары ғана оффлайн білім алып жатса, ал 2 және 3 курс студенттері онлайн түрде білім алуда. Колледж оқытушылары Platonus автоматтандырылған жүйесі арқылы өздерінің видеосабақтарын түсіріп, оқушының түсінуіне барынша жағдай жасап жатыр. Бұл сапалы білім беруге деген жасалып жатқан мүмкіндік. Әрбір студентпен кері байланыс жұмысы жүргізілгін отырғандықтан, сабақ үлгерімдеріне ешқандай қауіп-қатер жоқ деп айтуға негіз бар.

– Онлайн тәрбиені қалай түсінуге болады?

– «Тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы» деп ұлы ойшыл Әбу-Насыр Әл Фараби айтқандай, тәрбиенің өскелең ұрпақ үшін маңызы жоғары. Сондықтан онлайн түрде оқытушы формасы жүргізіліп жатқан жағдайға қарамастан, зум платформасы арқылы жан-жақты бағытта тәрбие сағаттары жүргізіліп, топ жиналысы жасалынуда. Қандай жағдай болса да, бала тәрбиесіне барынша жауапкершілікпен қарауымыз тиіс.

– Бүгінде ата-ана жұмысы еселенді. Мұғалімге қойылатын талап та баршылық. Әйтеуір ата-ана мұғалімнің жұмысының қиын екенін сезді. Сіздіңше қалай?

– Қазіргі оқыту формасының талабы бойынша ата-аналармен бірігіп, тығыз жұмыс жасау қажеттілігі туындауда. Сондықтан әрбір топ жетекшілері баланың уақытын сапалы өткізу мақсатында ата-аналармен бірлескен түрде жұмыс жасауда. Мұғалімнің жұмысы қиын деп жатамыз, бала тәрбиелеу ата-ана мен мұғалімнің тығыз жұмыс жасауының арқасында жүзеге асатын ауқымды процесс екенін естен шығармаған жөн.

– Колледжде ауданнан оқитын студенттер бар. Оларда онлайн емтихан тапсырарда қиындықтар болмады ма?

– «Абылай хан» атындағы жоғары колледжінде ауданның білім алушылары көп, дегенмен олардың білім алуына барынша мүмкіндік жасалуда. Интернет желісінің мүмкіндігі төмен аудандарда оқитын студенттердің ата-анасымен байланыса отырып, оң шешім қабылдау жұмыстарын жүргізіп жатырмыз. Сондықтан онлайн емтихан тапсыруда қиындықтар орын алған жоқ.

– Жасыратыны жоқ, "мұғалімнің жалақысы көбейді" деп мұғалім болуға асығатындар қатары артып барады. Кәсіби маман қандай болу керек?

– Мұғалім болу – екінің бірінің қолынан келе бермейтін мамандық. Сондықтан оның қиындығы мен қуанышы қатар жүретіні сөзсіз. Бүгінде педагог мәртебесі артып, қоғамда өзіндік жақсы жаңалықтар орын алып, жалақылары өсіп, мүмкіндік жасалуда. Дегенмен, сәйкесінше талап та қойылатынуде. Сондықтан кәсіби тұрғыда үнемі білімін жетілдіріп, заман ағымына сәйкес әдіс-тәсілдерді пайдалану арқылы үнемі ізденіс үстінде жүруді талап ететін маман ғана жақсы мұғалім бола алады.

– Әр колледжде кітапхана бар. Студенттердің кітап оқуға қызығушылығы қандай?

– Жасыратыны жоқ, қазіргі интернеттің дамыған заманында кітап оқитын жастар өте аз. Сондықтан олардың кітапқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында оқытушылардың ұсынысымен әртүрлі бағытта 100 оқулық колледж кітапханасына алынды. Бұл жастардың кітап оқуға деген қызығушылығын арттыратыны сөзсіз. Әрине, ол бағытта колледж оқытушылары жан-жақты бағыт-бағдар беру арқылы нәтижелі жұмыс жасауда.

– Тіл мәселесі қашанда өзекті. Қайтсек қазақ тілінің мәртебесін көтереміз?

– Қай ұлттың болмасын баға жетпес құндылығы ол – тіл мәртебесі. Сондықтан тілге деген құрмет, ана тіліне деген махаббат отбасынан басталуы тиіс деп ойлаймын. «Өзге тілдің бәрін біл, өз тілінді құрметте», деген сөзді үнемі өскелең ұрпақтың бойына сіңіруге тырысамын. Жүрегі қазақ деп соққан әрбір сәулеті жас бұл тақырыпта өзіндік жауапкершілікті сезінуі қажет.

– Білуімізше колледж директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасарысы3...

– «Абылай хан» атындағы жоғары колледж директорының тәрбие жұмыстары жөніндегі орынбасары қызметін атқарып жүргеніме биыл үшінші жыл. Іс-тәжірибем аз болса да, жасап жатқан жұмысыма деген жауапкершілігім өте жоғары. Әрбір маман өз ісіне жауапкершілікпен қараған жағдайда ғана нәтижеге жетеді. Сондықтан жауапты қызметке лайықты болып, әрбір баланың жүрегінен жол табу – мен үшін басты мақсат!

– Берікбол сізді мұғалім ретінде танимыз. Ал еріктілікке қалай келдіңіз?

– Ерікті жастармен тығыз жұмыс жасайтындықтан, бұл бағыт мен үшін таңсық емес. Сондықтан колледж директоры Дулдул Руслан Кажденбекұлының қолдауымен үнемі қайырымдылық шараларын ұйымдастырып, еріктілер қатарынан көрініп жүргеніміз біз үшін – азаматтық міндетіміз деп білемін.

– Автоволонтерлікте қандай қиындықтар бар?

– Айтарлықтай қиындық бар деп айта алмаймын, «сабақты ине –сәтімен» дегендей, әрбір бастама жауапкершіліктің арқасында жақсы нәтижемен аяқталып жатады. Ол үшін қоғамды, адамдарды үлкен жүрекпен қабылдап, жақсылық жасауға ықылас болса жеткілікті дер едім!

– Сұқбатыңызға рақмет!

Әңгімелескен
Мөлдір САБЫРЖАН

ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ЖОЛЫНДА

Бизнес пен кәсіпкерлік – нарықтық экономиканың басты элементтерінің бірі. Онсыз мемлекеттің қарқынды дамуын елестету қиын. Бизнес және кәсіпкерлік мемлекеттің экономикалық өсу қарқынына, жалпы ұлттық өнімнің құрылымына, көлемі мен сапасына әсер етеді. Кәсіпкерлік еңбектің басқа түрлерінен оқшауланып тұрады. Еліміздің ұзақ мерзімді стратегиялық даму жоспарында кәсіпкерлікті дамыту саласы негізгі индикаторлардың бірі болып белгіленген. Атақты неміс экономисі, Гарвард университетінің профессоры Иозиф Шумпетердің « Кәсіпкер болу – басқаның істегенін қайталамау» деген сөзі осының дәлелі іспетті. Өз еңбегін ұйымдастыра білген адам кәсібін дөңгелете алады. Өңірімізде де сондай жандар жетерлік.

Осы орайда Қызылорда облысының «Қоғамдық келісім» КММ-нің ұйымдастыруымен Достық үйінде TedX форматында «Табыс. Жетістік. Құлия» атты кәсіпкерлермен кездесу өтті. TED – бұл әлемнің мықты деген адамдарынан тегін шабыт пен білім алатын платформа. Бұндай конференцияға шыныменен айтары, көрсетері бар жандар қатысады. Сіз осы жерден әртүрлі тақырып бойынша идеялар табасыз. Шаһарымыздағы бұндай шарага облысымызға белгілі кәсіпкерлер: «Абзал және К» ТС директоры М.Ералиев, «Раим» ЖШС құрылтайшысы Е.Раимов, журналист, блогер А.Арыстанбек, «Aida couture» дизайн студиясының директоры А.Төмір қатысты.

Ерлан Раимов – «Раим» ЖШС құрылтайшысы, облыстық кәсіпкерлер палатасының мүшесі. Аймағымызға беллілі табысты кәсіпкер, конференцияда алғашқылардың бірі болып өз өмір жолы мен «Қыз Жібек» ұлттық мейрамханасының ашылу тарихымен белісті. Кезінде анасы, апалары сияқты педагог болуды армандаған, бірақ Кеңес Одағы тарап, жоспары өзгерген. Е.Раимов отбасының оныншы – кенже баласы болғандықтан ата-анасын қамтамасыз ету керек болғандықтан кәсіпке қарай бет бұра бастайды. Алғаш кішкене дүңгіршекті жалға алып, сусындар сатқан. Кейін қарызға ақша алып, шетелдерден тауарлар әкеліп сатқан. 1995 жылы қаламыздағы атақты «Қыз Жібек» мейрамханасын ашады. Ол кезде мейрамханада небәрі 5 адам ғана жұмыс істеген. Тура екі жылдан кейін «Раим» ЖШС-ын құрады. Сол кезде де, қазір де серіктестіктің негізгі қызметі қоғамдық тамақтану. Көрсетілетін қызметтердің сапасын, жоғары талаптарын мейрамхана қонақтары Елбасы және Дүниежүзілік банктің президенті, Азияда ойындарына келген шетел қонақтары дәлелдей алады. Осындай қызығы мен шыжығы қатар жүрген өмірлік тәжірибесімен бөлісін, жастарға мотивация, кеңес берді.

– Кітап оқыңыздар, өмір тарихы жайлы кітаптар сіздерге нұсқаулық бола алады. Ешқашан берілменіңіздер, Отаныңызды сүйіңіз, жетістікке жетіңіз! - деп, оқыған адам ғана жетістікке жете алатынын өзін мысалға ала отырып ұғындырды кәсіпкер Е.Раимов.

Келесі модератор көп баланы ана, ақын, журналист, блогер – Асылзат Арыстанбек. Көпшілік қауымға ақын ретінде танымал оның өз өмірі үшін күресі таңқаларлық және үлгі тұтарлық. Білімге құштар Асылзат талмай еңбек етіп, ақша жинап, жоғары оқу орнына оқуға түседі. Бірақ денсаулығы сыр беріп, бірнеше рет жүрек талмасы ауруынан, оқуында үзіліс алады. 2008 жылы обыр ауруына шалдыққанын білгеннен кейін өмір мен шығармашылыққа жақын жүрегі құлази бастаған. Алайда айығудан күдер үзбеген ақын арнайы препараттар көмегімен газеттегі қызметі мен қалыпты өмірін жалғастыра берген. Уақыт өте келе ауруы ағуынын, шашы да сирей бастаған және басындағы ісігі үлкейіп, химия жасатады. Осылай жүргенде аяғы ауыр екенін естіп, химиядан бас тартып, қызын өте ауыр жағдайда дүниеге әкелген. Бала алты айдан асқанда ол қайта әлсіреп, есінен танып қала бергендіктен, ауруханага жатуға мәжбүр болады. Сол кезде телефон, теледидар қарауға болмайтынын білетін ол, оған қарамастан осы дерттен айығып шыққандар жайлы ақпараттар іздестіріп, американдық психолог, жазушы Лүйза Хейдің кітабын тауып оқиды. Бұл кітап авторының аурудан үш айда ойша жаттығулардың арқасында арылғанын біліп, соны қолдану үшін ауылына барады. Осы жаттығулрды үзбей орындап, үш айдан кейін тексерілуге барса, ғажайып нәрсе ауыруының ізі де қалмаған екен. Бүгінде дәл осындай күйзелісте, өмірімен күресін жүрген жандарға «Дертті жеңуге болады!» атты марафондар ұйымдастырып келеді. «Біз өзіміздің жанымыз, тәнімізі жайлы дым білмейді екенбіз. Егер өзіңізге үңілсеңіз, осының өзі бізге көп білім болар еді»- дейді қатерлі ісікті жеңген Асылзат.

Мағжан Ералиев – облыстық мәслихат депутаты, «Абзал және К» ТС директоры, жас кәсіпкер. «Абзал және К» – бұл аграрлық сектордағы Қазақстандағы күріш өнеркәсібіндегі қарқынды дамып келе жатқан кәсіпорындардың бірі. Компания осындай кең танымалдылыққа өзінің негізін қалаушы – отандық күріш өндірісіне баға жетпес үлес қосқан Абзал Ералиевтің арқасында ие болды. Қазір оның жұмысын баласы Мағжан Ералиев жалғастыруда. Бұған дейін компанияда логист, жеткізуші және зауыттың менеджері болып жұмыс істеген. Осыдан кейін компания директорының орынбасары болып тағайындалып, қазір компанияны басқарып отыр. «Отбасылық бизнесті дамытуды менің қолыма әкем тапсырды. Бұл – әкемнің аманаты. Әрине, біріншіден, сіз бұл мәселеге жауапкершіліктен қарауыңыз керек, екіншіден, барлық күш-жігеріңізді күрріш өндірісін дамытуға жұмсауыңыз керек. Мұндай сөз бар - «бәрін кадрлар шешеді». Біздің мықты қызметкерлер мен мамандардың арқасында біз, жас ұрпақ, күріш өндірісін жаңа деңгейге шығардық. Сондай-ақ 2019 жылдың қыркүйегінде күрішті қайта өңдеу зауыты іске қосылды, бұл біздің еліміздегі алғашқы сандық күріш өңдеу зауыты», – деді жас кәсіпкер. Компания директоры жұмыста тәртіп маңызды екенін айтты. Оның айтуынша, қызметкерлер жақсы жұмыс жасау үшін оларға жақсы жағдай жасау қажет. Бұл – тұрақты жалақы, ынталандыру үшін сыйлықтар тарту ету. Сонымен қатар қызметкерлер тәжірибе алмасу үшін шетелдерге оқуға гранттар беледі. 2017 жылы ол басқаратын компания «Алтын Сапа 2017» ҚР Президенті жүлдесінің «Азық-түлік және ауылшаруашылық өнімдерін шығаратын ең үздік кәсіпкер» номинациясы бойынша жүлдегері болды. Ол мүмкіндігі шектеулі балалар мен аз қамтылған отбасылар үшін қайырымдылық науқандарын өткізіп тұрады. Жыл сайыны өткізілетін «Туған жерге тағзым» жобасының төңірегінде өзінің туған ауылы Н.Илиясов ауылының дамуына үлесін қосып келеді. Жастарға «Білім алу керек, оқу керек. Сіздерде үлкен мүмкіндіктер бар. Алда бизнес басталмыс десеңіздер қорықпай алға ұмтылыңыздар» – деді М.Ералиев.

Дизайнер, «Aida couture» дизайн-студиясының директоры – Аида Темір. Кішкентайынан киім тігуге жақын болғанмен ата-анасы бұл іспен айналысуын құптамаған. Тіпті Аиданы қалаушысы Алматы қаласына дефектология мамандығына оқуға түсіргісі келген. Алайда жақындарының қарсылығына қарамастан өзінің арман, мақсатына талпынып, Қорқыт ата университетінің дизайн мамандығына оқуға түседі. Сол кезден-ақ өз талантын таныта біліп, түрлі республикалық, халықаралық жарыстарға қатысып, жүлделі орындармен марапатталған. Университет қабырғасында соңғы үлгідегі түрлі орамалдар мен кешкі көйлектер тігіп, тапсырыстар қабылдаған. Осылайша ез бизнесін бастап, ателье ашып, тапсырыстар көлемін ұлғайтқан. Өзі жас болса да, шәкірттер қабылдап, өз білімімен бөлісіп жүр. «Ешқашан тоқтамаңыздар! Жүректеріңіздің қалауын ғана жасаңыздар! Барлығы мүмкін екеніне сенініздер!» - деп мотивация берді дизайнер.

Аталмыш шараның мақсаты жастарға арналған мүмкіндіктер, бизнесті ашу және дамыту тәжірибесімен бөлісу, кәсіпкер болудың қыр-сырын үйретін, жастарды ынталандыру болды. Мемлекет кәсіпкерлердің арқасында, ал кәсіпкерлер өз мемлекетінің қолдауының арқасында өркендейді. Елімізде жылдан-жылға кәсіпорындардың саны көбеюде. Нарықтың қатаң талабына шыдай білген кәсіпорындар өмір сүруде.

Жансая ТІЛЕУ

МЕН ҚАЛАЙ КӨШБАСШЫ БОЛДЫМ?

Бүгін мен өзім туралы айта отырып, өзімнен кейінгі жас буынға теңіздің тамшысындай болса да бағыт-бағдар бергім келеді. Мен оқу орнында көшбасшы студент, жас қаламгер ретінде өзімді таныстырар едім. Осылай жан-жақты қалыптасуым студенттік өмірімнің бос өтпегенінің айғағы екенін баса айтқым келеді.

Әрбір жас қоршаған орта үшін өзіндік ойы, айқын мақсаты және пайдалы әрекетімен қымбат деп есептеймін. Қоғам кез келген жасты қаншалықты жетілдірсе, жастар қоғамды соншалықты дәрежеде дамытады. Сондай-ақ шығармашылық адамды қашанда шыңға жетелері анық. Өзіме келер болсам, осы уақытқа дейін республика облыс, аудан, көлемінде біршама ауқымды шаралардың өту, ұйымдастыру барысына, сез тізгініне жауапты болып, түрлі байқаулар мен замандастарымның арасындағы кездесу кештерін жүргізіп жүрмін. Алдағы уақытта жүргізушілік қабілетім мен шығармашылық шеберлігімді әрі қарай дамытамын деген ниетім бар.

Ерікті болу – мен үшін үлкен тәжірибе алаңы. Ерікті болу – ешқандай материалдық қажеттіліктен емес. Дегенмен моралдық тұрғыда рухани байлығыңыздың артатынына сенімім мол. Сонымен қоса өз бойымда қайтпас қайсарлықты қалыптастырып, жақын достар, жаңа бастамалар мен тың идеяларға жол ашты. Еріктілер – қоғамның түрлі орталарында жүреді. Осындай сәттер жақыныңа жанашыр болу, ата-анаға құрмет, шүкіршілік пен тәубенің артуына абден ықпал етеді. Бұл ортада жүріп, рухани тазалықпен бірге қоршаған ортаның да тазалығына өз үлесінді қоса аласың. Ал әсем табиғат – таза ауа мен мықты денсаулық кепілі.

Халқымыз «жігітке жеті өнер де аз» деп бекер айтпаған. Маған үнемі күш беріп, шабытымды шарықтатып отыратын да осы сез. Өзімді әр қырымнан дамытып, кез келген ортада сынап көргім келеді. Жастық шақ – күш-қуат пен уақыттан бөлек, үлкен мүмкіндіктер кезеңі. Осы кезде уақытты тиімді басқара отырып, қарым-қабілетімізді дәлелдей алсақ, өз жолымызды адаспай табуымызға даңғыл жол ашамыз деп ойлаймын.

Өткен жылдың қараша айында «ҚР колледждерінің ТОП-100 студенті» жобасының жеңімпаздары қатарынан көріндім. Бұл жобаның мақсаты – кәсіптік және техникалық білім беру мекемелеріндегі көшбасшы студенттерді анықтау және жастарға мотивация беру, жігерлендіру, бастамалары мен жоспарларына қолдау көрсету.

Білім беру – мемлекет дамуындағы ең жетекші сала. Болашақ ұстаз ретінде де өзіме артылған үлкен жауапкершілікті сезінемін. Әйткені ұстаз елдің ертеңгі тізгінін ұстайтын ұрпақ тәрбиелейді. Бұл мамандық сонысымен де құнды, сол үшін де киелі. Өз мамандығымның маңыздылығын сезіне отырып, өскелең ұрпаққа қазақ тілінің құндылығын жоғалтпауға, ұлттық дәстүрді дәріптеуге үлесімді тигізсем деймін.

Көшбасшы болу – көпшілік алдында жүргеніңізбен өлшенбейді. Өзіңнің тұлғалық қабілеттерінді шындау, ұйымдастыру және үйрене жүріп, үйрету арқылы көрінеді.

Жас дос, сіз де тартынбаңыз! Талантты болу да, талапты болу да үлкен еңбектің нәтижесінде. Өркайсысымыздың бойымызда жасырынып жатқан өнер бар. Тек оны жарыққа шығару, жұмыс жасау керек екенін ұмытпайық. Көшбасшы болу сіздің де қолыңыздан келеді.

Бекзат ЕШМҰРАТ,
М.Мәметова атындағы Қызылорда педагогикалық жоғары колледжінің студенті

ӘР АДАМ ӨЗ ӘЛІНШЕ ЕҢБЕК ҚЫЛСА...

Қазіргі қазақ жастары патриот емес дегенді үлкендерден жиі естиміз. Әрине, бес саусақ бірдей емес, бірақ жастар арасында отансүйгіштік сезім бар деп айта аламын. Қазіргі жастар Отанын мылтықпен қорғамаса да, ақыл-ойы мен біліммен толық қорғай алады. Бірақ осы тыныштық заманның өзінде ел мен жерді сүюді әлі де насихаттай беруіміз керек. Мылтықсыз майданның өзінде талай қазақ баласы алға суырылып, Алаш жұртын әлемге танытын жүр емес пе?!

Патриотизм деген не?! Әркім өз халіншe тусінін жүрген бұл ұғымды Тұңғыш Президент – Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың «Болашаққа бағдар; рухани жаңғыру» мақаласын негізге алып, саралап көрсек. Мұнда біз бен сіздің кәсіпіп айта жүрген арман мен мақсатымыз дәл осында тігісінен жатқызыла жазылып, тұтас елдің ойы ашық көрсетілген. Әрқашан жарқын, жағымды ойлауға тәрбиелейтін бұл мақалада ұлттық тегінді сақтап қалудың жолдары мен міндеттері анық айтылып тұр. Ұлттық текті сақтап қалуға мүмкіндік беретін басты көрсеткіш – бұл патриоттық тәрбие. Мақалада әрбір азаматтың патриоттық сезімін қалыптастырып, сүйіспеншілігін арттырып туған жер өкендігі айтылады. Яғни, Елбасының сөзімен айтқанда, «Патриотизм кіндік қанын тамған жеріне, өскен ауылына, қалаң мен өңіріне, яғни туған жеріне деген сүйіспеншіліктен басталады». Осыған байланысты бұған дейін де жұртшылық тарапынан қолдау тапқан «Туған жер» бағдарламасы осынын айғағы іспеттес. Туған өлке топырағы – әрбір қазақтың жүрегіндегі рух. Сол себепті туған жерін, өз ауылын өркендетікі келетін жандардың қарасы бүгінде тіптен көп. Мен осыған қуанамын. Көптеген кәсіпкерлер өзінің ауылына көңіл бөліп, ондаған ағайынды жұмыспен қамтып, аймақта түрлі шаруашылықты түлетіп отыр. Бұл бір.

Екіншіден, туған жерді дәріптеу арқылы патриоттық сезімді қалыптастыру бала жастан бастау алады. Өскен өлкенің қандай ұлы істерге бастайтындығын андаған Елбасы өндіті кезекте тарихы бай ұлан-ғайыр алқаптың мәдени құндылықтары мен географиялық табиғатын қалыптастыруға мән беруде. Сол мақсат жолында «Қазақстанның қасиетті рухани құндылықтары» немесе «Қазақстаннның киелі жерлерінің географиясы» жобасын жүзеге асыруды ұсынғанын біледіз. Бұның бәрі біз үшін мақтаныш па?! Әрине, зор мақтаныш.

Үшіншіден, мың өліп, мың тірілген қазақ халқы Отан үшін не көрмеді, не істемеді?! Елін, жерін қорғау үшін кескілескен соғыстар жүргізді, одан кейінгі ұрпақ қорлық пен зорлықтың сан түрін көріп, «елім, жерім» дегені үшін атылып, түрмеге қамалып, қуғын көрді. Тәуелсіздікті көру бір арман болып, ішқұсамен өмірден өткендері қаншама? Осынның барлығы не үшін еді? Әрине, Отан үшін. Сонша қасырлар бойғы ата-бабамыздың арманы болған Отанды қорғай алмасақ, сүйегімізге қара таңба болмай ма? Соншама тағдырларды жұтқан, құрбан еткен тәуелсіздікті, Отанды қорғаған Абылай хан, Кенесарыдан бастап, Әлихан, Ахмет, Мұстафа, Смағұлдар бастаған тұлғаларымыздың өткен жолы мен рухты өмірін дәріптеу керек. Бұл батыр бабалар алдындағы, қазақ халқының алдындағы пазенттік парызымыз. Біздің тарихымызда ұялатындай ешнәрсе жоқ.

Диля КИСТАУОВА,
Қызылорда қаласы

РЕФОРМАЛАР НЕ ҮШІН ЖҮРГІЗІЛЕДІ?

Кез келген мемлекет өз дамуы үшін түрлі ауқымда реформалар жүргізуге мүдделі. Қазақстан да тұрақты даму кепілі саналатын реформаларды жүзеге асыруға бар күшін салып келеді. Осы орайда, ҚР Президенті Қ.Тоқаев Реформалар жөніндегі жоғары кеңестің отырысын өткізді. Бұл жиында ҚР 2025 жылға дейінгі ұлттық даму жоспарын әзірлеу, мемлекеттік жоспарлаудың жаңа жүйесі, мемлекеттік басқаруды дамытудың 2030 жылға дейінгі тұжырымдамасы, 2021-2025 жылдарға арналған жекешелендіру жоспарының жобасы, сондай-ақ жедел реформалар пакеті және ұлттық халық санағын өткізу мәселелері қарастырылды.

Бұл жиын елдегі қордаланған мәселелерді оңтайлы шешуге ұмтылысты көрсетеді. Жиында баяндама жасаған мемлекеттік қызметшілер белгілі бір салаларда орын алған жағдайларды төптіштеп түсіндіріп, басты атқарылатын іс-әрекеттердің негізгі тетіктерін атады. Баяндамадан соң Мемлекет Басшысы: «Біздің басты мақсатымыз – бәсекеге қабілеттілік деңгейін арттыру және әлемнің дамыған мемлекеттерінің қатарына кіру» – деді. Әлбетте бұл алуан түрлі институттардың сапасын жетілдіру, азаматтардың әл-ауқатын арттыру, мықты экономика құру секілді елімізді одан әрі дамытудың негізгі үш бағытымен толығымен үндеседі.

Қарастырылған мәселелерден елімізде қысқа және ұзақ мерзімді реформалар жүргізудің тәжірибесі көңінен орын алғанын көреміз. Бұл – тәуелсіздік жылдарында қалыптасқан үрдіс. Осы уақыт ішінде тәуелсіз еліміз алуан түрлі реформаларды жүзеге асырды. Олардың арасында озық үлгідегі саяси-экономикалық реформалар мен стратегиялық даму жоспарлары да болды. Мұндай реформалардың иілігін көріп отырғанымызды жоққа шығара алмаймыз. Сайып келгенде, кез келген реформаның түпкі мақсаты мемлекеттік негізді нығайту және жаңарту десек, онда әрбір жоспарлы жобаны іске асыру үшін алқалы топта сараптамалар жасау қажеттілігі байқалады, яғни жүргізіліп жатқан жоспарлы жобаларды іске асыру тетіктерін талқылауға мамандардың да қатысқаны жөн. Сонымен қатар саяси-экономикалық реформалардың мақсаты мен міндеттерін халықтың да білгені абзал. Осы бағытта түсіндіру жұмыстарын жандандырған жөн сияқты.

Ең бастысы, әлем көшінен қалмайық десек, заманмен бірге жасайық дейтін болсақ, онда заманауи технологиялық мүмкіндіктерді ескеру қажет. Алдағы 20-30 жылда өндірістер түпкілікті жаңаруды бастан кешіреді. Әсіресе IT-технология дамиды, өндірістер автоматтандырылады, т.с.с. Сол себепті жасалып жатқан немесе енгізілетін реформалардың «баптарына» осы бастан жаһандану көшіне ілесе алу мүмкіндіктерін беретін сауалдарды қамтуымыз қажет. Әсіресе білім беру саласы, өндіріс орындары, ішкі нарық, т.б. бойынша болжамдық талдаулар жасалып, болашақтағы қадамдардың нақты сипаты көрініс тапқаны абзал, яғни өскелең ұрпақтың келешегін ойлайтын болсақ, көзімізді ашып, білім мен ғылымға елді ұмтылдыруымыз керек. Келешек бізден технократиялық тұрғыдан дамуды талап етіп отыр. Онсыз біз заманаун көшке ілесе алмай қаламыз. Заманауи технологиялардың орталығы бастапқы кезде орта мектеп, одан кейін жоғары оқу орындары бола алады. Мысалы, Алматы қаласында әл-Фараби атындағы ҚазҰУ технопаркі жұмыс істеп тұр. Оның нәтижелері жаман емес. Осындай технопарктер өңірлік университеттерде де ашылып, жұмыс істеуі тиіс. Сонда ғана белгілі бір өңірлердегі жастардың күшін біріктіруге, олардың мемлекеттік реформаларға атсалысуына мүмкіндіктер туады.

Қазақ жастары – алғыр, қабілетті әрі еңбекқор. Елдегі саяси-экономикалық реформалар олардың да күтетіні аз емес, сонымен қатар елдің қарқынды дамуы үшін жас буынның берері жетіліктері деуге болады. Тек бірігіп жұмыс істейтін, өзара іс-қимылды арттыратын кез келіп тұр.

Гүлмира САБДЕНОВА,
тарих ғылымдарының кандидаты,
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ доценті

Онлайн денешынықтыру

Дене шынықтыру – сау болудың негізі ғана емес, ақыл-ой мен қандай да бір қиындыққа эмоционалды дайын болу. Сау болу сіздің жалпы өмір салтыңыздың бөлігіне айналса құба құп. Жалпы алғанда, саламатты өмір салтын ұстану созылмалы аурулардың алдын алуға көмектеседі. Өзіңізді жақсы сезіну және денсаулығыңызға қамқорлық жасау сіздің өз-өзіңізді бағалауыңыз үшін маңызды.

ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМГЕ – ЖАҢАША КӨЗҚАРАС

Иә, адамзаттың баға жетпес байлығы, асылы – басқа тіршілік иелерінде жоқ ақыл-ойы, сана-сезімі. Сол арқылы адам деген ардақты атты иеленіп келеміз. Ал, ақыл-ой, сана-сезім деген гүл іспетті. Гүл әрқашан күтімді, бапты қажет ететіні секілді, уақыт өте келе білім арқылы санамызды толықтырып отыру қажет. Білім арқылы сана-сезімімізді жоғарылатып, өсеміз. Осы жолда адамзат баласын біліммен нәрлендіріп, болашағын айқындаушы, білім беруші Ұстаздардың есімі ерекше. Ш.Уәлиханов: «Халықтың кемеліне келіп өркендеп өсуі үшін ең алдымен азаматтық пен білім қажет» деп жазады. Аллаға шүкір, азаматтығымыз бар, өгеменем елміз. Ал, білім деген таусылмайтын кенді қаншалықты игеру үстіндеміз?

Мектеп қабырғасынан-ақ 42 әріпті үйретіп, көңілі далада болған балаларға тәрбие мен білімді қатар беріп келе жатқан мұғалімдер – ең ғажап жандар! Л.А.Сенека: «Басқаларды үйрете жүріп өзіміз үйренемізі» деп жазған. Ұстаздар да іздеуден талмайтын қанатты құстар сияқты.

Неге 1қыркүйек – Білім күні? Басқа күндердей емес, қыркүйектің, күздің алғашқы күні неге алынған деген сұрақтарға ойлана бастадым. Зерттеп қарасам, 325 жылы атақты Рим императоры Константин өлемді таң қалдырған алып шіркеу тұрғызып, бірінші қыркүйек күні жаңа жыл мерекесін тойлау туралы шешім шығарған екен. Ресейде және басқа да мемлекеттерде жаңа жыл науруз-сәуір айларында тойланған. Кейін 1492 жылы III.Иоаннаның бұйрығымен жаңа жылды тойлау дәстүрі бірінші қыркүйекке ауыстырылады. Бұл жылдары мектептер шіркеу қабырғаларында орналасқанынан хабардар боларсыз. Осы себептері оқу жылының бастапуы Жаңа жылмен бірдей етіп белгіленеді. Иә, сұрағымның жауабын таптым. Бағзы замандарда бұл күні күздің ғана емес, күнтізбенің алғашқы парағы басталған. 1984 жылдан бастап, «Білім күні» күнтізбеде қызыл түспен белгіленетін болды.

Елімізде білім беру үрдісі жаңартылған мазмұнға ауысты. Оқушылардың бос уақытын тиімді пайдалану мақсатында бес күндік оқу режимі қолданылуда. Шын мәнінде, бұл жаңашылдықтың пайдасы зор. Өйткені оқушының денсаулығын нығайту мен қосымша қабілеттерін шыңдауға септігін тигізеді.

Жаңартылған білім беру бағдарламасы бойынша өткізіліп жатқан барлық курстарда сыни тұрғыдан ойлауды дамытудың тәсілдері, сыни ойлауды оқу және жазу арқылы дамытудың стратегиялары, жобалау әдіс-тәсілдері кеңінен қолданылады. Аталған бағдарлама бойынша жүргізілген курстарда тыңдаушылардың бойында тілдік дағдыларды қалыптастырудың, оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жаңартып отыру мен инновациялық технологияларды меңгеріп, оны тиімді қолдана білудің маңызы зор.

Сабақ барысында тілдік дағдыларға (айтылым, жазылым, тыңдалым, оқылым) баса назар аударудың да артықшылықтары өте көп. Атап айтсақ, оқушы мектеп қабырғасынан-ақ өз ойын жүйелі жеткізуге дағдыланып, критерийге сай мазмұнды эссе жазып үйренеді. Оқылым мен тыңдалым бала дамуының өзге қырларын ашып, шығармашылыққа бағыттаса, оқушының жан-жақты болып шығары сөзсіз. Сабақты өмірмен, қоғаммен байланыстыру арқылы оқушылар бойында терең түсінік қалыптасады. Бұл туралы Нұрия Есқараева есімді ата-ана былай дейді:

"Мен жаңартылған білім беру бойынша білім берудің артықшылығы өте көп деп есептеймін. Балам бастауыш сыныпта тұйық, мінезі де бірбеткей, көп ашылып сөйлемейтін еді. Қазір топпен, жұппен жұмысты күнделікті жүргізу нәтижесінде біршама ойын тиянақты жеткізуге дағдыланды. Балама тыңдалым материалдары, өз ойын білдірген өте қатты ұнайды. Жаңартылған білім беру мазмұнына барлық сынып тегіс көшкен жағдайда қоғамдық мәселелер туралы да өз ойын жеткізетін деңгейге жетеді деп ойлаймын. Балага берілетін басты білім өз өміріне көмектесуі керек деп есептеймін."

Шағы ақын: "Білімің болсадағы ұшан-теңіз, пайда жоқ халқыңа қызмет етпей" деп жазған.

Адина ЖОМАРТҚЫЗЫ, ҚМУ-дың IV курс студенті

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ КҮШІ

Кейбір зерттеулер оптимизм мен пессимизм сияқты жеке қасиеттер денсаулық пен әл-ауқатқа әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Әдетте оптимизмнің бір бөлшегі – жағымды ойлау стрессті тиімді басқарады. Оң көзқарас сіздің энергияңызды арттырады, басқаларды шабыттандырады және қиындықтарға төтеп бере алады. Позитивті ойлау өміріңізді ұзартып, күйзеліс деңгейін төмендетеді, психологиялық және физикалық әл-ауқатты жақсартады, сондай-ақ қиындықтар мен стрессті жеңіп шығады. Демек стрессті тиімді басқару денсаулыққа пайдалы.

ПСИХИКАЛЫҚ ПОЗИТИВ

Позитивті адамдармен бірге жүріңіз. Қолдау білдіретін және жеңіске жігерлендіретін адамдармен уақытты бірге өткізіңіз. Есіңізде болсын, егер сіз батып бара жатқан құрбанға тым жақын болсаңыз, ол сізді өзімен бірге алып кетуі мүмкін.

Өзіңіз позитивті болыңыз. Егер айналаңызға жағымсыз адамдар жиналмасын десеңіз, өз ойыңызды меңгеруге үйреніңіз. Жағымсыз ойды басқарудың шынайы тәсілдері бар:

* Ең жақсы нәтижені күтіңіз.
* Тепе-теңдікті сақтаңыз.

Барлығын шектен тыс фантастикалық немесе апат деп қарастырмаңыз. Бұл сізге жоғары және темен деңгейлерді азайтуға көмектеседі.

* Теріс ойлауға саналы түрде қарсы тұрыңыз. Бұл сіздің мінез-құлқыңызды өзгертуге көмектеседі.
* Өзіңізге жақсы болыңыз. Өкінішке қарай, кейбір адамдар өзін қатты тілдейді, өзіне ауыр сөз айтады. Егер сіз өзіңізді жеткілікті ұзақ сынасаңыз, оған сене бастайсыз, бұл негатив уақыт өте келе сізді күйретуі мүмкін. Сыныңыз жұмыстан шығарып, қорғаушыны жалдайтын кез келген шығар.
* Шынайы, қолыңыз жететін мақсаттар қойыңыз. Жоспардың жоғары болуының еш жаман жері жоқ, егер сіз өз мақсатыңызға жете алмағаныңыз үшін өзіңізге ұрыспасаңыз. Ең бастысы, нақты мақсаттар қою арқылы сенімділікті арттыру керек.
* Өмір дегеніміз – ең маңызды нәрселерге басымдық беру және күш-жігерді жұмылдыру. Күн сайынғы ұсақ-түйек нәрселер кедергі келтірмеу керек. Кішкентай мәселелерді шешуге немесе оларды елемеуге үйреніп, үлкен іске қадам басатын кез келді.
* Қиындықты мүмкіндікке айналдырыңыз. Мұны былай түсінуге болады: қабырғаны тепелеуден гөрі оның үстімен көтерілген дұрыс немесе айналып өтіңіз.
* Әр күніңізге алғыс айтыңыз. Сіздің өміріңіздегі ерекше нәрселер үшін ризашылық білдіріп, алғыс айтыңыз. Кейбіреулер мұны дастарқан басында рахмет айту, жазбаша журнал жүргізу немесе Facebook-та күн сайын бір ерекше зат орналастыру арқылы жасайды. Есіңізде болсын, өмірдегі ең үлкен дуние-мүлік материалдық емес. Жаңа жады жасау үшін барлық мүмкіндікті пайдаланыңыз.

ЖАТТЫҒУ ЖӘНЕ ТАМАҚТАНУ

Дене жаттығуларын жеңіл түрден бастаған абзалырақ. Бастапқыда ағзаны үйрету, жаттығу барысында дұрыс дем алу, дұрыс тамақтану осының барлығы саламатты өмір салтын дұрыс ұстануға үйретеді. Кешенді дене шынықтыру жаттығулары төртке бөлінеді:

* Аэробты жаттығу
* Икемділік жаттығуы
* Күш жаттығулары
* Баланс жаттығуы

Аэробты жаттығу - жүрек соғу жылдамдығын, бұлшықеттердің жұмысын, тыныс алу жылдамдығын арттырады. Көптеген адамдар аптасына 3-5 күн 30 минуттай өзіне, спортпен айналысып, мақсатты түрде белсенді өмір сүреді. Егер сіз белсенді болғыңыз келсе, күніне 5-10 минуттан бастап немесе бір күндік белсенділікті, әр тамақтанудан кейін 10 минуттық серуеннен бастап көріңіз. Міне, аэробты жаттығудың бірнеше мысалдары:

* Жылдам серуендеңіз
* Төмен әсерлі аэробика сабағына барыңыз
* Жүзу немесе суда аэробты жаттығулар жасаңыз
* Үй ішіндегі стационарлық велосипед пайдаланып көріңіз

Созылу деп аталатын икемділік жаттығулары буындарыңызды икемді ұстауға көмектеседі және басқа әрекеттер кезінде жарақат алу мүмкіндігін азайтады. 5-10 минутқа дейін жұмсақ созылу дененіздің жылынуына және серуендеу немесе жүзу сияқты аэробты жаттығуларға дайын болуға көмектеседі. Үйде икемділікке арналған жаттығулар түрі өте көп, мысалы, басты оңға, солға иіңден бастап, бөшпайға дейін созылу жаттығуларын орындауға болады.

Күш жаттығулары бұлшықеттерді күшейтіп, жарақатқа төзімді етеді. Бұл сізге үнемі жаттығулар жасау арқылы жұмсаған күшіңізді қалпына келтіруге көмектеседі.

Баланс жаттығуы – бұл тепе-теңдік жүйесін сақтау үшін өте маңызды. Егер сізде буындардағы ауырсыну, әлсіздік немесе бас айналу сияқты проблемалар туындаса, тепе-теңдік жаттығулары қалыпты жағдайға келуге, қаттылық немесе тұрақсыздық сезімін жеңуге көмектеседі. Баланс, әсіресе, үлкен жастағы адамдар үшін өте маңызды.

Тамақтану – көкеніс, жеміс, жаңғақ, тұтас дәнді дақылдар, пайдалы май және омега-3 май қышқылдары сияқты пайдалы тағамдар, ет, қант қосылған тәтті тағамдарды есептегенде пайдалы диеталық сусындар және натрий. Тамақтан бас тартпаңыз. Бұл тамақ ішкенде мөлшерден артық жегізеді.

Ұйқы – өмірдің маңызды бөлігі. Ұйқы адам денсаулығын үлкен проблемалардан қорғайды. Бұл біздің ақыл-ойымыз бен физикалық жұмыс күшімізі үшін керек.

Тұрақты жаттығулар режимін сақтаңыз. Өзіңізді жаттығу залына баруға мәжбүрлеудің қажеті жоқ, бірақ мүмкіндігінше белсенді болу керек. Еден жуудан бастап үй шаруашылығының барлық түрі де жаттығу бола алады. Ең маңыздысы, жаттығуды жалғастыру. Аптасына кем дегенде үш не бес рет жаттығуға жиырма-отыз минут арнаңыз. Күн тәртібін ұстанғаныңыз. Өмірдің күйзелісі мен талаптарын қабылдамау үшін анда-санда сүйікті іспен айналысуға үзіліс жасаңыз.

Жанар АЙТМҰРАТ,
Қызылорда қаласы

КӨШБАСШЫ

ҚазҰУ – менің бала күнгі арманым. Алатаудың баурайында керметтей гимараттарымен көз тартатын мекенде әрдайым оқысам ғой, сол қасиетті мекенде үлкен өмірге аяқ бассам ғой деп армандаушы едім. Шүкір, армандар орындалады.

2016 жылы ҚазҰУ-дың механика-математика факультетінің Автоматтандыру және басқару деп аталатын жаңадан ашылған мамандығына балмұздақ болып түстім. Сол уақыт ақпараттық технологиялық бағыттағы мамандықтар математикалық мамандықтардан жеке бөлінбіп жатқан тұс болатын. Кеп ұзамай-ақ 2017 жылы жеке Ақпараттық технологиялық факультеті болып іргетасы қаланды. «Цифрлік Қазақстан – жаңғырған бастатқын жол» деп Елбасы Н.Ә.Назарбаев айтпақшы, технологиялар қарыштап дамып жатқан уақытта, ҚазҰУ-да осы үдеріске өз үлесін қосуды жөн көрді. Факультетімізде білім алушы түлектерге барлық жағдай жасалған. Компьютерлік кабинеттер, лабораториялар мен осы бағытта өз ісімді ашамын деген жас мамандарға бизнес ортағыны да өз қызметін ұсынды. Заманға сай соңғы технологиялармен жабдықталған жерде оқу да, сонымен қатар тәжірибеңді арттыру да ерекше сезім сыйлайды.

Университет бірлескен халықаралық оқу бағдарламаларын іске асыру, студенттердің тәжірибе алмасуы және тағылымдамалар өткізу бойынша әлемнің 418 ірі халықаралық жоғары оқу орындарымен ынтымақтастық жасайды. Жыл сайын шетелдік оқу орындарында оқимын немесе тәжірибе алмасамын деп ниет білдірген талапкерлерге ҚазҰУ кереметтей мүмкіндіктер ұсынады және Қазақстанның белді университеттерімен де тығыз байланыс жасап, еліміздің білім-ғылым деңгейін көтеруге күш салуда.

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті әлі де алар асуы бийік, жетер жетістігі орасан университет. Жыл сайын еліміздің мүддесі үшін жұмыс жасайтын мамандарды шығарып отырған орда.

А.ЖАҢАБЕКОВА

ТАНЫМАЛ ТҰЛҒАЛАР АУЫЛДА ЖҮР

Танымал тұлғалармен аттас адамдар өңірде некен саяқ. Ал сондай есім мен текті иеленген жандарды кезіктіре қалсақ, кейде қызыға кеңіл бөлетініміз рас. Жаңақорған ауданына барған сәтте қызықты дерекке қанық болдық. Кенттен 50 шақырым әріде орналасқан Бесарық теміржол бекетінде 1200 халық тұрады. Аядай ауылда тұлғалармен есімі бір, бітімі бөлек бірнеше адамды кезіктіресіз. Атап айтқанда, Иманғали Тасмағамбетовпен аттас кішкентай Тасмағанбетов тұрады. 6 жастағы Иманғалидың ата-анасы зор үміт күтеді. Жамбыл Жабаев – 43 жаста, ауылда теміржолшы. Сәбит Мұқанов бүгінде Нұр-Сұлтанда құрылысшы. Өнердің майталманы болған Мәдина Ералиеваның есімін де осы ауылдан таптық. Бүгінде ол Қожа Ахмет Яссауи атындағы Қазақ-Түрік халықаралық университетінің 2 курс студенті. Вокал тобында оқиды. Өмірін өнермен өрнектегісі келетін бүгінгі Мадина тұлғамен аттас болғанын мақтаныш етеді әрі оны өзіне үлкен жауапкершілік деп түсінеді.

Мәдина ЕРАЛИЕВА

Мұхтар ШАХАНОВ

Олжас СҮЛЕЙМЕНОВ

– Елімізде Мадина Ералиеваны білмейтін жан жоқ шығар бөлкім. Өн әлемінің ханшайымы болған әпкемізбің даусы әлі жадымызда. Қандай ән болсын жүрекпен жеткізіп, тыңдармандардың қошеметіне ие болыпты. Рас, әпкемнің көзін көрмесем де, өнерін көрдік. Ғрине, белгілі тұлғамен аттас болғаныма мақтанышпен қараймын. Бейтаныс ортада есімімді айтқан кезде лезде есте қаламын. Бір жағынан, үлкен жауапкершілікті сезінемін. Сондықтан Мадина әпкемнің өнердегі жолын үлгі тұтып, Қожа Ахмет Яссауи атындағы Қазақ-түрік халықаралық университетінің вокал тобына оқуға түсіп, біліміді шыңдау үстіндемін, – дейді Мадина Ералиева.

Шығыстың жұлдызы Ғани Мұратбаевтың есімін де Жаңақорғаннан естідік. Жаңа заманның Ғаниы – полиция қызметкері. Шені – майор. Жаңақорған ауданының тәртібін жіті бақылауда ұстаған Мұратбаев адал қызметі үшін бірнеше рет марапат төрінен көрінген екен. Бүгінде ол зейнет демалысында.

Кент орталығында қоғамдық көлік жүргізушісі бар. Есімі естігенде елең еткізеді. Қарапайым қызметкердің есімі – Олжас Сүлейменов. Атақты ақынның аттасымен әңгімелесу сәтінде Олжас Сүлейменовпен жүздескісі келетінін байқадық.

– Аты-жөнімді естіген кісіпер «Шынымен Олжас Сүлейменов пе?» деп таңғалып, сұрап жатады. Ұлы тұлғадай болмасам да есімін абыроймен арқалап жүрмін деп ойлаймын. Елде ақынмен аттас жалғыз емес екенімді білемін. Ғаламтор арқылы бірнешеуін көрдім. Ақынның 60 және 70 жас мерейтойында аттастардың барлығын жинаған екен. Бірақ айтулы шарадан тыс қалдық. Шақырылмағаныма өкінбеймін. Өйткені арқалы ақынның есімінің өзі үлкен шабыт сыйлайды.

Өңір жастарына үлгі болып жүрген жаңақорғандық Мұхтар Шахановты білмейтіндер кемде кем. Мұхтардың ершіл ақын Шаханов секілді өлеңмен таласы болмаса да, поэзияға деген құрметі мен ықпласы ерекше. Оған жастайынан жаттап ескен жыр жауһарлары дәлел болса керек. Ақындық ауылына мойын бұрмағанымен, ырғақты әуенге қоңыр дауысын қосып ән салатын жігіт Мұхтар Шахановты пір тұтады.

– Адамның аты затына сай болу керек деген тәмсіл бекер айтылмаған ғой! Негұрлым атың асқақ болса, соншалықты биік белеске талпынады екенсің. Бәлкім, жастайымнан жеке орталық ашып, той бизнесті дамытып жатқаным да есіміммен байланысты болса керек. Себебі үлкендердің ылғи «Мұхтар Шаханов деген атқа лайық бол» деп айтатын сөзі жадымда жүрді. Сол әсерлі сөз әлі күнге дейін менің ар-намысымды қайрап, жігерімді жанып келеді. Соның арқасында керемет атқа дақ түсірмей, тек жақсы теңеулер есту үшін тырысқын бағудамын, – дейді Мұхтар.

Ерасыл ШӘРІБЕК

ОНЫҢ ӘКЕСІ БАР

Вконтакте желісін жастар жақсы пайдаланады. Күн демей, түн демей осы желінің көркін қыздырып отырады. Айтайын дегенім, бұл желіде әртүрлі парақшалар бар. "Қыздарға кеңес", "Қыздар күпиясы", "Жігіттерге кеңес", т.б. секілді топтарды көзіңіз шалады. Сол топтардың бірінен "Маған өз өмірім ұнамайды" деген жазбаны көріп қалдым. Неше түрлі пікірлер жазылған. Бірі түзу жол сілтеп, енді бірі қолдап жатса, екіншісі келеке етуде. Анығында, жасөспірімдердің кімге қандай кеңес беретіндей қауқары бар?

"Менің әкем қайтыс болған, анам екінші рет тұрмысқа шықты. Өгей әкем маған мүлде ұнамайды. Дастарқанда менсінбей отырады. Мүмкіндік туса кекетіп, мұқатуға әзір. Анама "қайта үйленбеңізші" деп қанша айттым. "Саған өмір бердім, енді өз өмірімді өзім шешемін" деді. Сонда менің болашағым не болмақ? Әкем жоқ, анамның сиқы анау. Кімге сенім артамын, арқа сүйеймін" деген жазба да оқырмандардың қызу талқысында. Одан да адамға ой салғалық бағытты таппайсың. Осындай тығырыққа тірелгендер не істемек?

"Суицид жіппен кетті" дегенді естіп жатамыз. Мұның астары неде? Ата-ана балаға жеткілікті түрде тәрбие бере ме? Ата-ана күрделі тақырыптарда балаған қалай сөйлесу керек? Күйзелісте жүрген баламен қалай тіл табысуға, оған қол ұшын созуға болады? Қайтсек жасөспірімдер қоғаммен, ата-анасымен қысылмай сөйлесе алады? Бұл сұрақтың жауабын маманнан сұрап көрдік.

Сымбат ӘБДІРАХМАНОВА, психолог:

– Суицидтің астарында көптеген себептер бар. Біріншісі, бұл тұқым қуалауы мүмкін. Яғни әрқы атасында немесе әжесінде суицидтен қайтыс болатындар болса, бұл да әсер етеді. Сондай-ақ психикалық бұзылыс болса, тұқым қуалап, келесі бір ұрпақтан шығады. Сонымен қатар бала кезден алған жарақат та әсер етеді. Әртүрлі отбасы бар, қолайсыз отбасылар, күнделікті әкесі ішіп келіп айқай шығаратын, зорлық көретін, баланы күнде ұратын үй іші бар. Бұл отбасындағы шиеленістердің кесірі де тимей қоймайды. Бала жиыстық қатынастан зорлық көруі мүмкін. Бұл есхен кезінде баланың психикасына әсер етеді. Жай ғана мысал ата-анасы баланың көзінше өзара ұрысып жатса, бұл да балаға соққы болып тиеді. Мұның да әсерін жоққа шығара алмаймыз.

Рас, қоғамда болып жатқан жағдайлар елді елең еткізеді. Бұрын тұрмыс құрған қызға ата-анасы "сол үйдің отымен кіріп, күлімен шық" деп қатаң тапсырған. Ал қазір "ішіме сыйған бала,сыртыма да сыяды" деген түсінік белең алып келеді. Осыдан келе шаңырақтың ірегісі құлайды. Ең сорақысы, бала анасыз, не әкесіз өседі. Бұл баланың болашағына әсер етеді.

Анасы баласымен бірге тұрады. Далаға ойынға шыққан бала, күнде-күнде балалардан таяқ жеп жылап келеді. Бір күні ашуға бұлыққан ана: "Сен неге ұрмайсың" деп сұрайды. Көзі жасқа толған бала: "Менен жасы кіші болса да, оның әкесі бар ғой" деп жауап береді. Міне, бұл да біздің қолмен істеп отырған тірлігіміз. Өзге балалардың толыққанды отбасында өмір сүргені, мектепке қол ұстасып апаруы да "менде осылай келер ме едім" деген ойға тірейді. Психологтардың айтуынша, ата-ана баланың жасына мән беріп, әр жаспен әртүрлі сөйлесу керек. Мәселен, сіз кішкентай баламен де, мектеп бітіргелі отырған жасөспіріммен де бірдей сөйлесе алмайсыз. Сіз баланызбен жақын тіл табысу арқылы қиындықты жеңіп шығуға қолдау білдіресіз. Сосын бір уақыт әлеуметтік желідегі парақшаларына қарап, кімге тіркелгенін, кіммен сөйлесетінін бақылап отырғаныңыз артық етпес...

Мөлдір САБЫРЖАН

ҰЛТ БОЛУ ҮШІН

Қазақты ұлт ретінде әлемге танытуға бірден-бір негіз – ұлттық құндылықтарымыз, яғни тіліміз, дініміз, діліміз, салт-дәстүріміз. Ұлттық құндылықтар арқылы өз-өзімізді айқындаймыз, өзімізді танытамыз, өзіміздің қайталанбас ерекшеліктерімізбен мақтана аламыз. Дегенмен, жаһандану ықпалымен ұлттық құндылықтарымыздан, тіпті жеріміз бен өлімізден айырылып қалу қаупі тууы мүмкін.

Бүгінде жаһандану екі жақты әсерге ие, бірі – американдағыдай болса, екіншісі – арабтану. Бірі өнер, музыка, мода, бренд арқылы сананы жауласа, екінші дін мен сенім арқылы жаулап жатқаны анық. Тәуелсіздік алып, өзіңдік сананы айқындау мәселесі туындағанда халқымыз өз тарихи бастауларынан, тілін, дінін, дәстүрін жаңғыртуға бет бұра бастады. Дегенмен, дінге деген бетбұрыс жаңа қиындықтар туғызды.

Діни сауатсыздық салдарынан фундаменталистік радикалды исламдық ағымдар халықтың діни санасын жаулауға кірісті. Бүгінде «бидғат», «ширк», «харам» сөздерін жиі пайдаланатын, ұлттық құндылықтарды «қара пердемен бүркеу» жетпіс жылдық атеистік идеологияда өмір сүрген халық үшін ислам діні деп насихатталды және соның барлығы ақиқат ретінде қабылданды. Өкінішке қарай, келін иіліп сәлем салмау керек, музыка тыңдаған дұрыс емес, мемлекеттік мерекелерді тойламау керек деген сияқты адасушылыққа алып келетін жалған ұстанымдар мен «жиһадқа» шақыратын жат ағымдардың кері пиғылды идеологиялары адамдардың бойында күмән тудырып, адасушылыққа алып келіп жатқаны бар. Соның салдарынан жұрттың діни ұстанымы мен ұлттық болмысы арасында да қайшылық туындап, дін мен ұлт арасында таңдау жасауына итермеледі. Әлайда, ислам діні мұндай алапаушылықты көздемейтін, керісінше, басқа дін өкіпше болсын, бір-біріне болсын, төзімді қарым-қатынас танытуы қажет екенін алға тартады және сенімі (ақидасы), этикасы (ахлақ) және шариғаты (фикһ) өзара келісім мен бітімгершілікті құрайды. Бұл дегенімізі, сенім мен адамгершілік құндылықтар бір қатарда тұратынын көрсетеді.

Қазақи ұлттық құндылықтар мейірімділікке, инабаттылыққа, сыйпастыққа, жанашырлыққа ұйрететінін ұмытпаған абзал. Сондықтан қазіргі өскелең ұрпақтың бойына дұрысы мен бұрысын ажырата алатындай діни сауаттылықты, ұлттық мәдениеттің өзегін құрайтын мәдени мұралар мен жәдігерлерді, Отанға деген сүйіспеншілікті, дәстүрлі ұлттық, адамгершілік, моралдық құндылықтарды дәріптеуді, азаматтық сана мен ұлт алдындағы жауапкершілікті сіңіріп тәрбиелеу маңызды екенін ұмытпаған жөн. Біз тек ұлттық құндылықтарымызды сақтау арқылы ғана жаһандануды және аламыз. Бейбіт болашақтың кепілі де осы.

Адина ЖОМАРТҚЫЗЫ

ҚЫЗЫЛОРДА ОПД ЕҚҚ ІҚБ ЖАРИЯЛАҒАН САЙЫСЫҚА

БЕРІК ОТБАСЫ ЕСІРТКІДЕН АЛЫС

Қазіргі таңда есірткі пайдалану біздің елімізде де көбейіп, күнделікті естілетін әңгімеге айналып кеткен. Қаншама адам осы есірткіні пайдаланып, өз өмірін қор қылып жатса да, тыйым болмай тұрғаны өте өкінішті жағдай. Өрбіп адам өз отбасын ойлай отырып, жаман әдеттен аулақ болу керек қой.

Ата-анам үнемі отбасымыздағы бесеумізді жаман әдеттен аулақ болуға шақырады. Отбасымыздың әрі қарай жалғастырушысы – жастарымыз есірткіден өзін аулақ ұстап, елдің дамуына, жарқын болуына үлес қосу керек деген сөздерді жиі айтады. Есірткі өмірімізді жаман пиғылға толтырып, мінез-құлқымыздың өзгертеді. Бұл – ата-анамыздың біздің құлағымызға күнделікті құйып отырған өнегесі.

Біздің отбасымызда әкем – Нұрхан Тоғызбаев су шаруашылығында жұмыс жасаса да, спортпен айналысқанды ұнатады. Анам – ұстаз Гүлсім Әбділдаева, біздің тәрбиемізге мән береді. «Өке – асқар тау, ана – сыңдырап аққан бұлақ, бала – жағасындағы құрақ» деп халық мақалын айтып, ұрпағыммен мың жасаймын, сендер жақсы азамат болуларың керек деп отырады. 9 сыныптағы әпкем сурет үйірмесіне, 6 сыныптағы ағам күреске қатысады. Мені 1 сыныптан бастап би үйірмесіне балы жүрмін. Кішкентайымыз балабақшада. Біздің отбасы осылайша есірткіден аулақ болудың жолын ұстанады.

Біз саламатты өмір салтын ұстанамыз. Сондықтан мен достарымды үнемі ата-анам айтатын зияңды заттар тұтынбауға шақырып отырамын.

ТОҒЫЗБАЕВТАР отбасы,
Қармақшы ауданы

* * * * * * *

Ата-ана өзім көрген қиындықты балам көрмесін, өзім кимегенді балам кисін, өзім жемегенді балам жесін деп, күндіз-түні еңбектенып, арқа еті арша, борбай ұсті борша боп, табан ет, мандай терімен тапқанын баласына арнайды. Жақсыны көрсін, оны мен солын танысын, қатарынан кем болмасын, оқып адам болсын, мамандық игерсін деп бетінен қақпай қалаға алтандырады. Ата-ана уысынан шыққан жасөспірім «Ой дейтін әже, қой дейтін қожа жоқтығына» масаттанып, өзін еркіндікте сезініп, талай нәрселерге ұрынып жатқанын есіпті те, көріп те жүрміз.

... Бір ананың жалғыз ұлы болыпты. Жолдасы жол апатынан қайтыс болыпты. Ана жалғыз ұлын қатарынан кем қылмай, жоқшылық көрсетпей өсірген. Баласы да ақылды, тәрбиелі болып ержетіпті. Сабағын жақсы оқып, мектепті үздік бітірген. Үлкен қалаға ЖОО-ға біліміммен түскен жігіттің талабын қолдап, анасы да, ұстаздары да зор үміттен шығарып салады. Жігіт өзінің білімділігі мен тәрбиелігін көрсетіп, өзі оқыған оқу орнында да жақсы жағынан көрінеді. Алғашқы жылдары тек сабағын оқып, ғылым мен білімнің сырына қанықкан жігіт ұстаздары мен курстастарының арасында үлкен беделге ие болады. Бос уақытында анасына салмақ салмайын деп, достарымен жұмыс жасап, аз-маз ақша да табуын жүреді.

... Сейтіп, 4 курсқа да жетеді. Өне-міне дипломды маман атанатын күн де алыс емес. Бір күні группалас бір жігіттің туған күнін тойламақ болып, тунгі клубқа жиналады. Сол басқосуда «достары» есірткінің дәмін татқызады. Бара-бара онсыз өмір сүре алмайтын халге жетеді. Жалғыз анасы, оқуы жайына қалады. Жаңындағы жанашыр достарынан да алыстай бастайды...

Оқиға болашағынан үміт күткен жалғызының тағдыры қайғымен аяқталған ананың зары, қайғыны көтере алмаған ананың өлімі – бір шаңырақтың ортасына түсуімен аяқталады. Бұл мақаланың да айтары – жас ұрпақты қасыр дерті – есірткіге бой алдырмаса екен, аулақ болса екен, тіпті соңы немен аяқталатынын түсінсе екен деген ойдан туғаны белгілі.

Есірткі пайдалану қызығушылықтан басталары анық. Себебі, біздің жастарымыз қызыққыш. Менің жақсы, менің жаман екенін айыра алмай, бармақ тістеп жатады.

Есірткі деген тажалдан аулақ болып, дені сау, саламатты ұрпағымызбен мың жасайық!

ДҮЗІМОВТЕР отбасы
Арал ауданы
Қаратерең ауылы

* * * * * * *

Біздің шағын ғана отбасы мүшелері адалдық, тәртіп, саламатты өмір салтын ұстанамыз. Отағасы – Сарымсақов Ақылбек көп жылдар бойы аудандық ішкі істер бөлімінде жұмыс істеді, басшылық қызметтер атқарды. Санамызға жат зиянды әдеттерден бойын аулақ ұстайтын өкемізі үнемі спортпен айналысады. Өзі бала күнінен күреске қатысқан, осы салдағы жетістіктері өте көп. Қазіргі таңда абыроймен зейнетке шығып, еңбегінің жемісін көріп отыр, әлі күнге спортпен айналысу дағдысын тастамай, күнделікті жаттығу залына барып, спортпен шұғылданады. Әкеміздің үлгі алған балалары да жастайынан спортты жанына серік еткен. Отбасындағы ер балалар – Жандарбек, Біржан, Бекзат, үшеуі де 6 жасынан бастап күреске барған, спорт шеберлері және спорт шеберлігіне үміткер. Сабақтарын да жақсы оқып, білім мен спортты қатар алып жүр. Сымбат – сыныбындағы озат оқушы, тоғызқұмалақ ойынынан облыстық жарыстардың жеңімпазы. Отанасы – Көшербаева Тоты аудан орталығындағы №27 орта мектеп директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары және биология пәнінің мұғалімі, өз жұмысында оқушыларына білім нәрін берумен қатар, тәртіпке, саламатты өмір салтын ұстануға баулып, зияңды әдеттерден аулақ болуды насихаттайды. Ата-анамыз сөзбен емес, өз ісімен бізге үлгі.

Көпшілік ата-ана балам ішсін, жесін, киім кисін деп, өздеріне қарамай, тапқан табысын балаларының аузына тосады, солардың мандайына жет тимесін дейді, қолдарына артық ақша ұстатады. Өздері жұмыста жүрген кезінде олардың немен айналысып жүргеніне мән бермейді. Қарғыс тоқ болса, киімі бүтін болса басқа не керек деп, бала тәрбиесіне мән бермейді. Нәтижесінде қаншама жастар адасып жүр. Адасқан жастарға отбасымыздың атынан айтарымыз, әлі де кеш емес, өмірінді қолға алу өз қолында. Ерік-жігері мықты адамдар әрқашан қиындықты еңсере алады. Саламатты өмір салтын сақтап, жақсы өмір сүрейік!

САРЫМСАҚОВТАР отбасы,
Қармақшы ауданы

* * * * * * *

Бақытты болу үшін көп нәрсенің қажеті жоқ. Ең бастысы, дениінің саулығы және амандығы. Осы екеуі болса, бақытты кез-келген сәтте сезінуге болады. Бақыт – қымбат телефон немесе зәулім үй ғана емес, бақыт – баланың күлкісі, өкенің жылы көзқарасы, ананың «ботам» дегені. Барлық адам бақытты. Себебі, осы өмірге келудің өзі бақыт.

Алдабергеновтар отбасы бақытты өмір сүруде. Себебі, денсаулықта және аманшылықта ғұмыр кешіп жатыр. Отбасының тірегі – Роллан Алдабергенов жат әдеттерден аулақ, дін жолын ұстанады. Отанасы – Тоқболатова Ғүлнұр С.Есқараев атындағы №27 мектепте мұғалім. Отбасында екі ұл және бір қыз тәрбиеленуде. Үлкен ұлы – Дидар №250 орта мектепте 4 сынып оқушысы. Дана №250 орта мектептің даярлық тобында оқиды. Кіші ұлы Алдияр «Толғанай» балабақшасында.

Бала ата-анадан көрген өнегені бойына сіңіріс, өмірде түзу жолмен жүреді. Аталарымыз «Бала – үлкендердің айнасы» деген. Бала ең алдымен тәрбиені отбасының үлгісінен алады. Ол сәби кезінен бастап жан-жағында, әсіресе отбасында болып жатқан оқиғалар мен мысалдарды мынау «дұрыс», не «бұрыс» деп сорттамай, барлығын түгелдей бойына сіңіреді. Құр айтылған сөзден гөрі, көзімізбен көрген көріністер жадымызда ұзақ сақталатынын біледі. Сондықтан балаға текке бұзық болма деп айқайлаумай, дұрыс үлгі көрсетсек, оны мен солын ажырата алатын азамат шығады.

«Менің өмірім дұрыс емес», «Менің өмірім қызық емес» деп налып жататын адамдар да бар. Өмір – бұл менікі не сенікі емес. Өмір – бұл жан-жағымызда болып жатқан оқиғалар. Ал, бұл оқиғалар бір күні қуанышымен келсе, бір күні қайғысымен келеді. Қайғысымен келген күнді көтере алмай, жаман әдетке салынып кететін жандар да аз емес. Ал бұндай адам отбасын бақытты қылмақ түгілі, «адам» деген атқа лайық болмай қалатынын түсінбейді. Бәлкім түсінер. Бірақ түсінген сәтте де көп нәрседен кешеуілдеп қалатыны хақ. Өйткені бұл адам отбасына осы уақытқа дейін қаншама жат үлгі көрсетті, баласының бойына қаншама теріс тәрбие сіңірді. Ал бұндай тәрбиені алған баланы қайта тәрбиелеу үшін өте үлкен еңбек қажет.

Жаман әдетке біреуі қайғыдан барса, біреуі байлық, баршылық, жалқаулықтан барады. «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық, жаздыр адам баласын!» деп Абай атамыз айтқандай, барлығы бар, енді өз-өзін аздырудың жолын іздейді ма екен сонда? Адамға барлық та, байлық та жақпайтыны ма? Жоқшылықты көрген жандар бақытты байлықтан іздесе, баршылықты көрген жандар бақытты жаман әдеттен іздегені ме?

Болашағымыз жас ұрпақ екенін біледі. Ал, жас ұрпақ біздің балаларымыз. Ал, бала – отбасының бақыты. Осы бақытымызды бағалап, жаман әдеттерден аулақ болу – кез-келген ата-ананың міндеті. Адамдар өзінің бақытты екенін сезініп, жан-жағына шуақ шашып жүрсе, жамандықтың ауылы алыс болатыны сөзсіз. Алдабергеновтер отбасы сіздерді жаман әдеттерден аулақ болуға шақырады!

АЛДАБЕРГЕНОВТЕР отбасы,
Қармақшы ауданы

1996 жылы Қармақшы ауданында дүниеге келген. Қызылорда қалалық «Жастар» театрында музыка жетекшісі қызметін атқырған, бүгінде Ш.Төлепова атындағы Қармақшы аудандық мәдениет үйі жанынан құрылған Халық театрының режиссері. Абай Құнанбаевтың 175 жылдығына орай үйымдастырған "Абай әлемі" атты облыстық халық театрларының байқауында II орын иеленген. Сондай-ақ үнемі аудандық іс-шаралардың басы қасынан табылады. 2019 жылы облыстық «Үздік жас маман» байқауының бас жүлдесін жеңіп алды.

Мадияр МАХАМБЕТҰЛЫ,
Ш.Төлепова атындағы Қармақшы аудандық мәдениет үйі жанынан құрылған Халық театрының режиссері:

АКТЕР 24 САҒАТ ІЗДЕНЕДІ

– Қай оқу орнында, қандай таныман ұстаздан тәлім алдыңыз?

– Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінде журналистика мамандығында оқыдым. Бала кезден өнерге, шығармашылыққа бейім болдым. Қойылымдарға көп барып, сахна аурасына бой үйрете бастадым. Менің сахнадағы ұстазым – Оңталап Нұрмаханов. Бұл кісі көп нәрсені үйретті, менің режиссер болуыма тікелей септігін тигізді. Кім болса да қарамағындағы адамның өскенін, жоғарылағанын қалайды ғой. Ол кісі де мейлінше актерлеріне жағдай жасайды. Кішкентайымнан актерлік өнерге қызықтым. Бәлкім оның да көмегі тиген шығар.

– Алғаш сахнаға қалай шықтыңыз?

– Алғаш рет сахнаға шыққаным әлі есімде. Бұл ұмытылмас сәттердің бірі деп айта аламын. Қобалжу, жүрек дүрсілі барлығын ұмытқу оңай емес. Сондықтан да алғашқы қойылым жаныма жақын. Ол Қанат Жүнісовтің "Алғашқы махаббат" спектакліндегі әскерден келген Батырдың рөлі. Ақын, режиссер Оңталап Нұрмахановтың мектебінен шықтық. "Жастар" театрының жұмыс істеп жатқанына – 5 жыл. Ол театрдан үйренгенім көп. Қызығушылығым, өнерге деген махаббатым арта түсті. Режиссерлік шешімдерге қызықтым. "Былай жасаса қалай болады" деген идеялар режиссерлікке алып келді.

– Бұған дейін жастар театрында жұмыс істедіңіз. Қызмет ауыстыруға не түрткі болды?

– "Жастар" театрында бір жарым жылдай жұмыс істедім ғой. Облыста, қалада өткен түрлі мәдени іс-шараларға, байқауларға қатыстым. Несін жасырайын, Ш.Төлепова атындағы Қармақшы аудандық мәдениет үйі жанынан құрылған Халық театрының режиссерлік штаты бос тұр деген хабар жетті. Оған мені Оңталап аға ұсынса керек. Үйдің кенжесімін. Отбасыма қолғабыс ететін уақыт келді. Қарашаңыраққа ие болу – менің міндетім. Сондықтан мүмкіндікті құр жібергім келмеді.

– Бір қойылым қанша уақытты талап етеді?

– Сахнаға спектакльді алып шығу оңай емес. Бір сағаттық спектакль бір жыл уақыт алатын сәттер де болады. Себебі дайындық соны талап етеді. Оның үстіне аудандарда актерлік білімі бар кәсіби мамандар жоқ. Кім сахнаға бейім, кімге қойылым ұнайды, соларды іріктеп аламыз. Ең бірінші сценариймен режиссер таңдысын шығады. Оның өзі айтарлықтай уақытты талап етеді. Суретшімен, декорациясымен ақылдасу керек. Ал ауданнан сол рөлге лайықты адамды тауып, дайындауды ойлаңыз. Аз дегенде 2-3 ай уақыттың кететіні анық. Бізде әртен спектакль қою керек дегенге шыға салатын театр мамандары жоқ. Мұны да ескерген жөн шығар.

– Ауданда спектакльге дайындалу, актер дайындау қиындық тудырмай ма?

– Мәселен, актерлар жалақысын алады. Сондықтан олар жұмыс ретінде үйренін кеткен. "Бұл менің жұмысым" деп қабылдайтындар бар. Ал аудандарда рөлді арасында бір сомдайтын болған соң шынайы бейнелейді. Қойылымға деген махаббат, жақсы көру үлкен рөл ойнайды. Иә, рас айтасыз, аудандарда арнайы оқып келген маман болмаған соң қиындық тудырады. Мәдениет үйінде жұмыс істейтін көптеген қызметкерлердің көмегімен біраз қойылым қойдық. Дегенмен де кәсіби маман мен мәдениет қызметкерінің айырмашылығы аспан мен жердей. Бірақ ол кісілердің театрға деген махаббаты ерекше. Өз образын жақсы көріп сомдайды. Бұл – үлкен ерлік.

– Актерда образдан шығу деген болады. Сізде көпке дейін образдан шыға алмаған сәт кездесті ме?

– Иә, "образдан шыға алмай қалды" деген сөзді жиі естимін. Бұл біреудің өміріне түбегейлі еніп кету дегенді білдірмейді ғой. Ойнаған актердің сөйлеу стилін, жүру, киіну тәртібін үйреніп алып, біразға дейін серік етуің мүмкін. Бірақ менде ондай жағдай кездеспепті. Бәлкім мен ондай рөлді сомдамаған шығармын. Өйткені образдан шыға алмау сәті ауыр сәттерде кездеседі.

– "Театр - шахмат, ал актер пешкі ме? Жоқ! Әр актер өзіне бекітілген рөлдің авторы" дейді А.Әшімов. Ал сіздіңше актер деген кім?

– Актер – шығармашылық адамы. Ондай адамдардың қолы да, ойы да бос болмайды. Бір сөзбен айтқанда, миында тыныштық жоқ. Қайда барса да уақытты босқа кетірмеу керек. Актер уақытпен санаспайды. "Менде жұмыс уақыты анықталды" деген түсінік бізде де, сізде де жоқ. Себебі күні-түні ізденісте жүретін адамбыз. Әктер 24 сағатта ізденеді. Ол қоғамдық көлік, көше болсын, қай жерде де образ іздейді. Сол образ соның өміріне, жұмысына мамандығына тап болуы мүмкін. Сондықтан актер кез келген жерден образ іздейді. Спектакль көруге келген халық актердің образы арқылы өзінің өмірінде болып жатқан түйіткілді мәселенің шешімін таба алу керек деп ойлаймын.

– Бұрынғы мен бүгінгі режиссердің айырмашылығы қандай?

– Бүгінгі мен бұрынғы режиссердің айырмашылығы бар. Өйткені бұрынғы режиссер замандарына лайық шешім шығарған. Ал қазіргі режиссер, яки жастардың да, үлкендердің де көңілінен бірдей шыға білуді көздейді. Жас пен үлкеннің толқынын тоғыстыратын, сабақтастық құралы деп алсақ артық болмайды. Себебі біз комедия, драма, трагедия, қасыретнама болсын екі жақтың да толқынын бірдей ұстап отыруымыз керек. Қазіргі жас режиссерлардың бағыты ерекше. Ұтымды сәттері өте көп. Кішкентай детальмен үлкен нәрсе дайындай алады.

– Театр режиссері Әділет Аханов "Театрда талантты артистер бармышлық. Мұндай өнер ұжымымен кез келген классикалық драмаларды жүрексінбей сахналауға болады" депті.

– Таза маманмен яки 60-70 актермен жұмыс жасайтын үлкен театрда ешқандай қойылым қиындық тудырмайды. "Үлкен рөл болмайды, үлкен актер жоқ" дейді ғой. Рөлді жоғары деңгейде алып шығу актерге, шеберлігіне байланысты. Аудан болған соң, аса ауыр емес пьессаларға жұмыс істейміз. Жоспарымда шетелдік классикалық шығармаларды, мәселен, Шекспирді қойғым келеді. Аудан тұрғындары театрды жиі тамашалайды.

– Биылға дайындық барысы қалай?

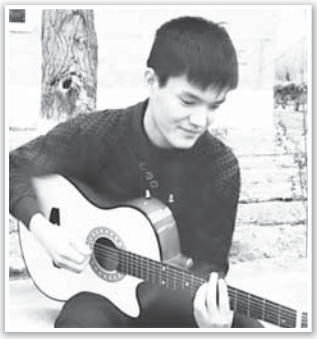
– Жылдық жоспарға сәйкес жылына бір спектакль қойып отырамыз. Биыл Тәуелсіздігіміздің 30 жылдығына байланысты 2-3 пьеса бар. Соларды қазір оқып жатырмын, содан кейін барып таңдауға саламыз. Актерлерге сай келетін пьесаны сахналайтын боламыз.

– "Осы образды сомдасам ғой" деген сәт бола ма?

– Спектакльдерге қарап отырып, актерлерге қызығып отырамын. "Мына рөл жақсы екен" деп жиі қызығатын сәттерім болады. Өзіме психологиялық образдарды ойнаған ұнайды. Өзіме жақыны комедиялық бағыттар, себебі жеңіл түседі. Кімнің образы жаныңызға жақын десеңіз, комедиялық бағыт. Халықты күлдіртіп отырған сайын ләззат аламын, біз үшін халықтың қошеметінен артығы жоқ.

– Сұхбатыңызға рақмет.

Мөлдір КЕНЖЕҒҰЛОВА



ГИТАРАШЫ НАҒИ

Бүгінде той-думан әнші, бишілерсіз өтпейді. Ол үй болсын, мейрамхана болсын. Оның үстіне "мөмін" деген әншілерді емес, жанды дауыста ән шырқайтындарды шақыруды әдетке құп көреміз. Соған қарағанда халық жасанды дауыстан ығыр болғандай. Мен де осы жайттың куәгері болдым. Бірде сыныптастарымның отырысы өтті. Бұл отырыстың көркін 22 жастағы жігіт қыздырды. Нағи Әбдіқадырдың дауысын естігенде таңданып қалғаным рас. Қай тілде болса да өмін-еркін айтады. Ұйып тыңдап кеткеніміз соншалықты уақыттың қалай өткенін аңғармай да қалыппыз. Өзім жастардың насихаттаушысы болған соң ба, бірден Нағиды сөзге тарттым.

– Гитараны қолға алғаныма көп уақыт болды. Тіпті бала кезден әуеспін десем болады. Өзіме ұнаған әндерді шырқап жүріп үйрендім. Гитара тарту оңай емес, дегенмен бір үйреніп алсаңыз әрі қарай ауырлық етпейді. Ал әндерді бірте-бірте жаттай бердім. Балалық шақтағы арманым әнші болу еді. Үлкен сахналарда өнер көрсетпесем де, байқауларға қатысып, жеңімпаз атанған кездерім бар. Бүгінде достарымның арасында ән айтамын. Бұл сөз тойға шығып, ақша табады дегенді білдірмейді. Бірден айтайын, мен тойға шықпаймын. Тек жақындарымның өтінішін орындап айтатыным болмаса. Сіз де осындай сәтке кезігіп қалдыңыз. Жалпы қолдан келген істі жасаған дұрыс қой. Мен өнерді жоғары бағалайтын адаммын. Сондықтан да өнер үлкен сахналарда бағалануы керек. Ал менің арманым сол үлкен сахналардан бой көрсету, – дейді Нағи әңгімесінде.

Нағидың орындауындағы әндердің бәрі жүректі тербетеді, адамға әдемі көңіл күй сыйлайды. Қуандық Рахымның "Мен қазақпын" деген әнін Нағидың аузынан естідік. Шынымен-ақ қазақтың жігіттері осындай болу керек.

– Мен көбіне Әбдіжаппар Әлқожананың әндерін ұнатамын. Ғазизхан Шекербеков әндерін көбіне гитарамен айтады, сондықтан да болар соған еліктеймін. Оның барлық әндерін ұнатамын. Сосын соларды жаттауға тырысамын. Ішінен "Ерікеліп мен", "Қайдан ғана жолықтың", "Көзіме қара" әлендері жаныма жақын. Бұйырса, арманым орындалар күн алыс, – дейді Нағи.

Әнерлі жігіттердің бірі домбыра ұстап ән шырқаса, енді бірі баянмен өнер көрсетеді. Ал біздің кейіпкеріміз гитарамен ән айтады. Өзім бала кезден гитара үйренгім келді, сондықтан да гитара тартқандарды ұтыуб арқылы қарап жүрдім. Бірақ "былай ұста, былай тарт" деп отырған адам болмаған соң да үйреніп кету оңайға соқпады. Міне, енді Нағидың қолындағы гитараны көріп, балалық арманым еске түсті. Нағидың "Мен әнерді жоғары бағалаймын" деген сөзі қатты ұнады. Шынында бір-екі ән айтып, танымал болып жатқандар бар. Ауылдан шыққан қаншама талант иесі жарқ етіп көріне алмай жүр...

Мөлдір САБЫРЖАН

"УЫЗ" ӘДЕБИЕТІ ТУРАЛЫ ОЙ

Қазақ халқының ертеден келе жатқан мәдени мұрасының бірі – халықтың ауыз әдебиеті. Жазу-сызу өнері болмаған ерте кездерден-ақ қазақ халқы өзінің тұрмыс-тіршілігі, қоғамдық өмірі, шаруашылығы мен кәсібі жайында неше түрлі өлең-жыр айтып, әртегі-әңгіме, мақал-мәтел, аңыздар ойлап шығарған және оларды ауызекі таратқан. Сол бір халықтың ауызша шығарған көркем шығармасын ауыз әдебиеті деп атаймыз. Ауыз әдебиеті үлгілері бүгінгі өмірімізден ойып орын алатын салт-дәстүрлеріміз, діни наным-сенімдеріміз.

Қазіргі кезеңде зерттеуші-ғалымдар «ауыз әдебиеті» сөзін, «уыз әдебиеті» деп өзгерту керек деп есептейді. Бір жағынан алып қарасақ, бала дүние есігін ашқан сәттен «әлдиден», барлық салт-дәстүр, жөн-жоралығы жасалынады, егер дұрыс жасалынбаса, бала аурушаң немесе өспей қалса, «уызына» жарымаған деп айтып жатады. Қазақтарда «уыз» ембеген жетім қозының жетілуі екіталай. Тіпті тірі қалған күнде басқа қозылармен салыстырғанда, шөкімдей болып, өспей қалады. Адам баласы да сондай болғанымыз рөл. Біз ананың екі-үш күндік уызын бойымызға сіңіреміз. Бабаларымыздың уызға аса қатты мән бергенінің себебі осы. Мейіріммен берілген сүт баланың бойына дәрумен болып, «ана әлдиі» құлаққа жағымды естіліп, бала қуаттана өсуі шарт. Балаға ана уызымен қатар ұлттық дүниеміздің, әлдиіміздің де қатар берілуі жақсы бір үйлесім табатындай.

Жалпы уыз туралы не білеміз? Уыз — жаңа төлдеген малдың ең маңызды сүті. Бабаларымыз алғашқы 3-5 тәуліктегі осы сүтті пайдаланып, уыз тағамын дайындаған. Сары уызды енді ғана төлдеген малды бірінші рет сауғанда алады. Ал бір тәулік өткен соң сүттің маңыздылығы кеміп, ақ уыз пайда болады.Уыздың нәрлілік қасиеті кәдімгі сүтті екі орап алады. Уыз құрамында антиоксиданттар өте көп. Сондықтан ол бала ағзасының қорғанышы қасиеттерін арттырып, ас қорыту жүйесін ретке келтіреді. Анасының уызын тойып емген төл мықты болып өсіп, тез шырайды.

Ауыз әдебиеті қанша жыл, ғасырлар өтсе де ол шыр етіп дүние есігін ашқан бала үшін уыз іспетті.Сондықтан болар ұсы әдебиеті деп өзгерту туралы ойлардың пайда болғаны. Өрине, бұл құптарлық іс . Дегенмен, «ауыз әдебиеті» десек те, «уыз әдебиеті» десек те, мол мұрамызды жоғалтып алмасақ екен. Себебі дүние есігін ашқаннан жер қойнауына кеткенше жырланатын жыры бар, тәрбиенің тау құралы ертегі, аңыз, мақал-мәтел бар, ой өрісті кеңейтетін жұмбақ, жаңылтпашы бар, біз – рухани бай елміз. Бізге қалған іс сол байлықты іздеп табу, оқу, болашақта өз өмірімізге тиісінше қолданып, «ауыз әдебиеті» үлгілерін жоғалтпау. Бізге ауыз әдебиеті үлгілерін барынша дамытып, еліміздің ертеңі болатын жастарымыздың рухани тұрғыда кем болмай, ана әлдиімен, уызын еміп, салт-дәстүрі мен діни-наныңдарын меңгеруін қадағалау керек. Ол үшін ауыз әдебиеті үлгілерін әрі қарай жандандырып тарата беру қажет. Сонда ғана ауыз әдебиетімізі мәңгілік болмақ.

Адина ЖОМАРТҚЫЗЫ
ҚМУ-дың IV курс студенті

«ОТЫРАРДЫҢ ЖАСЫНЫ»

Қызылорда қалалық "Жастар" театрының қойылымдары көптен бері көрерменге жол тартуда. Жастардан құралған театр артистері әр қойылым сайын өзекті мәселелерді көрменге арқау етуде. Сонымен қоса танымдық дүниелерді ұсынуда. Соның бірі – "Отырардың жасыны" спектаклі. А.Тоқмағанбетов атындағы мәдениет үйінде сахналанған бұл драмаға қала өкімінің орынбасары Асқарбек Есжанов, жазушы Сайлаубай Жұбатыров және басқа да зиялы қауым өкілдері қатысты.

Былтыр шығыстың ғұлама ойшылы, математик, астролог, музыка теоретигі, Аристотельден кейінгі екінші ұстаз атанған Әбу Насыр әл-Фарабидің 1150 жылдық мерейтойы аталып өтті. Бұл спектакль де былтыр сахналану жоспарланған. Дегеннмен пандемия салдарынан қойылымды кейінге шегеруге тура келді. Бұл індет театрды да айналып өтпеді. Сондықтан енді ғана көрменге жол тартты, театр сүйер қауыммен қауышты. Жолтай Жұматтың "Отырардың жасыны" атты қойылымының мақсаты – білім, ғылым, діннің ара жігін дұрыс ажырата білу, дін мен білім тұтастығы мүдделес бір әлемде өмір сүретін екі құндылық екенін насихаттау. Бір қуантарлығы, театр әлемімен сусындаған жастардың көпшілігі жастар.

Қойылым Отырар қаласындағы Әбу Насыр әл-Фарабидің жастық шағынан бастау алады. Бұхара, Шаш қаласынан білім алып келген жас өрен қару-жарақ пен соғыс даласын емес, ілім жолын таңдайды. Өке жолын ұстанып, батырлыққа бет бұрмай, ілім-ғылымның ізіне түскені оны әлемнің екінші ұстазы атандырады.

Өкесі кез жұмар алдында ұлы Әбу Насыр әл-Фарабиге білім жолына біржола бет бұрып, алдына қойған армандарына жету үшін батасын беріп, өке үмітін ақтауды аманаттайды. Өз кезеңінде әл-Фараби өке сенімінде селкеу түсірмей, әлемдік деңгейдегі білім нәрін толық меңгеруге Бағдат қаласына аттанып кете барады. Ол туған шаһары Отырар қаласымен қоштасар сәтінде «Мен туған топырағымнан қуат алып, Отырардың жарқылдаған жасыны болуға сөз беремін» деп жүріп кетеді. Міне, мәртік! Өке үміті ақталды. Кешегі Әбу білім кеңістігінде атын алтын әріппен жазып қалдырған дана болып дәріптелді.

Режиссер Оңталап Нұрмахановтың жетекшілігімен сахналанған спектакль осылайша Сыр төрінде тың серпін алып, жастар театрын жаңа қырынан таныты.

– Әбу Насыр әл-Фарабиді әлі де тани түсуіміз керек. Грек ғалымы Аристотельмен тең дәрежеде танылған тұлға. Қойылымды тебіреніспен тамашалаудық. Режиссер – драматург шығармасына екінші өмір сыйлаушы. Бұл тұрғыда режиссер Оңталап Нұрмахановқа ризашылығымды жеткіземін. Шығарманы шыңына жеткізіп орындай білген жастар театры ұжымына мың алғыс. Өнері өрісті елдің көлешегі кемел. Театрдан рухани қуат алып, жанымыз жадырап қалды. Сыр төріндегі спектакль әлемдік деңгейде әспетелді, – дейді драматург, Қазақстан Жазушылар Одағының мүшесі Жолтай Әлмашұлы.

Абылайхан ЖҮНІС

ФУТБОЛ ФАНАТЫ

Ғаламтордың көкжиегі кең. Әлеуметтік желіні парақтап отырып, бөлмесін тұтастай «Қайсар» футбол клубына қатысты байланыстыратын суреттермен өрнектеген жанкүйерді кезіктіріп қалдық. Алпысты алқымдап қалған ақсақал екен. Команданың директоры Серік Досмағанбетовпен бірге шаңырағына бас сұқтық. Есімі – Ерлан Барғанаев. Клуб құрылғалы жанкүйер болыпты. Алғашында бала Ерлан марқұм әкесімен еріп, «Волнаның» матчтарын көреді. Петр Богалюбовтың жетекшілігемен «Волна» КСРО чемпионатының төменгі лигасында өнер көрсетіпті. Ерлан ақсақалды сол кезде стадиондағы керемет атмосфера футболға ғашық қылған көрінеді. Кейбір кездесулерге әкесін күтпей-ақ стадионға асыға жөнеліпті. Содан бері Ерлан ақсақал «Қайсардың» үйдегі бірде-бір кездесуін қалыс қалдырмаған. Тек әскерге аттанған сәтте, 2 жарым жыл «Қайсардың» кездесуінен тыс қалыпты. Сол бір сәт нағыз фанат үшін қиынға соғыпты.

– Футболдың соңында жүріп, жасымыз біраздаға таяпты. Біздің кезімізде әскерде борышын өтемесе, халық жауымен парапар еді. Сондықтан амал жоқ стадиондағы керемет атмосфераны қимай, екі жарым жылға әскерге аттандық. Арменияның Арарат қаласында болдық. Қол қалт етсе қаланы аралап, стадионды іздеймін. Ауылдан жыраққа алғаш шықсақ та сырт елде жасқанбадық. КСРО-ның құрамында болғандықтан болар, бір ауылдан екінші ауылға келгендей болдық. «Араратты» ойындарын тамашалап жүрдік. Әлі есімде 1989 жылы 17 наурызда «Арарат» «Динамо» Киевті қабылдады. Теледидардан көріп, жұрттан естіп жүрген футболшыларды сонда бетпе-бет кездестірдім. Біз үшін аңыз болған Олег Протасовпен дидарласу сол кезде үлкен бақыт еді. Әскер аяқталғанша асықтық. Әйтеуір «Араратты» ойындарын көріп, күнді өткізгендей болдық.

Әскерден оралған соң Ерлан Бағанаев үйінен бұрын стадионға соққан екен. Футбол фанатының бұл ісіне көпшілігі таңқалыпты.

– Темір жолдан түсе салып, жора жолдастармен сатдионға бардық. Сондағы мақсатым командаға деген ерекше сағынышым. Аланды үш рет айналып, стадион қызметкерлерімен әңгіме дүкен құрып, сүйікті командамыздың соңғы жаңалығын білдік. Футболдың айналасында жүріп, ұрысты да жиі естітінбіз. Сеніммен тапсырылған жұмыстар матч болатын күні атқарылмай қалады. 1995 жылы «Қайсар» төменгі лигаға сырғып түсті. Қазіргі мән жаймен түсіндіретін болсам, бірінші лига. Ашуланып, сол жылы қызметімді Байқоңырға ауыстырып жібердім. Бірақ сондада бүйрегің бұрып тұрады. Қанша дегенмен бала кезден бері келе жатқан клуб. Ақыр соңында Ташкент – Москва бағытындағы пойызға отырып, матчтарды көре бастадым. Аптасына үш ойын болса, барлығын қалт жібермедік. Кейіннен командаға көңіліміз қайта толып, қалаға бет бұрдық.

«Қайсардың» «Волна» болып құрылға сәтінен бастап ойнаған кездесулерідің әрбір картинасы 50 жыл ұмырын стадионда өткізген Ерлан ақсақалдың көз алдында сақталыпты.

– Біздің командада небір жақсы футболшылар ойнады. Олардың ойындарын көріп сүйсінетінбіз. Мысалы, Әбіл Қалымбетов, Сұлтан Әбенов, Нуркен Мазбаев, Тілеухан Тұрмағанбетов, Владимир Логинов секілді аяқдопшылар көптің ықыласына бөленді. Войт Талғаев бапкер болған кездегі команда «Қайсар» тарихындағы мықты құрам болды. Сол құраммен тұңғыш рет Қазақстан кубогын еншіледі. Одан кейін 2019 жылы Стойчо Младеновтың тұсында клубымыздың футболшылары жақсы болды. Ол кезде ел кубогын жеңіп алдық. Жалпы біздің командаға жаман легионер келмейтін. Ерекше есте қалғаны, Филип Эдейпо, Борут Семлер, Градимир Црногорац, Матиас Курьор, Иван Граф, Джон Камара, Тигран Барсегяндар қасқырлар тарихындағы ерекше трансфер болды.

Ерлан ақсақалдың шаңырағында «Қайсар» ұтқан күні үлкен той. Оған бір дәлел 2019 жылы қызылордалық команда ел кубогын жеңген тұста қонақ бөлменің қабырғасына қасқырлардың логотипі мен кубоктың суретін салдырыпты.

– Бала кезден сурет салу хоббиміздің бірі болды. Кәсіби суретші болмасақ та, көз тартатындай портреттерді салып, ермек қылатынмын. Қабырғадағы суреттер соның бір дәлелі. «Қайсар» 2019 жылы кубокты еншілеген сәтте білек сыбанып, кірістім. Бір жағынан, өзіме тарту деп қарадым. Алғашында үйдегілер қарсы болды. Әйел кісінің қайбір іске көнуі қиын ғой (күліп). Қазір тұтастай отбасымызбен «Қайсарға» жанкүйерміз. Біріншіліктегі әрбір жорығына үй ішімізбен аландаймыз. Негізінде стадионға баратын көрермендерді екі топқа жіктеп жүрмін. Біріншісі – команда үшін нағыз жанкүйер болатындар, екіншісі – букмекерлік кеңсе арқылы бәс тігетіндер. Кебінде соңғы типтегілер команда жайлы теріс пиғылда болады. Спорт болған соң жеңіс пен жеңіліс қатар жүреді. Жеңілген сәтте демеу болмасақ, несіне жанкүйерміз, – деп сөзін қорытындылады футбол фанаты Ерлан Барғанаев.

ЖАПОНИЯ ЖОЛДАМАСЫ

Токио Олимпиадасының басталуына да небәрі жарты жыл уақыт қалды. Дәл қазіргі жағдай бойынша Қазақстан қоржынында Токио Олимпиадасының 42 жолдамасы бар. Дегенмен әлі де өз иесін таппаған бірқатар Олимпиада лицензиясы да бар. Былтырғы ғаламдық пандемияға байланысты Токио Олимпиадасына іріктеу турнирлерінің жарыс кестесіне біраз өзгеріс енгені баршаға белгілі. Жуырда Қазақстанның Ұлттық Олимпиада комитеті жерлестеріміз жолдама үшін сынға түсетін бірқатар жарыс тізімін жариялады.

Бокстан Қазақстан әйелдер командасы қазір мүмкін болған бес жолдаманың тек біреуін ғана алды. Қалған төрт лицензияның тағдыры маусым айында өтетін Париждегі турнирде шешілмек. Бас бапкер Ерік Алғабектің айтуынша, Олимпиада салмағындағы бұрымды бес боксшы Мажарстанда өтетін халықаралық турнирде бақ сынамақ. «Кейін Түркияда төрт мемлекеттің қатысуымен бірлескен жаттығу жиынына қатысу жоспарда бар. Ал 5 маусымда Парижде әлемдік іріктеу турнирі басталады. Сол бәсекеге 51, 57, 60 және 69 кило салмақтағы боксшыларды апарамыз. Әзірге іріктеу сынына нақты кімдердің баратыны анықталған жоқ. Әлі уақыт бар, бапкерлермен ақылдаса келе шешемізі», дейді Ерік Алғабек.

Таэквондодан Токио Олимпиадасының жолдамасы Халықаралық федерацияның (World Taekwondo) арнайы рейтингі бойынша үлестіріледі. Яғни ерлер мен әйелдер арасындағы Олимпиадалық салмақ бойынша әлемдік рейтингте үздік алтылыққа енген спортшылар тікелей лицензияға иелік етеді. Өкінішке қарай Қазақстан командасы мүшелері рейтингте алтылық қатарынан көріне алмағандықтан, енді олар Иорданияда өтетін қосымша Азия аймақтық іріктеу турнирінде лицензияға таласып көреді. Таэквондодан Қазақстан командасы төрт салмақта жолдамаға таласады. Әйелдер арасында Фариза Алдоңғарова (49 кг), Жансель Дениз (+67 кг), ерлер арасында Қайрат Сарымсақов (68 кг) және Руслан Жапаров (+80 кг) сынға түседі деп жоспарлануда.

Күрес түрлерінен Азия аймақтық іріктеу турнирі 9-11 сәуір күндері Алматыда, ал әлемдік лицензиялық жарыс 6-9 мамыр күндері Болгарияның София қаласында ұйымдастырылады. Бүгінде алты салмақтың төртеуінде жолдама алған еркін күрес шеберлері қалған екі салмақтағы олқылықты толтыруға ниетті. «Қазақстан құрамасының алға қойған мақсаты – жолдаманы түгендеу. Сәуір айында Алматы қаласында құрылықтық іріктеу турнирі мен Азия чемпионаты өтеді. Қазіргі таңда бізде еркін күрестен Олимпия ойындарына төрт жолдама бар. Енді қалған екі салмақ дәрежесінде, атап айтар болсақ, 86 және 125 килоға дейінгі салмақта жолдаманы еншілесек, Олимпиадаға ұпайымызы түгелденеді. Соңғы мүмкіндікті қолдан жібермес үшін барымызды салып, дайындалдамыз», дейді бас бапкер Әсет Серікбаев.

Халықаралық семсерлесу федерациясы (FIE) ұзақ үзілістен соң Олимпия ойындарына іріктеу турнирін бастамақ. Атап айтар болсақ, әлемдік ұйым жекелеген қару түрлері бойынша лицензиялық жарыстардың қайда өтетінін мәлімдеді. Бас бапкер Алексей Писцовтың пікірінше, қазақстандық шпагашылардың лицензияға ілігетін мүмкіндігі жоғары. «Шпагамен семсерлесуден лицензиялық Әлем кубогы кезеңін Ресейдің Қазан қаласы қабылдайды. Ерлер мен әйелдер арасындағы аталған сын 19-23 наурызға жоспарланған. Ал сәуір айының ортасында Азия аймақтық Олимпиадаға іріктеу турнирі өтеді. Бірақ бұл бәсекенің нақты қай елде ұйымдастырылатыны әлі анықталған жоқ. Саблядан ерлер мен әйелдер арасындағы Гран-при турнирі 10-14 наурыз аралығында ұйымдастырылады. Шпагадан команда үздіктерінің бірі Руслан Курбановтың Токио ойындарына қатысу мүмкіндігін 95 пайызға бағалаймын. Соңғы турнирде жақсы өнер көрсетсе, лицензия қоржынға түседі. Одан бөлек, 14-15 сәуірде Оңтүстік Кореяда өтеді деп жоспарланған Азия аймақтық іріктеу турнирінде сабляшы қыздар мен шпагадан Ульяна Балаганскаяның жолдама алатын мүмкіндігі бар», дейді Писцов.

Нысана көздеуден Қазақстан құрамасы жаңа маусымда бірнеше турнирге қатысуды көздеп отыр. Ал жылдың ең алғашқы жарысы – командалық есептегі ел чемпионаты. «Жоспар әдеттегіден аса қатты өзгерген жоқ. Алдымен командалық есептегі Қазақстан біріншілігін өткіземіз. Содан соң біздің спортшыларды Әлем кубогы күтіп тұр. Үндістандағы Әлем кубогы кезеңінде рейтингке сәйкес тағы да лицензиялар ойнатылады. Сондай-ақ Оңтүстік Кореяда өтетін Әлем кубогы кезеңіне шақырту алдық. Әрі қарай Токиода өтетін бақылау жарысы бар. Аталған сынға тек қана жолдама алған спортшылар қатыса алады. Жаңа маусым өте қарқынды әрі жемісті өткелі тұр. Әлем кубогының тағы бір кезеңі Олимпиада қарсаңында ұйымдастырылады. Бұл турнирдің барлығы да Халықаралық федерацияның күнтізбесінде тұр. Ендеше, бәрі сәтімен өтеді деген сенімдеміз», дейді команда бас бапкері Ольга Довгун.

Стенд атудан Қазақстан командасы алғашқы оқу-жаттығу жиынын Түркияның Конья қаласында өткізіп, Марокконың Касабланка қаласына аттанды. «Бұл мемлекетте 9-27 ақпан аралығында дайындалып, кейін лицензиялық Әлем кубогына қатысу үшін Мысырға сапар шегеміз. Каирдегі Әлем кубогы кезеңі ақпанның 26-сы мен наурыздың 6-сы аралығында өтеді. Әлем кубогының лицензия тараттық соңғы кезеңі Үндістаннның Нью-Дели қаласында ұйымдастырылады. Әрине, біздің команда спортшыларының Олимпиадаға жолдама алатын мүмкіндігі бар. Бірнеше спортшыдан үміт күтіп отырмыз», дейді бас бапкер Сергей Колос.

Айта кетейік, стенд атудан Қазақстан командасының мүшесі Әсем Орынбай жолдамадан үмітті спортшылар қатарында. Ол қаңтардың аяғында өткен онлайн Азия чемпионатында топ жарды.

СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Спортты жаныңа серік өткен адамның шымыр болатыны белгілі. Сондай-ақ денсаулығында кінәрат болмайды. Күнделікті жүгіруді, саламатты өмір салтын қалыптастыруды әдетке айналдырған спортшынв ішімдік пен шылымға әуес адаммен әсте салыстыруға келмес. Осындайда "шыныққан шымыр боласың" деген сөз еске түседі.

Расында спорт – денсаулық кепілі. Бала кезден спортты жаныма серік еттім. Күнде азанда жүгіруді, жаттығулар жасауды дағдыға айналдырдым. Ақырында мұны мамандық етуді армандадым. Бүгінде оқушыларды спортпен шұғылдануға баулудамын. Ғаламтордың көмегімен көптеген жаттығуларды көруге болады. Солардың ішінен іріктеп, оқушыларға қажеттесін таңдаймын. Күнделікті жаттығуларыма жаңадан идеялар қосамын. Оқушыларды жарысқа қатыстырып, жүлдегер болуға жетелеймін.

Спортпен тек спортшылар айналысу керек деген қағида жоқ. Себебі денсаулығын ойлайтын, шымыр болғысы келетін адамдар спортты өрік еткені абзал. Денені аз қозғалту, күнделікті жүгірмеу, гимнастика жасамау, бір сөзбен айтқанда, қозғалыссыз жүретін адамдар ал өмір сүретінін ғалымдарда дәлелдеген. Мәселен, спортпен аз шұғылдану май басу, гипертония, диабет, тіпті рак ауруына шалдығуы мүмкін.

Денсаулықты жақсарту үшін күндіз-түні спортпен шұғылдану міндетті емес. Тек күнделікті өміріңізді сүзгіден өткізіп, жоспарлаңыз. Оның ішінде азанда жарты сағат жүгіру мен, бассейнге баруды кіргізіңіз, келесі күні тағы да жүгіру мен фитнес залды қосыңыз. Сосын үшінші күнге жаттығу. Осылай бір апталық жоспармен жұмыс жасасаңыз денсаулыққа әсері көп. Сондай-ақ таза ауада жаяу жүруді ұмытпаңыз. Бұл сіздің қозғалысыңызды жеңілдетіп, денсаулығыңызды жақсартуға көп септіғын тигізеді.

Адамдар арасында кабинетте отырып жұмыс істейтіндер көп. Олардың түскі үзілістен басқа уақыты болмайды. Күнделікті компьютердің алдында отыруға мәжбүр. Ал ол денсаулыққа кері әсер етеді. Сондықтан мұндай кісілерге көп қозғалыс керек. Мәселен, омыртқа қисаяды, мойынның да тамырлары білеуленеді, бұл жүйке жүйесінің әртүрлі ауруларына алып келеді. Сондықтан ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының 5 кеңесін оқырмандарға ұсынғым келеді.

1. Бір сағат сайын буындарды жазып, денедегі қан айналымын жақсарту үшін жұмыс орнынан тұрыңыз. Тіпті алғашқы кезде оятқыш қойып, сол бойынша аздап керіліп-созылуға болады, сонымен бірге әгзадағы сұйықтықты толтыру керек. Мысалы, кулерге дейін және кері қарай жүріңіз.

2. Егер жұмыс көп болып, көңіл бөлу мүмкін болмаса, тура жұмыс орнында жеңіл жаттығу жасаңыз: басты еңкейтіп, иықты айналдыру, аяқты сәл көтеріп, бірнеше рет айналдырып қозғалтыңыз.

3. Кешке қарай жұмыс үстелінде ыңғайсыз күйде ұзақ уақыт отырғанған арқа ауыруы мүмкін. Жұмыста үзіліс кезінде қабырғаға жақындап, арқаңызбен сүйеніп тұрыңыз. Кем дегенде екі минут.

4. Белдің ауырын жеңілдету үшін орындықты үстелден жылжытып қойыңыз да, отырған бойы аяқты созып, соған қарай тартылыңыз. Осы жаттығу кезінде бүкіл денені, әсіресе, мойынды бос ұстауға тырысыңыз. Сонымен қатар мүмкіндігінше бұрылып, иіліңіз.

5. Кеңседе ғана емес, күнделікті өмірде де көбірек қозғалыс жасауға тырысыңыз. Лифттің орнына баспалдақпен жүріңіз, көлікті кеңседен алыс қойыңыз немесе жаяу жүру үшін автобустан аялдамаға жетпей, бұрынырақ түсіп қалыңыз.

Ербол ҚҰЛЫМБЕТОВ

Бетті дайындаған: Е.ШӘРІБЕК

ҚАЗАҚСТАН ТӘУЕЛСІЗДІГІНЕ – 30 ЖЫЛ

«ТӘУЕЛСІЗДІКТІҢ 7 ҚЫРЫ»

«Тәуелсіздіктің жеті қыры» сериялық деректі фильмінің негізгі өзегі ретінде Тұңғыш Президент – Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Кемеңгерліктің 30 жылы» халықаралық конференциясында айтқан 7 бастамасы таңдап алынған.

Барлығы 7 фильм дайындалды. Олардың әрқайсысы белгілі бір тақырыпқа арналған. Атап айтқанда, экономика, интеграциялық үдерістер, ұлтаралық келісім, антиядролық бастамалар, жаңа астана, транзиттік әлеует, отандастардың Отанына оралуы. Фильмдердің мазмұны беделді спикерлердің – белгілі мемлекет, қоғам қайраткерлерінің, Елбасының елдің дамуы бойынша күрделі саяси шешімдер қабылдауының куәгерлері өз естеліктері мен түсініктемелерін құрылған. Сондай-ақ мұнда тарихшылардың, саясаттанушылардың, экономистердің сұхбаты бөліскен. Олардың әңгімелері тиісті фото-бейне материалдармен (мұрағаттық және заманауи) сүйемелденеді.

I Бөлім. «Бір ел, бір тағдыр»
Фильм өзге елдер үшін бейбітшілік пен тұрақтылықты сақтаудың үлгісі болған этносаралық бірлік пен конфессияаралық келісімнің бірегей қазақстандық үлгісін сипаттайды. Соның ішінде Қазақстан халқы ассамблеясын құру жұмысына ерекше көңіл бөлінген.

II бөлім. «Сын сағат»
Фильмде жас елдің нарықтық экономикада өзін қалыптастыру жолындағы «Тар жол, тайғақ көшуі» сипатталады. Қабылданған шешімдер мен реформалардың құрделілігіне қарамастан, Қазақстанның қысқа мерзімде ТМД кеңістігінде көшбасшы, экономикалық тұрғыдан дамыған мемлекетке айналғанын айқындап көрсетеді.

III бөлім. «Парасатты шешім»
Фильм Елбасының әлемдегі төртінші ядролық арсеналдан бас тарту және КСРО ядролық қаруының 2/3 сынағы өткізілген Семей полигонын жабу туралы тарихи шешімі туралы баяндайды. Сондай-ақ фильмде Арал теңізін жаңғырту жұмыстары туралы көрсетіледі.

IV бөлім. «Ұйымдасқан ұтады»
Фильм аймақтық қауіпсіздік және шекараны делимитациялау мәселелеріне арналған. Картина Қазақстанның ТМД елдерінің ішінде бірінші болып мемлекеттік шекараларды делимитациялау мен демаркациялауды жүзеге асырғанын, АӨСШК, ҰҚШҰ, ЕҚЫҰ интеграциялық бірлестіктер шеңберінде өңірлік қауіпсіздік жүйесін құру жөніндегі жұмысты бастағанын көрсетеді. Осы кезде Н.Ә.Назарбаевтың ЕАЭО құру жөніндегі идеясын жүзеге асыруға ерекше көңіл бөлінеді.

V бөлім. «Жаңғыру жолы»
Республиканың халықаралық транзиттік әлеуетін кеңейту, «Нұрлы Жол» бағдарламасын іске асыру туралы.

VI бөлім. «Елдіктің бастауы»
Фильм Елбасының демографиялық мәселелерді шешу, этникалық қазақтарды тарихи отанына қайтару, қазақ тілінде мемлекеттік мәртебе беру, қазақ тілінде білім беретін білім беру мекемелерінің ашылуы туралы баяндайды.

VII бөлім. «Өзгерісті сәт»
Фильм Қазақстанның экономикада, құрылыс секторында, ішкі көші-қонда көптеген мультипликативті үдерістерді іске қосқан жаңа жас Астананың құрылысын қалай бастағанын көрсетеді. Нұр-Сұлтан – жаңа елордамызда орнын айқындап, мансабын бастаған жүздеген мың жас қазақстандықтар үшін тартылыс орталығына айналды.

2021: СӘНДЕ ДЖИНС ШАЛБАР

Джинстер – ешқашан сәннен кетпейтін, уақыт өте түрлері қайта айналып сәнге айналатын шалбар түрі. Алдағы көктем мен жазда винтаж стилі сәнге кірмек. Сондықтан осыдан 10-20 жыл бұрынғы джинс шалбарлары қайта оралады. Әсіресе, ерекше үш түрді атап өтуге болады.

1. МОМ ДЖИНСТЕРІ
1980 жылдың басынан 1990-жылға дейін сәнде болған шалбар қазір де кең танымалдылыққа ие. Бұл шалбар түрі бойы аласа қыздарға өте жақсы жарасады. Өйткені аяқты ұзартып көрсетеді, белді жеңішкертеді.

2. ТІК ДЖИНСТЕР
Кең әрі тік джинстер де 80-90 жылдары кең танымалдылыққа ие болған еді. Бұндай модель қыздардың пішінін әдемілеп, кемшіліктерді жасырады. Бұл түрді таңдар кезде бір өлшемге үлкенін алған дұрыс. Өдетте бір рет жуғанған кейін тарылып қалады. Сондықтан сәл үлкен джинс кейін де қиындықсыз киє беруге септігін тигізеді.

3.

КЕҢ БАЛАҚ ДЖИНСТЕР
Бұл джинсті тренд күнделікті стиліңізге ерекшелік пен сұлулық береді. Кең балақ джинстерді кеңсеге де, мерекелік шараларға да, отырыстарға да киюге болады. Жейделермен, тар күртешелермен жақсы үйлеседі.

11 - 17 ақпан JULDYZ – JORAMAL

ТОҚТЫ
Ойлап жүрген арман-мақсатыңыз орындалады. Жағдай сізге түзетулер енгізуге мүмкіндік беріп тұрғанда, болашақты жоспарлауға қорықпаңыз.
Туыстар мен ғашықтардың арасындағы қарым-қатынас шиеленісуі мүмкін. Мұның себебі – бірлескен болашақ туралы келіспеушіліктің болуы. Ымырға келу жолын іздеген дұрыс. Сондай-ақ еңбектенуді ұмытпаңыз. Болашақ пен мансап туралы ойлану керек. Не қалайтыныңызды шешіп, мақсатыңызға жетуге ұмтылыңыз.

ТОРПАҚ
Апта даулы болады. Алда үлкен күтпеген шығындар күтіп тұр. Негізгі қиындықтар қаржы саласымен байланысты, сондай-ақ жұмыста да қиындықтар туындауы мүмкін. Жеке өміріңізде жақсы жаңалық болады. Жалғызбастылар өмірлік серігін табады, ал ұзақ уақыт бойы қарым-қатынаста жүргендер жаңа деңгейге көшуге шешім қабылдайды. Егер үйлену туралы шешім қабылдамаса, онда бірге өмір сүре бастайды.

ЕГІЗДЕР
Апта мөлдір әрі шынайы махаббатқа толы болады. Біздің әлемде әлі де шынайы сүйетін адамдармен қарым-қатынаста болудың қандай екенін білу бақытына ие боласыз. Еңбекқорлығыңызға байланысты апта сәтті болады. Ауылшаруашылық және қызмет көрсету саласындағы қызметкерлер ерекше жетістікке жетеді. Жұмыс бабымен келіссөздер де сәтті болады. Ескі тапсырмаларды орындайтын кез келді. Барлық назарыңыз жұмысқа бағытталады, сондықтан демалысты теңіз жағасында өткіземін деп ойламаңыз. Барлығы демалып жатқанда, сіз көп жұмыс істейсіз.

ШАЯН
Өмір сүру салтын, жұмысты, қоршаған ортаны, тіпті киім үлгісін түбегейлі өзгерткіңіз келеді. Мұның себебі – ұзақта созылған күйзеліс. Бұл – кеуделеп бір тас түсіргендей, эмоционалды ауыртпалықтан арылудың және жеңілдетудің бір түрі. Жеке өміріңіздегі өзгерістер оң болады. Қайғы мен қатты ойға берілуге уақыт болмайды, сондықтан қыс мезгілі қызықсыз деп аландамаңыз. Өкінішке қарай, өзен немесе теңіз жағасында демалуға уақыт болмайды. Жақындарыңызбен және әріптестеріңізбен қарым-қатынасты реттейсіз.

АРЫСТАН
Сәттілік сіздің серігіңізге айналады. Астролог сізге барлық жаңа істерді бастауға, өз-өзіңізді жетілдіруге, өзіңізді және өмірдегі үйлесімділікті іздеуге кеңес береді. Жеке өміріңізде қиындықтар туындауы мүмкін, бірақ бір-екі айдан кейін жағдай қалыпқа түседі. Ең бастысы, үзілді-кесілді қарсы болмай, серіктесіңізді мұқият тыңдауға тырысыңыз. Апта қаржылық тұрақтылығымен ерекшеленбейді, сіздің шығындарыңыз кірістеріңізден асып түседі. Бюджетті жоспарлауды үйреніңіз және шамаңыз келгенше қарызданбаған жөн.

БИКЕШ
Апта шиеленісті болады. Көбіне әріптестердің жасаған ісіне және басшылықпен түсінісу қиындықтарына байланысты. Егер сіз дағдарыстан шығып, байланыс орната алсаңыз, бәрі тез шешіледі. Апта ортасына қарай жағдай жақсара бастайды. Тіпті қысқа үзіліс жасап, демала аласыз. Осы мүмкіндікті барынша пайдаланыңыз, өйткені алда болатын оқиғалар сізді барлық ішкі күшіңізді жұмылдыруға мәжбүр етеді.
Апта сізге қарсы жасалған айлалардың жаңа толқынымен күрделене түседі. Өзіңізге деген осындай қызғаныш сезімін қалай тудырғаныңыз туралы ойланған жөн.

ТАРАЗЫ
Туындаған мәселені шеше аласыз және қаржылық жағдайды тұрақтандырасыз. Алайда жеке өмір мәселесінде сәттілік күтпеңіз, бәрі тек сіздің ниетіңіз бен әрекетіңізге байланысты болады. Егер бұрын жүзеге аспай жүрген істеріңіз болса, енді бәрі ойдағыдай жүреді. Театр мен кино, кескіндеме, музыка немесе мүсіндеу саласымен байланысты шабыт пен шығармашылық серпіліс береді.

САРЫШАЯН
Апта тыныш және тұрақты болады. Сіз біртектілікті ұнатпасаңыз да, бұл уақыт сіздің психологиялық жағдайыңызды ретке келтіруге және ұзақ мерзімді жоспар құруға көмектеседі. Өмір өз біліміңізді жетілдіруге, сондай-ақ жаңа белестерді бағындыруға мәжбүр етеді. Сыртта неғұрлым жылы болса, соғұрлым серіктесіңізбен қарым-қатынасыңызға құмарлық оралады. Дау-дамайдан жалыққандар үшін бұл кезең жан тыныштығын әкеледі.

МЕРГЕН
Апта нәтижелі жұмыспен, сондай-ақ эмоционалды өрлеумен ерекшеленеді. Ұзақ уақытқа созылған күйзелістен шығып, жағдайды өз қолыңызға алатын кез келді. Өмірдің әділетсіздігін айтып, шағымдануды қойыңыз, сіз бәріне өзіңіз қол жеткізе аласыз. Өзіңізді дамыту үшін жасаған жұмысыңыздың ізсіз өтпегенін көресіз. Сіздің кәсіби міндеттеріңіз арта түскенімен, бір қуантатыны, сіздің айлық жалақыңыз да өседі. Сонымен бірге үй мәселесін шешу, демалу үшін қолайлы болады. Тыныш таппай еңбек еткендерге жақсы демалыс қажет. Ақшаңызды өзіңіздің үнемдемей, армандаған сапарыңызға баруға тырысыңыз.

ТАУЕШКІ
Күтпеген қиындықтан қорықпай, кез келген мәселені шешуге бел бууыңызға болады. Жыл белгісінің жақсы ниетін пайдаланыңыз, бірақ әркім өзінің еңбегіне қарай марапатталатынын ұмытпаңыз. Жылулық және мансаптық жетістіктермен қуантады. Барлық шығармашылыққа бейім адамдар, дизайнерлер және мемлекеттік қызметкердің жұмысы жемісті болады.

СУҚҰЙҒЫШ
Апта даулы және қиын болады. Сізге тепе-теңдік, ымырашылдық іздеп, жақындарға зиян тигізбеуге тырысу керек. Көп нәрсе сіздің адамдармен ортақ тіл таба алуыңызға байланысты. Аптада қаржылық жағдайды жақсарта аласыз, бірақ мұндай уақыт ұзаққа созылмайды. Күтпеген шығындар бюджетіңізді тез арада қаржылық құлдырауға әкеледі.

БАЛЫҚ
Астрологтың айтуы бойынша, барлық апта бірдей сәттілікке ие бола бермейді, бірақ апта соңына қарай сіз барлық жағынан айтарлықтай жетістікке қол жеткізесіз. Өзгерістерді күтпей-ақ қоюыңызға болады, бірақ аптада оң өзгерістер орын алуы мүмкін. Апта барлық өзекті мәселені шешуге және қаржылық жағдайды нығайтуға көмектеседі. Жұмыста да оң өзгеріс болады.

Кезекші редактор: Е.ШӘРІБЕК

АҚМЕШІТ жастары

Газет Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат және мұрағат комитетінде тіркеуге алынып, №13844-Г куәлігі 26.08.2013 жылы берілген.
«Ақмешіт жастары» облыстық газеті ҚР СТ ИСО 9001-2009 «Сапа менеджменті жүйесі» талаптарына сәйкес сертификатталған.

Меншік иесі: «Сыр медиа» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі

БАС ДИРЕКТОР Аманжол ОҢҒАРБАЕВ

Газет әр аптаның бейсенбі күні шығады. Қолжазбалар өңделеді және қайтарылмайды. Жарияланымдар газеттің түпкілікті көзқарасын білдірмейді. Газет редакцияның компьютер орталығында теріліп, беттеліп «ASU басна үйі» ЖШС сенімгерлік басқаруындағы «Сыр медиа» ЖШС баспаханасында басылды. Қызылорда қаласы, Бейбарыс Сұлтан көшесі, 4А.

Қабылдау бөлмесі: тел/факс: 40-11-10

БАС РЕДАКТОР Айжан АБДУЛЛАЕВА

Индекс: 65425. Редакцияның мекен-жайы: 120018 Қызылорда қаласы, Бейбарыс Сұлтан көшесі, 4А
e-mail: aqmeshit_zhastary.kz@mail.ru
Instagram: @aqmeshiit_zhastary / сайт: aqmeshit_zhastary.kz

Таралымы: 8532
Тапсырыс № 207