

Жаннан қымбат оларға ар,
Мен жастарға сенемін.

Мағжан



№ 14 (447)
7 сәуір, 2022 жыл

АҚМЕШІТ жастары

Қызылорда облыстық жастар газеті

6+



Газет 2013 жылдың
қыркүйек айынан бастап шығады

Технология қарыштап дамып, көп дүниеге қолжетімділік артқан сайын себебі сан түрлі сырқаттар пайда болуда. Соның бірі – аутистік спектрдің ауытқулары. Әлемі бөлек аутисті балаларды тізімдеу жүйесі Қазақстанда 2010 жылдан бастау алған болатын. Алайда елімізде аутисті балалар саны уақыт өткен сайын артпаса, кеміген емес. Соған сәйкес Болат Өтемұратов қорының «Асыл Мирас» аутизм орталықтары желісі үздіксіз жұмыс істеп, «Аутизм. Баршамызға ортақ әлем» бағдарламасын іске асыруда. Аутистік спектрдің ауытқулары бар балалардың өмір сапасын жақсартуға арналған прогрессивті қолдау жүйесін енгізу мен дамытуды мақсат еткен орталық Қызылорда қаласында да бар.

Аутисті балалар алғашқыда өз ата-анасын танымайды, туыстық қатынасты түсінбейді, басқа балалармен ойнамақ түгілі өзінен басқаларды қабылдай алмайды. Тіпті, қарны ашқанын да сезінбейді. Бұл – кез келген ата-ана үшін ауыр сынақ. Статистика бойынша әлемдегі әр 59-шы баланың бойынан аутизм спектрінің бұзылысы байқалады екен. Өңірде аутизм ахуалы қандай? Біздегі балаларға қандай қызметтер көрсетіледі? Нәтиже бар ма? Толығырақ мақалада талқылаймыз.

Ғылыми-техникалық революция ұлғайып, күннен күнге тың жаңалықтарымен жаһанды мойындатып жүрген мемлекеттер біраз елді артта қалдыруда. Мұның дәлелі – Жапония, Америка сынды технологиялық прогрестің алпауыттары. Елімізде соңғы жылдары техникалық ғылымға бет бұрғандар қатары көп. Оқушылар арасындағы жетістіктер соның айғағы.

Жақында Серғали Толыбеков атындағы №3 ІТ мектеп-лицейінің 5-сынып оқушысы Тоғжан Абдрахманова Түркия мен Дубайда математика және информатика бағытында өткен халықаралық олимпиадаларға қатысып, бірінші орын – «Алтын кубокты» иеленді. Білектінің емес білімдінің дәуірі туғанын дәлелдеп жүрген талапты шәкіртпен сұқбаттасқан едік.

– Тоғжан, жеңісің құтты болсын! Математикаға деген құштарлығың қашан басталды?

– Рақмет! Анамның айтуынша, математикаға құштарлығым бала кезімнен байқалыпты. Атам мен әжемнің жақсы адам болу үшін білім алу керек деп жиі айтатыны есімде. Әжем – бастауыш сынып мұғалімі, қазір зейнетке шыққан. Ол күн сайын мені балабақшадан алып қайтатын. Үйге дейінгі он бес минуттық жолда машинелердің нөмірін бірге жаттап келетінбіз. 3-4 жасымда үш таңбалы сандарды жатқа білдім. Атаммен шахмат ойнауды да әдетке айналдырғанбыз. Оның сұрауымен газеттегі мақалаларды оқып беремін, яғни математикаға деген қызығушылығымды, алғашқы ұшқынды байқаған атам мен әжем.

– Дубайдағы халықаралық олимпиадаға іріктеу қашан өтті?

түкпірінен түрлі дарындылар келіп, бақ сынасты. Қазақстанның атынан қатысып, ғылыми, күрделі сала бойынша ел даңқын асқақтатқаныма қуаныштымын.

– «Ұстаздан шәкірт озар» дейді қазақ даналығы. Қай салада болмасын шын мықтыны ұстазына қарап тануға болады. Біздің Тоғжанның ұстазы кім?

– Анам да білім саласында

есімді мұғаліммен жеке жұмыс істейміз. «Қазбілім» орталығындағы математик Руслан ағайды. «Қалам» орталығында Асқар есімді ағайды ерекше атап өткім келеді. Мұғалімдерімнің бәріне алғыс айтамын.

– Күрделі есептерді шешу миға арналған жаттығу іспетті. Сен үшін математиканың өмірде қандай тиімділігі бар?

– Өмірдің өзі күрделі есеп сияқты. Барлық адамға өлшеулі уақыт беріледі. Тамақтануға да, ойлануға да, қуанышқа да, жақсылық пен жамандыққа да белгілі бір мөлшер керек. Адам баласының бәріне ортақ бір күнде 24 сағат бар. Өмір де, уақыт та санаулы. Демек математиканың өмірге тікелей қатысы бар. Математика мені жылдам шешім қабылдауға, екінші мақсатқа көшпес бұрын біріншісін толық аяқтауға, зейінді бір жерге шоғырландыруға, нақты іс-әрекеттің алгоритмін жоспарлауға үйретті.

– Қандай арманың бар?

– Бұрынғы үйіміздегі көршіміздің немересінің қолы жоқ, пластмасса протез киетін еді. Бірде оның анасы анаммен әңгімелесіп отырып, протездің ауыр екенін, баласының соған қиналып, киісі келмейтінін айтты. Сол оқиға маған қатты әсер етсе керек, бір күні протез түріндегі қол, аяқтың суреттерін салдым. Оны көрген анам таңданып, не екенін сұрады. Сонда мен көршінің немересі жайлы айттым да, болашақта инженер-дәрігер болып, балаларға ыңғайлы, жеңіл протез түрін жасап шығарамын деп жауап бердім. Арманым – инженер-дәрігер атанып, адамзатқа пайдамды тигізу.

– Сұқбат үшін рақмет, Тоғжан! Қашанда сәттілік серігің болсын

Әңгімелескен
Дина БӨКЕБАЙ

Хош иіс сиқыры: әтіргі қалай таңдау қажет?

Бүгінде өзіңіз қалаған хош иісті табу оңай емес. Себебі оның мындаған түрі бар. Өңірде де иіс су сататын дүкендердің қарасы көбейді, жеке компаниялардың өнімдеріне сұраныс күн санап өсіп келеді. Соның ішінде көптің таңдауы грамдап сатылатын әтірге жиі түсетін көрінеді. Себебі ол қалтаға салмақ салмайды, бағасы жағынан қолжетімді. Мамандардың айтуынша, тұтынушы үлкен платформадағы өнімді қатты ұнатып жатса ғана сатып алады. muslim.perfumes дүкенінің креативті басшысы Муслим Мұстафамен әңгімемізде толығырақ тарқатсақ.

Жалпы әрбір адамның терісі ерекшеленеді, бұған гендік тұрғыда негіз қаланған. Мысалы, біз біреудің өтірінің иісін теріге сіңгеннен кейін ғана сеземіз, ал оның химиялық құрамы мен температурасы көптеген факторларға қатысты болады. Осылайша, хош иіс біз қоршаған ортамен араласқан кездегі сиқырлы кодымыз болып табылады. Кей кездері ешқандай себепсіз таныс емес адам мүлде тартымсыз көрініп, болмаса енді бірі жағымды әсер қалдырады. Ғалымдардың айтуы бойынша бар мәселе тері арқылы бөлініп шығатын хош иіс байланыстырғыш феромондарға байланысты. Бұл қоспаларда аттрактанттар кездеседі, яғни ол адамды еліктіре түседі. Парфюмерия саласында дәл осы заттардың синтетикалық және табиғи баламаларын пайдаланады. Сондықтан таңдауда қателеспей керек.

– Әтір таңдаған кезде көп нәрсеге мән берген дұрыс. Тіпті бұл жерде адамның мінезі, ортасы басты рөл ойнайды. Ертеңгі күні кері әсер етпей ме, қанша уақытқа дейін хош иіс сақталады, осының барлығына мұқияттылықпен қарау қажет. Негізгі хош иіс үш нотадан тұрады. Жоғары – «ұшып кететін» нота, ортаңғы және негізгі нота. Сатушының ұсынысы кезінде осыған мән беруге кеңес беремін. Бір сәтте екі хош иіске таңдау жасауға болмайды. Бірінші оны қолға сәл шашыратыңқырап көріңіз, әйтпесе үйлесімін аңғару қиын. Негізгі ноталары ашылғанша 10 минут күту керек, содан соң ғана сатып алуға болады. Бұл уақытта оның көңіліңізден шыққан, шықпағанына толықтай көз жеткізесіз. Иіс су құтыға құйылған соң үш жыл сақталады және сапалы әтірдің құрамында эфир майы болатындықтан иісі 6 сағаттан артық тұрады. Оны қыздырғыш құрылғылар жанында немесе тікелей күн көзінде ұстауға болмайды және күнде түрлі әтір себуі міндетті емес. Әртүрлі мезгілге және әртүрлі уақытта әртүрлі иіс су себіңіз. Хош иісті таңдау кезінде жергілікті климатты ескеру маңызды. Ыстық күнде ол жылдам ұшып кетеді, ал суық мезгілде күшейе түседі. Сонымен қатар жүктілік кезінде әтір сатып алу қажет емес. Бұл уақытта ағзада гормоналды өзгерістер болады, ал ол хош иісті қабылдауға кері әсер тигізеді, – дейді маман.

Әңгіме барысында кейіпкеріміз muslim.perfumes өнімдеріне шикізат Италия, Швейцария, Франция елдерінен алынатынын айтты. Хош иістердің сақталу тұрақтылығы – 7-10 күн. Дайындау процесінде 30-40 гүлдің қоспасы қолданылады. Ең қызығы, қала тұтынушыларынан сұраныстың еселеп өсуі құтты сыртына сатып алушының есімі жазылатынында болып отыр. Креативті әдістерімен ерекшеленетін дүкенде баға да қолжетімді, көпті қуантатын ұтыс ойындары да жиі ұйымдастырылады.

– Дүкен филиалы Қызылордамен қатар Алматы қаласында бар, өнім сонда дайындалады. Шет елдерге, соның ішінде Қырғызстан, Өзбекстан, Араб мемлекеттеріне жөнелтіледі, еліміздің өзге аймақтарында да сатылымда. Тұтынушылар риза, оны 5 жыл көлемінде үзілмей келе жатқан сұраныстан байқауға болады, – дейді кейіпкеріміз.

Мөлдір САБЫРЖАН

ЕСЕП СІЯҚТЫ

– Өткен жылы Египетте өткен олимпиадада күрделі есептерді жылдам шығарудан жеңімпаз атанған едім. Міне, сол кезде Дубайдағы олимпиадаға жолдама берілді. Қорытынды байқау 28 наурыз күні Дубайда өтті. Математика және информатика бағытында өткен халықаралық олимпиадаға әлемнің түкпір-

қызмет етеді. Ол үнемі «бастауыш сыныпта балаға мектеп емес, мұғалім таңдау керек» деп айтып отырады. Себебі бастауыш сыныптың өзінде де бір мұғалім гуманитарлық бағытты ұстанса, бірі жаратылыстануға көбірек мән береді. Сондықтан анамның ұстанымын алға тартамын.

Негізі математиканың өзі ішінде бағыты көп. Соған байланысты бірнеше ұстаздан қатар білім алудамын. Қазіргі таңда №3 ІТ мектеп-лицейдегі Назерке

Әлемі бөлек

балалар

3

ӨМІРДІҢ ӨЗІ



қызмет етеді. Ол үнемі «бастауыш сыныпта балаға мектеп емес, мұғалім таңдау керек» деп айтып отырады. Себебі бастауыш сыныптың өзінде де бір мұғалім гуманитарлық бағытты ұстанса, бірі жаратылыстануға көбірек мән береді. Сондықтан анамның ұстанымын алға тартамын.

Негізі математиканың өзі ішінде бағыты көп. Соған байланысты бірнеше ұстаздан қатар білім алудамын. Қазіргі таңда №3 ІТ мектеп-лицейдегі Назерке

Азық-түліктің қымбаттауы, баға тұрақсыздығы бүгіннің басты мәселесіне айналғаны рас. Қазіргі кезде орын алған Украина мен Ресей арасындағы қақтығыс салдары да бірқатар елдің экономикасына өзгеріс енгізуде. Осы орайда аймақтағы маңызды мәселелер жөнінде облыс әкімінің орынбасары Қайрат Нұртай БАҚ өкілдеріне баспасөз мәслихатын өткізді.

Қоғамдағы тұрақтылықтың маңызды екенін атап өткен облыс әкімінің орынбасары өңірде атқарылып жатқан жұмыстарға тоқталды.

— Қазір көтерілген кез келген мәселе әлеуметтік желілер немесе басқа да ақпарат көздері арқылы жылдам тарап, қоғамдық пікір тудыруға себеп болуда. Алайда бұл ақпараттың дұрыстығына ешкім кепілдік бермейді. Сондықтан қандай тақырыпта болмасын халыққа жан-жақты зерттелген, нақты ақпарат ұсыну маңызды. Ол арқылы резонанс тудырып, рейтинг жасауды көздейтіндер де жоқ емес. Бірақ бұл әрекеттің қаншалықты қауіпті екенін өздеріңіз де көріп, біліп жүрсіздер. Бұл бір ортаны ғана емес, тұтас ел ішін дүрбелеңге алып келуі әбден мүмкін. Мысалы, Украинадағы соғыс қимылдары мен Ресей Федерациясына енгізілген санкциялар



МАҢЫЗДЫ МӘСЕЛЕЛЕР ШЕШІМІН ТАБАДЫ

сеکیلді сыртқы геосаяси оқиғалар жергілікті тұрғындардың көңіл-күйіне әсер етіп отырғаны анық. Расында, Украина мен Ресей арасындағы жағдай әлем елдеріне әсер етпей қоймады. Мемлекет басшысы дипломатия саласының майталманы ретінде екі мемлекетті келіссөз үстелінде ортақ тіл табысуға шақырып, араздықты бейбіт жолмен шешуге үндеуде. Ресей мен Украина — бірі біздің жақын көршіміз, бірі саяси-экономикалық тығыз байланыстағы әріптесіміз. Сондықтан біз арандату мен теріс ақпараттардың жетегінде кетуден барынша аулақ болғанымыз жөн.

Осы мәселе бойынша азаматтарымыз өз позицияларын БАҚ және әлеуметтік желілер арқылы білдіруде, — деді ол. Аймақта қант тапшылығы жоғын еске салған облыс әкімінің орынбасары әлеуметтік маңызы бар азық-түлік тауарларының бағасын тұрақтандыру үшін тұрақтандыру қорынан тауарлық интервенция жүргізу шаралары қабылданып жатқанын да баса айтты. Азық-түлік қорының тапшылығын болдырмау үшін барлық амал қарастырылуда. — Еліміздегі тұрақтылық пен бейбітшілікке сызат түсіргісі келетін

теріс ниетті топтар мен тұлғалардың тарапынан арандату әрекеттерін де байқап жүрген шығарсыздар. Бір ғана мысал, жаппай қант сатып алу жағдайы болды. Әлеуметтік желідегі түрлі ақпараттар мен жасанды дүрбелең қантқа сұраныстың және алыпсатарлықтың артуына әкелді. Бұл жағдайға байланысты облыстық прокуратура мен бәсекелестікті қорғау департаменті, облыстық кәсіпкерлік басқармасы қант бағасының өсуіне, алыпсатарлыққа жол берген нарық субъектілеріне қатысты арнайы бақылау жұмысын жүргізіп, заңға сәйкес шаралар қабылдауда, — деді Қ.Нұртай.

Ақпараттық қауіпсіздік жайлы сөз қозғаған Қайрат Ырзақұлұлы мемлекеттік органдар мен БАҚ өкілдері арасында ашықтық қалыптастыру бағытында қатаң тапсырмалар берілгенін атап өтті. Ендігі жерде қандай да бір ақпарат тарағанда тиісті сала басшылары уақыт созбай, нақты, жылдам әрі толыққанды жауап беруге міндетті саналады.

Брифинг барысында Қ.Нұртай БАҚ өкілдерінің сауалдарына жауап беріп, алдағы уақытта да мұндай кездесулер жиі өтетінін жеткізді.

Г.НҰРТАЙҚЫЗЫ

«СӘТ» СЕРИАЛЫ СӘТТІ ШЫҚҚАН БА?



Өңірдегі балаларға арналған алғашқы киностудия — «Asian films» қазақ киноиндустриясына тағы бір тың туындыны тарту етті. Киностудияның бастамасымен түсірілген «Сәт» веб-сериалы көрерменге жол тартып, «Достық үйінде» аталған кинокартинаның тұсауы кесілді. Ел болашағы — балалардың игілігіне арналған жобаның көрсетіліміне облыс әкімінің орынбасары Қайрат Нұртай қатысты.

Спортқа қызығатын жастардың өмірі, сондай-ақ бозбала мен бойжеткен арасындағы бала махаббаты арқау еткен веб-сериал 5 бөлімнен тұрады. Жоба жетекшісі Жасұлан Алдабергенов тұсаукесер барысында: «Киностудия алғаш ашылған сәттен бастап бізге қолдау көрсетіп жүрген көрермендерге ризашылығымды білдіремін. Бұл — сіздердің де жетістіктеріңіз. Мұнымен тоқтаймыз, алдағы уақытта мұнан да жоғары деңгейдегі туындылармен қуантатын боламыз. Бәрі де балалар үшін», — деді.

Айта кету керек, «Asian films» студиясы кәсіпкер Жасұлан Алдабергеновтың бастамасымен 2020 жылы «Бизнестің жол картасы-2025» мемлекеттік бағдарламасы аясында «Балалар киностудиясы» жобасының қайтарымсыз грантына қол жеткізді. Студия 3 миллион теңге көлемінде қаржылай қолдауға ие болды. Бұл қаржыға арнайы құрал-жабдықтар алынып, студия заман талабына сай техникалық жарықтармен жабдықталған.

Ерекше кештің соңында киностудия ұжымына облыс әкімінің Алғыс хаты табысталды. Ата-аналар да балаларының жетістіктеріне ерекше қуанып, шығармашылық ұжымға алғыс білдірді.

ДИНА БӨКЕБАЙ

ТАЗА СЕССИЯ – АДАМДЫҚ БАСТАУЫ



Білім беру саласында жемқорлықты ауыздықтау — басты бағыт. «Таза сессияның» да мейжәлі мақсаты осы. Жақында «Amanat» партиясы облыстық филиалы жанындағы ЖК мүшелері студенттер арасында аталған акцияны ұйымдастырды.

Акция аясында Қорқыт ата атындағы Қызылорда және «Болашақ» университеттерінің 600-ден аса білім алушысы сауалнамаға жауап берді.

«Қазір жоғары оқу орындарында жемқорлықтың кең таралуы өзекті мәселе. Білім алушылар сауалнамада берілетін 22 сұраққа бөгде кісілердің араласуынсыз жауап берді. Енгізілген сұрақтар жемқорлық әрекеттеріне байланысты әзірленген. Құпиялықты сақтау мақсатында жеке сұрақтарды енгізуге қатаң түрде тыйым салынды», — деді «Amanat» партиясы облыстық филиалы жанындағы ЖК жетекшісі Медет Жорабек.

Бұған дейін «Amanat» партиясы саяси кеңесі бюросының шешімімен 2025 жылға дейінгі жастар саясатының негізгі бағыттарын айқындайтын «Жастар — Отанға!» бағдарламасының республикалық және аймақтық жол карталары қабылданған болатын. Аталған шара жергілікті Жол картаның 20-тармағына сәйкес ұйымдастырылды.

КӨКТЕМ СЕНБІЛІКПЕН ЖАҢҒЫРА ТҮСЕДІ



Тіршілік атаулыға жан бітетін көктем сенбілікпен жаңғыра түседі. ҚР ҰҚК Шекара қызметінің Қызылорда облысы бойынша департаменті де игі істен бір сәт шет қалған емес. Олар дәстүрлі шараны бұл жолы да жалғастырды.

«Таза үй, таза аула, таза көше кімнің де болсын еңсесін көтеріп, жақсы көңіл-күй сыйлайды. Сол үшін әр адам сенбілікке салғырт қарамауы тиіс» деп есептейтін ұжым абаттандыру, тазалау жұмысын қарқынды жүргізді. Ауаларды қоқыстан тазартып, топырақты қосытып, ағаш түптерін әктеді. Жеке құрам департамент аумағы мен сыртқы көше маңайына 300 терек, 300 түрлі жапырақты ағаш пен 200-ден астам жеміс көшетін отырғызды. Осылайша, «ортақ үйдің» әсемденуіне жұмыла кірісті. Олардың айтуынша, өзін, отбасын сыйлайтын адам тазалық жұмысын жылдың барлық мезгілінде жүргізеді. Сәйкесінше қаланың әр тұрғыны өзі тұратын үйдің ауласын таза ұстаса, бұл — оның қала тазалығына қосқан үлесі. Ал табиғатты қастерлеу мен бағалау сенбілік жұмысынан байқалады.

Т.СЕРІКҚАЛИЕВ,
ҚР ҰҚК ШҚ ӘАҚБ офицері, капитан

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде

Медицинада науқастың денсаулығына дәрігерден кем жауап бермейтін орта буын медицина қызметкерлері — мейіргер екенін біріміз білеміз.

Емнің дұрыс нәтиже беруі — мейіргердің көрсетілген ем-шараны сауатты да жауапкершілікпен орындауына ғана емес, қиналып жатқан науқаспен күндіз-түні бірге болып, көңіл-күйіне әсер ететін жанкешті еңбегіне тікелей байланысты. Бізде мейіргерге дәрігердің көмекшісі ретінде қарайды. Негізінде шет мемлекеттерде ондай ұғым жоқ. Мейіргерді арнайы маман, дәрігердің сенімді серігі деп бағалайды. Дәрігер

мен мейіргердің әрқайсысының өз саласы, қызметі бар. Дегенмен, түптеп келгенде, арбаның алдыңғы қос дөңгелегі сияқты екеуі бірігіп бір бағытта жұмыс жасаса, медицина саласында жұмыс сапасының артуы хақ. Олай дейтініміз, мейірбике өз уақытының 70 процентін науқаспен өткізеді. Оларға науқасты күту мен емдеудегі негізгі міндеттер жүктеледі. Сондықтан бұл мамандыққа деген көзқарас та ерекше болуы тиіс.

«Қызылорда облысының мейіргерлік ісі мамандарының Ассоциациясы» қоғамдық бірлестігінің қазіргі біріншіден, мейіргер мәртебесін

көтеруге, екіншіден, мейіргерге жалпы халық, дәрігерлер де атүсті қарамай, оларды дәрігердің нағыз серігі деген ұғымды қалыптастыруға, үшіншіден, мейіргер ісін оңтайландыруға күш салуда.

Ендігі мақсат — «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген қағидамен салауатты өмір салтын халық арасында насихаттау және сапалы жұмыс істеу.

Гүлбахыт ТӨРЕЕВА,
облыстық тері-венерология
диспансерінің аға мейіргері

Жүктілік кезіндегі презкламсия

Презкламсия — жүкті әйелдерде 20-аптадан (2-3 триместрде) соң қан қысымының көтерілуі және зерінде ақуыздың пайда болуымен сипатталатын жағдай.

Әдетте әйелдер презкламсиямен ауыратынын сезбейді. Презкламсия келесі симптомдармен көрінеді: қолдың және беттің/көздің ісінуі, 1-2 күн ішінде 1 келідей дене салмағын қосу.

Презкламсияның негізгі емі — жүктілікті үзу. Егер жүктіліктің мерзімі 37 апта немесе одан жоғары болса, дәрігер презкламсияны өршітпей жедел босануды талап етуі мүмкін. Сізге босануды стимулдеуші дәрі-дәрмектерді тағайындайды немесе кесар тілігі отасын жүргізеді. Егер ұрық толық жетілмеген және презкламсияның жеңіл дәрежесі болса жүкті әйелге ұрықтың дүниеге бейімделуге қабілетті жағдайға жеткенше үй жағдайында ем жүргізіледі. Сонымен қатар дәрігер сізге келесілерді тағайындайды: төсек режимі, көп жағдайда сол жақ бүйір бетімен жетерліктей суды қабылдау, дәрігерге жиі тексерілу, сіздің және ұрықтың жағдайы

дұрыс екендігіне көз жеткізу, қан қысымын тұрақтандырушы препараттарды қабылдау. Дәрігерлер ана мен баланың денсаулығын тұрақты бақылауда ұстау үшін кейде жүкті әйелді ауруханаға жатқызады. Жүктілік кезінде сіздің және балаңыздың денсаулығын мүмкіндігінше сақтау маңызды. Бұған теңдестірілген тамақтану, фольй қышқылы бар пренатальды витаминдер қабылдау және үнемі босанғанға дейінгі бақылауға бару кіреді. Бірақ дұрыс күтімнің өзінде кейде жүктілік кезінде немесе босанғаннан кейін презкламсия сияқты сөзсіз жағдайлар орын алады. Презкламсия сіз үшін де, нәрестеңіз үшін де қауіпті болуы мүмкін. Оны болдырмау үшін — дәрігерге уақытылы қаралып, барлық тексерулерден өтіп, жүктілікті дұрыс жоспарлаған жөн.

Ана денсаулығының жақсы болуы — бала болашағының жарқын кепілі.

Гүлнұр
ПАЙЗУЛЛАЕВА,
теміржол
емханасының
аймақтық
акушеркасы

Өз денсаулығыңызды күтіңіз, скринингтен өтіңіз!

Скрининг — қауіпті факторларды және ауруды ерте сатысында анықтау үшін белгілі бір жастағы тұлғаларды алдын ала медициналық тексеруден өткізу. Бұл шаралар емдеу тиімділігін арттыруға және асқынудың алдын алуға мүмкіндік береді.

Скринингтің көлемі мыналарды қамтиды: антропометриялық өлшемдер (бойы, дене салмағы, белдің шеңбері); артериялық қысымды өлшеу; нысаналы топтарға байланысты зертханалық және аспаптық зерттеулер өткізу.

Скринингтен өтуге мына топтар жатады: 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70 жастағы әйелдер мен ерлердің қанындағы холестерин мен глюкозаның деңгейін анықтау; электрокардиография — айғақтары бойынша; кардиология, эндокринологта, қаралу — айғақтары бойынша;

40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70 жастағы адамдардың көзішілік қысымын өлшеу; Әйелдерге 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70 жаста патологиялық өзгерістерді болдырмау үшін жатыр мойнының сүртіндісін цитологиялық зерттеу; акушер-гинекологқа, айғақтар бойынша кольпоскопиялық қаралу; 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70 жаста сүт

бездерін рентгенологиялық зерттеу (маммография); маммологқа, айғақтар бойынша онкологқа қаралу; 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70 жастағы ерлер мен әйелдер: жуан және тік ішек ауруын ерте анықтауда нәжісті жасырын қанға тестілеу; хирургке, проктологқа, гастроэнтерологқа қаралу; айғақтар бойынша — жуан және тік ішекті эндоскопиялық зерттеу.

Әйелдер мен ерлер вирусты және вирусты емес этиологиялы бауыр циррозымен ауыргандар, қанды альфа-фетопротеинге зерттеу, бауырға ультрандыбыстық зерттеу өткізу.

Бұл зерттеулер ерте сатыда жүрек-қан тамыр ауруларын, қант диабетін, глаукоманы, оның қауіпті факторларын, сондай-ақ дертпен күресу қиын болмағанда гепатитті және аса қауіпті асқынұларды: инсульт, инфаркт, зағиптық, цирроз және бауыр обырын анықтауға мүмкіндік береді.

Қазақстанда скрининг тегін медициналық көмек кепілдік берілген көлемінің тізбесіне кіреді.

Скрининг Сіз тіркеуде тұрған медициналық ұйымдарда өтеді. Өз денсаулығыңызға жауапты болыңыз!

Гүлназ
ЖҰМАХМЕТОВА,
теміржол
емханасының
аймақтық мейіргері



ЭЛЕКТР ЖАРЫҒЫ: ТӨЛЕМ НЕГЕ КӨБЕЙДІ?

Шаһардан шанхай түсте шу шықты. Мәселенің байыбы – электр жарығының шамадан тыс қымбат болуы. Асылы, тарифтың құны бәз баяғы. Бірақ тұрғындардың жанайқайы – ай сайынғы төлемақының күрт өсуі. Бір айға 5-6 мың теңгенің жарығын жағатын жұрт қазір 20 мыңның үстіндегі ақшаны электр жарығы үшін жұмсауда. Бағаның былайша бет қаратпауының бірнеше себебі бар көрінеді.

тұрғындары арасында да бұл мәселе ушығып, наразылық туындатуда. Қара халықтың жанайқайы орынды. Биылдан бастап ауыз судың бағасы да адам шошырлық өсіп кетті. Электр жарығы болса мынау. Сонда біз қашанғы жеке компаниялардың қалтасын толтыра бермекпіз? Осы мәселенің шешімін және себебін таппақ болып бірнеше мекеме табалдырығын тоздырдым. Бағанадағы есептегіш құралын шешіп, Желтоқсан көшесі бойындағы «Госстандарт» мекемесіне бардым. Жауапты мамандар аталған құралды тексере алмайтынын айтты. Содан қалалық электр торабы мекемесінің көмегіне жүгініп,

тексерттім. Нәтижесінде еш ақаусыз жұмыс жасап тұр деген анықтама шығарды. Тексертпейін десең төлем күн өткен сайын ұлғайып барады. Мысалы, өткен айдың 28 күніне 20479 теңге төлесем, артынша 16 күнге тағы 16025 теңге төледім, – дейді Серікхан Жүзеев.

Иә, бұл тек Серікханның жан басындағы жағдай емес. Тұтас халық бұл мәселенің мәнісін сұрауда. Электр мамандарының айтуынша, бұрынғысы – механикалық құрылғы болса, қазіргісі орталықтандырылған есептегіш құрал екен. Ал бұл мәселеге қалалық электр торабының жауабы өзгеше.

– Коммуналдық қызмет

түрлерінің тарифтері ҚР Энергетика министрлігі, ҚР Бәсекелестікті қорғау және дамыту агенттігі және Ұлттық экономика министрлігінің Табиғи монополияларды реттеу Комитетімен және Комитеттің аймақтық департаменттерімен бекітіліп, бақылау жүргізіледі. Жалпы электр энергиясының тарифтері электр энергиясын өндіруші және тасымалдаушы ұйымдардың тарифтеріне тікелей байланысты. Қазіргі таңда энергиямен жабдықтаушы ұйымдардың тарифтері орташа есеппен жеке тұлғалар үшін – 15,66 заңды тұлғалар үшін – 23,09 теңге (ҚҚС-сыз).

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 12.12.2017 жылғы №827 қаулысымен бекітілген «Цифрлық Қазақстан» бағдарламасын жүзеге асыру мақсатында АS100 типті есептегіш құрылғы Қызылорда қаласының Махамбет, Наурыз, Талдыарал елді мекендері және Заря, Каржыгер, Обводнитель, Мелиоратор, Еңбек, Орбита, Эдельвейс, Связист, Раушан,

Автомобилист, Победа, Обувщик, Проектировщик, Водхоз, Швейник бау-бақша серіктестіктерінен бөлек, Қызылорда қаласының Шанхай, Гагарин шет аймақтарында және Шиелі кентінің тұтынушыларына орнатылды. Бүгінге дейін Ақжарма ауылдық округіндегі тұтынушылардың наразылығы бойынша тұтынушылардың қатысуымен есептегіш құрылғыларын метрологиялық зертханада салыстырып – тексеру жұмыстары жүргізіліп, жаңа есептегіштердің еш ауытқусыз өз дәлдігінде жұмыс істейтіні анықталған, – дейді жауаптылар.

Жауапты мекеменің сөзінше, жаңа қондырғыларда ақау жоқ. Қызылорда қаласының Шанхай пайдалану ақысының ұлғаюна әкеп соқтыруда екен. Дегенмен бұл мәселенің мәні белгісіз. Нақты жауап Парламент мәжілісінің төрағасы Балайым Кесебаевадан болмақ. Өйткені халық қалаулысы Сыр еліне келіп, халықтың аманатын Елордаға арқалып кетті.

Зере ӘДІЛЕТ

2000-дай бала түзетуден өтті

Айтып өткеніміздей, Болат Өтемұратов қоры «Аутизм: баршамызға – бір әлем» бағытында ұйымдастырған жобаның аясында 2015 жылдан бастап Қазақстан бойынша «Асыл Мирас» аутизм орталықтарының желісі құрылды. Қазіргі таңда Нұр-Сұлтан, Алматы, Қызылорда, Әскемен, Ақтөбе, Орал, Шымкент, Петропавл және Павлодар, Тараз секілді 10 қалада осы орталық бар. «Қызылорда қаласындағы біздің орталық 2016 жылдың 21 маусымында ашылып, өз жұмысын бастады. Мұнда аутизм белгісіндегі балалармен 6 бағдарлама негізінде жоспарлы қызмет көрсетіледі. 36 сабақтан тұратын бір курс үш айды құрайды, яғни жылына үш курс өткіземіз. Әр үш айда 80-100 баланы қабылдай аламыз. Ал осы жылы ақпанда басталған курсқа 70 баланы қабылдап, педагогикалық-психологиялық коррекциядан өткізіп жатырмыз. Бастысы мұнда әр балаға жеке клиникалық педагог бекітіледі. Осы күнге дейін 2000-дай бала түзету курсынан өтті», – дейді орталық директоры Гүлайым Масаққызы.

Иә, мұнда келген әр балаға жеке клиникалық педагог бекітіледі. Клиникалық педагог дегеніміз – дефектолог, логопед, психологтың біріктірілген нұсқасы, яғни әмбебап маман. Бірнеше мамандықтың біріктірілуі қай жақтан келді десек, жүйе Батыс елдерінен енген. Қордың қаржыландыруымен орталықтың мамандары АҚШ, Ұлыбритания, Ресейдің үздіктерінен аутизм бағытында кәсіби қосымша білім алып, жетілдіру курсынан өтіп тұрады.

– Тіл білетін, кәсіби білімін толықтырғысы келетін мамандарды шетелге оқуға жіберіп тұрамыз. Болмаса шетелдік маманды арнайы Қазақстанға алдырып, Астана, Алматы сынды ірі қалаларда аудармашы арқылы оқыту жүргізіледі. Аталған он қаладағы мамандар жиналып, шетелдіктермен тәжірибе алмасады.

Қазіргі таңда орталықта диагностика бойынша супервайзер – Айтолқын Болатбекқызы, әлеуметтік дағдыларды дамыту бағдарламасы бойынша – Сәуле Мұратбаева, JASPER бағдарламасы бойынша –

Әлемі бөлек балалар

Жанар Байниязова, оқыту дағдылары бағдарламасындағы супервайзер – Айдана Жаңабергенқызы сынды кәсіби мамандар бар. Сонымен бірге қатарымыз жас мамандармен толығуда. Сондықтан мұндай оқыту курстары үздіксіз өткізіледі. Ғылым сәт санап дамып жатқандықтан үздіксіз ізденісте болу қажеттілікке айналғандай, – дейді орталық директоры.

СЕБЕП КӨП, ШЕШІМ ЖАЛҒЫЗ

Соңғы жылдары аутизм, тілдік кешеуілдер де кең таралуда. Соған қарамастан ата-аналар оның белгілерін кеш байқап, баланың тілі шықпауын, дамуы жағынан алға жылжымауын еркелікке балайды немесе ата-анасы тұйық болған соң бала сондай деп бағамдайды. Аутизмнің пайда болу себебі жайлы кереғар көзқарастар жеткілікті. Бірнеше жыл бұрын балаға вакцина салдыру кері әсер етеді деп даурығып, көп ата-ана аутизмді сонымен тікелей байланыстырды. Бірақ уақыт өте келе мүлдем екпе алмаған балалардың да аутизмге шалдығуы байқалған. Ананың аяғы ауыр кезінде алған психикалық, физикалық трамваларының әсерінен пайда болады деген тұжырым да кең тарады. Ал ғалымдар өмірдегі ең ықтимал жағдайларды қарастыра зерттей отырып, балалардың аутизмге шалдығуының негізгі себебі генетикаға байланысты деген тоқтамға келді. Гүлайым Масаққызының айтуынша, аутистік спектрдің ауытқуларын індет, дерт деуге келмейді. Себебі кез келген аурудың емі, дерттің тезірек айығуына көмектесетін дауасы болады. Өкініштісі, аутизм белгісі бар адамдарға нақты мына дәрі әсер етеді дейтіндей нақты шешім жоқ. Тек педагогикалық-психологиялық түзетудің арқасында ғана белгілі бір деңгейге дейін дамытуға, өмірлік дағдыларын қалыптастыруға болады.

Орталықта балалардың үш айлық курсты қабылдауы тегін. Басқа аудандағы, шет аймақтағы көптеген ата-ана осы жағынан қателесіп жатады. Тек педагогикалық-психологиялық түзетуден өту үшін орталыққа келіп тіркелуі қажет.

«Асыл Мирастағы» үш айлық курс 6 бағдарлама бойынша жүргізіледі. Ең алдымен балаға ADOS-2 әдістемелік құралы арқылы диагностикалық талдау жасалып, аутизм спектрінің шкаласы анықталады. Содан кейін ғана балаға 6 бағдарлама тағайындалады. Алғашқысы Денвер моделі арқылы «ерте жастан қолдау» бағдарламасы болса, екіншісі оқыту дағдыларын дамыту, үшіншісі әлеуметтік дағдыларды дамыту бағдарламасымен жалғасын табады. Төртіншісі

– өмірлік дағдыларды дамыту бағдарламасы болса, бесіншісі баланың тілін дамытуға арналған JASPER бағдарламасы. Соңғысы – қарқынды курс бағдарламасы. Баланың дамуында әрқайсының өзіндік орны мен арнайы жоспары бар. Аптасына 3 рет өтетін сабаққа ата-ана міндетті түрде қатысуы керек. Неге дейсіз ғой? Өйткені аутистік спектрі бұзылған баланың ата-анасы да педагог әрі психолог бола білуі шарт. Мұның маңызы зор. Себебі үш айлық курсты бітірген соң баламен үй жағдайында да бірге жұмыс істеп, оның ойын тәсілін меңгеріп, «тілін табуды» үйреніп алсаңыз, оны өз әлемінен шығарып, жылдамырақ «бетін бері қаратуға» болады. Үш айлық курс нәтижесінде бала өзі киінуге, дәретханаға баруға, адамдарды ақырындап қабылдауға, қарым-қатынасқа түсуге бейімделеді.

АУТИЗМ БЕЛГІЛЕРІН АЙЛЫҚ БАЛАДАН ДА АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ

Дамудағы кешеуілдің бұл түрінің таралу жасы да өзгерді. Бұрын аутизм 5-6 жастағы балалардан байқалатын болса, қазір 5-9 айлық нәрестеден де табылып жүр. Бұрынғыдай емес, тым ерте байқалып жатады. 4-5 айлық баладан қалай анықтаймыз? Аутизмді ертерек анықтауға бола ма? Бұл сұраққа аутизм орталығының директоры былай жауап берді.

– Әрине, анықтауға болады. 4-5 айлық бала бұғанасы енді ғана қатып келе жатқан шарана ғой. Бірақ айлық балада міндетті түрде реакция беру қабілеті болады. Қосылған музыкаға селт етіп, адамдардың даусына, сұлбасына жалт қарауы керек. Ал анасы келіп, еркелетіп, еміреніп жатқанда бала соған қуанғанын аяқ-қолының қимылымен білдіреді. 6-7 айлық балада «қайтарымды жымыю» қалыптасады. Мысалы, анасы балаға қараған сәтте бала да оған кері жауап ретінде күліп, жымыып қарауы тиіс. Біздің ата-аналар осындай қарапайым белгілерге мән бермейді. Аутистік спектрі бұзылған сәби жөргегін бүлдіріп қойса, оны білмейді. Үнсіз жата береді. Мұның бәрі белгі. Көп ата-анадан баласының кішкентай кезін сұрай бастасақ: «Менің балам тыныш болды. Сағаттап тастап кете беретінмін. Үйдің тіршілігін жасауыма кедергі келтірмейтін» деп жатады. Шын мәнінде баланың тыныш болуынан қорқу керек. Әлеммен, отбасымен танысуды бастаған бала қалай тыныш болады? Оған бәрінің қызық болуы заңды, – дейді ол.

Озық маманның айтуынша, аутистік спектрі бұзылған балаларға адамдар әлемі тылсым, басқа дүние боп көрінеді. Өйткені олардың өз әлемі бар. Өздерінің әлемінде

оларға ыңғайлы. Балабақшаға барғанда да ортаға қосылмай, өз әлемімен жүреді. Көпке дейін өзінің анасын, әкесін, туыстық қатынасты қабылдамайды. «Ана» деп атамайды. Туыстық қатынасты ажырата алмайтындықтан көшеде жүргенде кез келген адамға еріп кете береді. Үйге адам келгенде жатырқамайды. Ал кейбіреулер соны жақсыға балап, мына бала керемет екен, жатырқамайды деп жатады.

БЕЛГІНІ КЕШ БАЙҚАСАҚ...

Аутизм баладан кеш анықталып жатса, сөйлей алатын, бірақ ешкіммен қарым-қатынасқа түспейтін, тілін қатынасқа қолданбайтын жасы үлкендеу балалар әлеуметтік дағды сабақтарына қатысады. Онда 3 бала және 3 ата-ананың қатысуы арқылы осы дағдыларды дамыту жұмыстары жүргізіледі. Топ 2 маман, 3 ата-ана, 3 бала – барлығы 8 адамнан құралады. Мұнда ойындар ойнатылып, жағдаяттық сұрақтар қойылады. Осылайша бала ақырындап қоғамға үйренісе бастайды. Керісінше физикалық жасы жасөспірімдік кезеңге сай көп тұрса да, сөйлей алмайтын балалар бар. Олар өмірлік дағды сабақтарына қатысады. Мұнда олар өз төсегін жинап, ауырып тұрса, дәрі сұрауды, өз-өзіне қызмет көрсетуді үйренеді.

Гүлайым Масаққызының айтуынша, он қаладағы орталықтағы қажетті жабдықтар, озық мамандардың бәрі қор арқылы қаржыландырылып келеді. Дегенмен бұл жоба 5 жыл мерзімге жоспарланған екен. Дені мен жаны сау бала – ұлттың іргетасы екенін ескерсек, бұл жобаның маңызы зор.

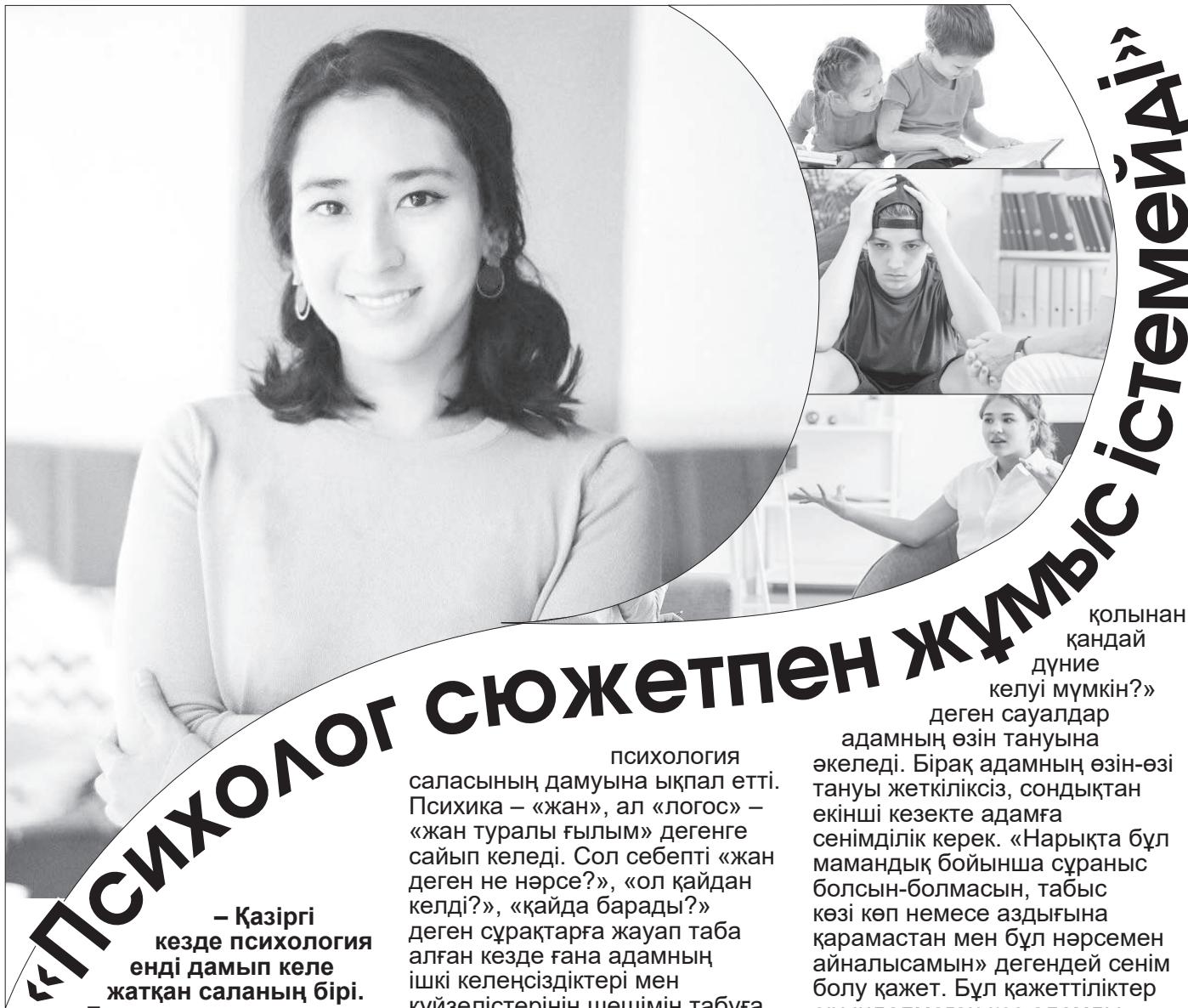
– Қордың бұл жобасы 5 жылға жоспарланған еді. Алдағы уақытта мемлекеттік маңызы бар дүние болғандықтан мемлекеттің қарамағына өткізу жоспарлануда. Арнайы заңның бекітілгенін күтіп отырмыз. Егер бекітілсе, мемлекет тарапына өтіп, балаларды әрі

қарай да үздіксіз қолдасақ деген тілегіміз бар. Біздің тәжірибеде жоқ, бірақ шетелде аутизммен ауырған балалардың жоғары оқу орындарына түсіп, өзі қалаған салада үздік маман ретінде танылып жүргені жасырын емес. Алдымызға келген әр баланы өз отбасын құрып, қалаған мамандығы бойынша қызмет ету арқылы қоғамға үлес қосатын дәрежеге жеткізсек деп армандаймыз. Ата-анадан алғыс алу – біз үшін үлкен бақыт, – дейді ол.

Дина БӨКЕБАЙ



Жалғасы. Басы 1 бетте



— Қазіргі кезде психология енді дамып келе жатқан саланың бірі. Десек те психолог көмегіне жүгінушілер көп. Бұрынғымен салыстырғанда адамдар үшін көп нәрсе қолжетімді бола тұра күйзеліске түсіп, жан тыныштығын таба алмауының себебі неде?

— Ежелден ата-бабамыздың өмір сүру салтында дін, діл, құндылық деген дүниелер өте терең қалыптасқан. Ежелгі грек, Византия, мұсылман мемлекеттерін алып қарайтын болсақ, белгілі бір наным сенімдері болған және сол құндылықтарға сай өмір сүруге тырысқан. Сол себепті орта ғасырда философия ғылымы көбірек дамыды. Кейінгі кезде құндылықтар ұмытыла бастады да, адамдар өзінің наным-сенімдерінен ажырап, жан азығын іздеуге көшті. Альберт Фрейдоның «Адамзаттың басындағы ең қиын заман — XX ғасыр» деген сөзі бар. Бірінші және Екінші дүниежүзілік соғыстың болуы, әлемдегі үлкен төңкеріс кезінде адамдардың материалдық тұрғыдан ғана емес, рухани түрде жұтап қалуы

психология саласының дамуына ықпал етті. Психика — «жан», ал «логос» — «жан туралы ғылым» дегенге сайып келеді. Сол себепті «жан деген не нәрсе?», «ол қайдан келді?», «қайда барады?» деген сұрақтарға жауап таба алған кезде ғана адамның ішкі келеңсіздіктері мен күйзелістерінің шешімін табуға болады.

— Бүгінгі таңда адамдар орталыққа қандай шағыммен келеді?

— Келушілердің мәселесі әртүрлі деп айта аламын. Қанша жан болса, сонша шешілмеген түйін бар. Сондықтан белгілі бір талапқа сай топтастырып айту қиын. Бірақ жалпылама алғанда отбасы мәселесімен, өз орнын таппай жүрген адамдардың сұрақтарымен жиі жолығамын. Орталықта жасөспірімдермен бірге жұмыс жасайтын академиялық коучинг деген арнайы бағдарламамыз бар. Жобаның мақсаты — адамның бойындағы қабілетіне сәйкес болашақта өзі қалайтын мамандығына бағыт-бағдар беру. Өйткені адам 17 жасқа келгенде өзінің қоғамдағы орнын іздей бастайды. Сол жерде екі түрлі психологиялық аспектіге келіп тоқтайды. Ең алдымен адам бұл сұрақтардың жауабын табу үшін өзінің кім екенін білу керек. «Оның әлсіз немесе мықты тұстары қандай, басқа адамдарға қарағанда

қолынан қандай дүние келуі мүмкін?» деген сауалдар адамның өзін тануына әкеледі. Бірақ адамның өзін-өзі тануы жеткіліксіз, сондықтан екінші кезекте адамға сенімділік керек. «Нарықта бұл мамандық бойынша сұраныс болсын-болмасын, табыс көзі көп немесе аздығына қарамастан мен бұл нәрсемен айналысамын» дегендей сенім болу қажет. Бұл қажеттіліктер орындалмаған кез адамды үлкен күйзеліске алып келеді. Мысалы, ұйқымыз келгенде ұйықтап алмау физикалық жайсыздықтарға алып келетіні тәрізді. Жасөспірімдер көбіне «менің қоғамда өз орным жоқ, менің қолымнан ешнәрсе келмейді» деп өз-өзін жоғалтып, өз қабілеттеріне сенбей, тіпті бар екенін білмеу сынды күйзеліске түсіп жатады. Сондықтан дәл осы жерде психологтың көмегі қажет. Бірақ бұл жерде жағдайға кінәліні іздеудің мәні жоқ. Себебі қашанда күйзелістен кейінгі шешім маңызды. Байқасаңыз, адам сондай бір керемет жаратылыс. Оның ерік-жігері және қандай жағдайда болсын таңдау еркі бар. Жағдайға байланысты ашулануына немесе ашуланбауына болады. Психологиялық жұмыс кезінде біз таңдаудың екінші жағы бар екенін пациенттің есіне салып, назарын бұру арқылы кезінде ұмытып кеткен шешімге қайта барып, дұрыс мәміле жасауына қолдау көрсетеміз.

— Баланың бойындағы қабілетін тани алмауы

Жазира ТЕМІРБАЕВА, «Wisefull» орталығының психологы:

оны белгілі бір деңгейде дағдарысқа ұшыратады дедік. Мұндай жағдайда балаға көрсетілетін көмек қандай болу қажет?

— Бұл жерде психологиялық көмекке жүгіну мүмкіндігі болмаса келесі кеңестерге мән берген жөн. Ең бірінші айтарым, адамдарға білім қажет емес. Ақпарат заманында кез келген тақырыпта білім алуға болады. Қазір адамдарға қолдау жетіспейді. Балаңыз сізге түрлі қиял, оймен келген кезде өзіміздің орындалмай қалған армандарымызды солардың өлшемінен өткізбей, балаға еркіндік беру арқылы қолдау көрсете аламыз. Мысалы, «қой, қайдағыны шығарма, ол салада табыс аз» деп уайымдап немесе «әкең осындай мамандықта оқыған, сен де дәрігер боласың» дегеннен аулақ болып, өзіміздің ойымыз бен таңдауымыз, өміріміздегі шектеулерді балаға таңбай жасай алсақ, — ең үлкен қолдау. Ол шешімге көңіліміз толмауы, бөлкім баланың сол істің маманы боларына көзіміз жетпеуі мүмкін. Бірақ бұл жерде баланың шекарасын аттамаудың өзі маңызды. Себебі бала сіз ойлағандай маман болмаған күннің өзінде өз өміріне жауапкершілік алады, екіншіден өз-өзіне сенімді болады. Ал бұл дүниені ешкім ешқандай бағаға сатпайды.

— Қазір бала кездегі травмалар деген түсінікті жиі естіп жүрміз. Кішкентай кездегі қалыптасқан психологиялық қысымның әсері уақыт өте келе жазыла ма?

— Дұрыс айтасыз, травманың өмірдегі әсері көп. Ол травмада қаншалықты өмір сүруіне байланысты. Мысалы, ата-анасы баласын қараңғыда тастап кетті. Бұл процесс бір рет болды ма, әлде үздіксіз жалғасты ма? Осыған байланысты травманың әсері болашақта көрініс береді. Екіншіден, мұндай соққы адамның табиғатына байланысты әсер етеді. Қоғамда адамдарды бір қалыпқа салу деген қате түсінік бар. «Мына бала қорыққан жоқ қой, сен неге қорқасың, мына қыз айтып тұр, сен неге айта алмайсың?» деп барлық бала қорықпау керек, бәрі бірдей жауап беру керек тәрізді қателіктер де кездеседі. Сол

себепті біз травмаға қарай «мынадай жағдай болады» деп айта алмаймыз. Жан — өте терең, астарлы ұғым. Оны психологтар да, ғалымдар да «өмір бойы ізденсек те бір адамның жанын толық түсіне алмаймыз» деп сипаттаған. Соққыдан кейінгі жағдайды біз сол себепті де айта алмаймыз. Травманы мидағы кейбір нейронның қатып қалуы немесе байланыстың құрылмай қалуы деп түсіндіруге болады.

Қазір психология орнында поп-психология бар. Ол шоу-бизнеске, ақыл-кеңес айтып, медитация жасау керек деген мағынаға жақын. Бірақ мұны шынайы психология деп айта алмаймыз. Ғылыми тұрғыдан қарастырылатын психологияда адам өзіне көбірек жауапкершілік алады. Адам неғұрлым психологиялық ақпарат білсе, соның өзі оны күйзеліске ұшартуы мүмкін. Кейбір әлеуметтік желідегі психологиялық кеңестер адамдағы жоқ травмаларды қозғап жіберуі ықтимал. Сол себепті травма деген дүниеге аса қатты ден қоюдың қажеті жоқ. Тек мазаңызды үздіксіз алған жағдайда ғана қаперге алуға болады.

— Психолог ақыл-кеңес айтпауы керек деген түсінік бар ғылымда. Ал сіздер мәселені шешуде келушіге қандай көмек ұсынасыздар?

— Қоғамда психолог сюжетпен жұмыс істейді деген қате түсінік бар. Мысалы травманы алайық, оның түрі көп. Балалық шақтағы травма, оның ішінде ата-ананың келіспеушілігі деп кете береді. Балалық шаққа қарай үңіле беретін болсақ, оған бір адамның өмірі де жетпейді. Бірақ психолог бұл жерде фильм көрген сияқты жұмыс жасамайды және оған әсерленбейді де. Оған мәселе қызықты емес. Бұл жердегі психологтың қызметі — жан мен адамның байланысы қалай үзілді, не себепті үзілді және оны қалай жалғау керектігін анықтау. Бір қарағанда адам ішкі сырын айтқысы келмейді, бірақ келесі сәтте бәрін айтып қалғысы келеді. Мұның өзі парадокс.

— Сұхбатыңызға рақмет!

Әңгімелескен
Гүлдана ЖҰМАДИНОВА

ӨТКЕН КҮН ЕСІҢІЗДЕ МЕ?..

Бүгінгі талқы эфемерлік ұғым төңірегінде болмақ. Қарапайым тілмен айтқанда, есте сақтау қабілетінің шегі туралы. Ұғынықты болу үшін сөзімізді мысалдан бастайық. Ясунари Кавабатаның «Юмиура» атты қысқа әңгімесі бар. Аяқасытнан қонаққа келген жазушының өмірінен алынған қайғылы эскиз.

Шығарма желісі белгісіз әйелдің роман кейіпкерімен кездескенін баян етеді. Әйел ер адамды отыз жылдан бері танытырын және алғаш рет Юмиура қаласындағы порт мерекесі кезінде кездескенін айтады. Жазушы оны есіне түсіре алмайды. Сананы қысқан сұрақтан әбіргерге түскен кейіпкер қыларға қайран жоқ, абдырайды. Тіпті әйел оңаша қалғанда: «Сіз маған үйленуге ұсыныс жасап едіңіз, есіңізде ме?» — дейді кенет. Бұл әрекет одан сайын жазушының зәресін ала түспесі бар ма?! Оған қоса әйелдің қайғылы жүзбен тіл қатып, естеліктер мәңгі есінде екенін және ешқашан ұмыта қоймасын білдіргенін қосыңыз. Әйел кеткен бойда жазушы Юмиура қаласының картасын алып, әйел айтқан оқиғаларды есіне түсірумен әлек болады. Бірақ еш нәтиже жоқ.

Қызықты, оқиға, әрине. Кавабата тарихы —

өмірімізді қиындататын жадтың көрінісі. Кейде біз өткенді тез ұмытамыз, ал кейде мазасыз естеліктер жылдар бойы мазалайтыны бар. Сонысымен де ми жұмысының әртүрлі кейіпте көрініс беретінін аңғаруға болатындай. Жадымызға саяхат жасау да сол себепті құнды. Мысалы, достар отырысы немесе отбасылық мерекедің басымыздан өткен оқиғаны еске түсіруге құмартамыз. Ой бөлісіп, қалжыңдасып. Неліктен? Өйткені солай ғана өміріміздегі маңызды кездесулер, орындарды ұмытпауға біршама жақындай түсеміз. Күнделікті өмірде де жадымыздың тұрақсыздығы аз азап әкелмейді емес пе?

Тағы бір мысал. 1995 жылы АҚШ тарихындағы атышулы сот отырысы өтті. Актер әрі америкалық футболдағы танымал тұлға О.Джей Симпсонға екі бірдей адамды — әйелі мен оның көңілде

өлтірді деген айып тағылған. Ізінше актер ақталып шығып, кінәсіздігін дәлелдей алғаны бар. Сонда қоғам түрлі пікір білдіріп, ғасырдың ең өзекті сот процесі деген айдар да тақты. Әрбір америкалықтың аузынан көпке дейін осы оқиға түспегеніне куә болғанбыз.

Айтайын дегенім, сол сәтте осы оқиға қоғам санасында мәңгі қалатындай көрінген. Дегенмен ортақ түсінік, дүниетаным тұрақсыз болып шықты. Қазір Симпсонның ақталғанын айтпағанда, оның кім екенін де біле бермейді. Жарты жылдан кейін жүргізілген сауалнамада америкалықтардың жартысы сот отырысын ұмытса, екі жылдан соң оқиға туралы хабардар адамның саны небары 30 процент болған. Бұған себеп эфемерлік қателік, яғни біз уақыт өте ұмыта бастаймыз. Мұндай жағдай сіздің басыңыздан да өткеніне бәс тігуге бармын.

Эфемерлік қателіктің салдары үнемі ыңғайсыз жағдайда қалдырып, қобалжуға әкеледі. Ойлап көріңізші, араға бірнеше жыл салып, көптен көрмеген достармен немесе бұрынғы жұмыстастармен кездіңіз. Бір кезде алыс түпкірдегі бір адам сізге қарап жымиып,

қарсы қадам басып келеді. Есіңізді атап, амандасқан соң: «Сіз де осындамысыз? Керемет!» деп сөзін жалғай түседі. Сіз ілтипат білдіре күлімдегеніңізбен, іштей бұл кісінің кім екенін есіңізге түсірумен әлексіз. «Бұл кім, бұрын кездессем неге есіме түсер емес?». Сол кезде жағдайдың жай-жапсарын аңдаған қонақ өткен жылы бір отырыста кездіккендеріңізді айтып, түсіндіргендей болады. Әрине, екеуіңіз кездіккен соң 1-2 аптадан кейін жолықсаңыз, білеріңіз хақ. Бірақ жыл өткендіктен есіңізге түсіре алмағаныңызға кінәлі емессіз. Содан болар, өзіңізді Ясунари Кавабатаның «Юмиура» романындағы тұрмыс құруға ұсыныс жасаған қызды танымай қалған кейіпкердей сезінуіңіз ықтимал. Ақыры «иә, есіме түсті» деп жалған айтуға тура келеді.

Кейде эфемерлік ұятқа айналуы да мүмкін. Бірде досым құрбысының тойына барды. Күйеужігітті бұрын көрмеген еді. Той бітті, бірнеше ай өткен соң әлгі құрбысы оны тағы бір атаулы күнге шақырды. Бұл жолы — елу жылдық мерейтой. Сонда қонақтардың арасындағы бейтаныс жігітке досымның көзі түседі. Ол сақтық

танытып, құрбысынан әлгі жігіт туралы сұрайды. Сөйтсе әлгі жігіт құрбысының күйеуі болып шығады. Тіпті сол тойға өзі де барған еді. Досымның айтуынша, қазірдің өзінде еске түссе, ұяттан жерге кіре жаздайтын көрінеді.

Эфемерлік — есте сақтаудың ең көп таралған осалдығы. Ол санадағы сәттер, оқиға, адамдарды әлсін-әлсін жадымыздан өшіріп, тығырыққа тізейді. Соңғы уақытта психологтар мен нейробиологтар эфемерліктің себебін анықтап, күресудің жолын ойлап табуда. Бұл бағытқа алғашқы қадам екі ғасыр бұрын жасалғанмен, нақты ем-дом табылмай келеді. Кейбір ғалым мұны қалыпты құбылыс деп қарастырса, психологтар арылуға болатын дерттің түріне жатқызады. Не де болса, психология болашағындағы маңызды саланың біріне айналатын эфемерлікті ғалыммен қатар адам да тани түссе артық етпейді.

Дэниел ШЕКТЕР,
Орыс тілінен аударған
Е.БАЛТАБЕКҰЛЫ



Мұсылман қауымы үшін ерекше қасиетке ие он екі айдың сұлтаны – Рамазан айы басталды. Жаратқанның шапағаты төгіліп, мейірі артатын, қылған қайырым мен жасаған игі қадам еселенер кезең ораза ұстау амалына ұласары белгілі. Қаншама мұсылман пітір-садақа таратып, жаман қасиет, жат мінезді тыюға тырысады. Сондықтан ораза жан мен тәннің тазаруы, жақсылық жаршысы деп қабылданатыны шындық. Алайда Рамазан айы басталар тұста ораза ұстаудағы ерекшеліктер туралы сұрақ көбейетіні айтпаса да түсінікті. Қай амалдың үкімі қандай екенін білмей, ойдың сан-саққа кететіні де анық. Осы орайда Қызылорда қаласындағы Ыбрайым молда мешітінің бас имамы Талғат Нұрманмен әңгімелесіп, көптің көкейіндегі сауалдарды қоюдың сәті түсті.

Талғат НҰРМАН, Ыбрайым молда мешітінің бас имамы:

РАМАЗАН – МЕЙІРІМ ШАҒЫ

– Талғат Нұрманұлы, алдымен Рамазан айының мазмұнына тоқталасақ. Бүгінде «Ораза ұстаудың негізгі концепциясы – тек ашығу» деп түсінетіндер аз емес. Оразаның көрінісі қандай? Нәпсіні тежеу, рухани тазару қасиетті айдың ұстынына жата ма?

– Ораза ұстау – Жаратқанның бұйрығы. Алла Тағала Құран Кәрімнің «Бақара» сүресінде: «Әй, иман келтіргендер! Ораза сендерден бұрынғыларға парыз етілгендей Аллаға қарсы келуден сақ болатын шығарсыңдар деп санаулы күндерде сендерге де парыз етілді. Кімде-кім Рамазан айына аман-есен жетсе, ауыз бекітсін», – деп әмір етті. Сондықтан қасиетті айда ораза ұстау парыз болып есептеледі. Бұл айда ізгілікке, жомарттыққа, мейірімділікке ұмтылған жөн. Оразаның нәпсіні тәрбиелеу, көркем мінезді, кешірім қасиетін оятуға көмегі болмаса, тек ашығудан пайда аз. Осы орайда оразаны қаза қылмау, шынайы беріле иман етудің көмегі зор. Сонда ғана бар мән-мазмұнды толық түсіне аламыз. Естен шығармау қажет, ораза – Жаратушымен арадағы қарым-қатынас.

– Оразаны белгіленген күннен кешігіп ұстауға бола ма? Денсаулық жағдайы мен өзге де себептің қай түрі мұндай қадамға рұқсат береді?

– Әрине. Егер адам сапарда жүрсе, денсаулығында кінәрат болса, үзірлі кісі санатына кірсе, оразаны кешіктіріп ұстауына рұқсат етілген. Алайда сапардан оралған соң ем-дом алып болғаннан кейін ораза ұстауды бастайды. Ал қаза болған күндерді Рамазан айы біткесін ұстауына мүмкіндік бар.

– Өткен жылғы оразадан қарызы бар азаматтар оразаға дейін қарыз ораза күнін өтеп үлгермесе не істеу қажет?

– Қандай қарыз болмасын өтелуі қажет. Оның ішінде оразадағы қарыз күндер маңыз беретін мәселеге жатады. Егер адам өткен жылы ұстаған оразадан қалған күндерді өтеп үлгермесе, әлі де жол ашық. Ол үшін биылғы жылдың оразасы біткен соң: «өткен жылдың оразасын өтеуге ниет еттім», – деп қарыз күндерді өтесе болады. Тағы бір жолы – көффарат. Оразадан қалған күндер үшін көффарат төлеуі керек. Яғни, қаза болған әр күн үшін бір міскінді тамақтандыру қажет. Он күн қаза болса, он күн міскінді тамақтандырады. Міскін – қарны аш, мұқтаж жан.

– Қай амал оразаны «бұзады», «бұзбайды» деген сауал көптеген ораза ұстауға ниетті жанды мазалары белгілі. Бұрын сан мәрте айтылып жүргенмен, мысал үшін бірнеше жағдайды қарастыра кетсек. Ораза кезінде өзге дәрі тамызу, тіс емдету, ем-дом жасау оразаны бұза ма?

– Алдымен оразаны бұзатын амалдарға тоқталайық. Әдейілеп ішіп-жеу, қатты айқау-шу шығару, сабырсыздықпен балағат сөз айту оразаны бұзады. Сондықтан оразаға мән беріп, оның толық сақталуын, бұзылмауын қадағалаған абзал. Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.): «Біреу сізге ұрысатын болса, онда сіз оған «ауызым берік оразамын» деп айтыңыз», – деген. Осыдан-ақ оразаның бейнесі сабырлықтан тұратынын аңғару қиын емес.

Сонымен қатар жамбасқа, тіске укол салдыру туралы сауал көп келеді. Орайы келгенде жауап бере кетейін. Тісті жұлу, укол салдыру оразаны бұзбайды. Тек есінен танып қалмау керек. Алайда, ораза жеңіл өтуі үшін күш беретін, энергетикалық витаминдерді пайдалану оразаны бұзатынын ұмытпайық.

– Сапардағы ораза ұстаған адам ораза ұстауды уақытша тоқтатса бола ма?

– Сапардағы адамға ауыз ашуға рұқсат етіледі. Алайда көп дүниені қаперде ұстаған жақсы. Алдымен ораза айында сапарға шығар алдында әдеттегідей ауыз бекіткен жөн. Себебі жоспарланған сапар кейінге қалып немесе жүзеге аспай қалса, ораза қаза болмайды. Оған қоса ескі кезеңдегідей күн ыстықта ат, түйемен ұзақ сапарға шығу келмесе кетті. Бүгінде технология дамыған заман. Жолаушыға үйдегідей жағдай жасалған тасымал түрлері жетерлік. Пойыз бен көлікте желдеткіш пен салқын орын табылады. Жатып демалатын арнайы орын бар. Сондықтан мүмкіндігінше сапарда ауыз ашпауға тырысыңыз. Ал қиналып жатсаңыз оразаны бұзуға дінімізде рұқсат берілген. Оразаның әр күні сансыз сауапқа толы екенін ескерсек, олардан айырылып қалмау басты мақсатқа айналғаны дұрыс.

– Белгілі себеппен ораза ұстай алмаған адам қасиетті айдың сауабынан құр қалмау үшін не істегені абзал?

– Орынды сауал. Белгілі себеппен ораза ұстай алмаған адам пидия (фидия)

садақасын төлегені абзал болады. Пидия садақасы – үзірлі жағдаймен, ауруының жазылмайтындығы және өте қартайған себепті ораза ұстай алмаған адам беретін садақа. Аталған садақаны төлеу үшін 30 күнде 30 міскінді тамақтандыру қажет. Пидия садақасының құны әр аймақтың экономикалық жағдайына байланысты есептеледі.

– Биылғы пітір садақа көлемі қанша? Жалпы пітір садақа мөлшері қалай белгіленеді?

– Биыл пітір садақаның мөлшері – 500 теңге. Жан басына берілетін пітір садақаның мөлшері 2 келіге жуық бидайдың құнымен есептеледі. Рамазан айына аман-есен жеткенімізге шүкір етіп, Алла разылығы үшін берілетін садақа әрбір мұсылманға парыз. Ал аталған садақаны мүлде беруге шамасы келмейтін адамдар үшін өзге адамдар олардың атынан берсе болады.

– Қадір түнін таң атқанша ұйықтамай өткізу шарт па?

– Бұл күні Алланың мейірімінен үміт еткен әрбір адам Қадір түні кірместен бұрын толық шомылып, дәрет алып, таза киім киіп, үстіне хош иісті әтір сөуіп, қасиетті түнді күтуге дайындық жасауы тиіс. Қадір түні – ақ пен қараны ажыратып, тура жол көрсетуші «Құран» түскен күн. Құран Кәрімнің «Қадір» сүресінде: «Анығында Біз Құранды Қадір түні түсірдік. Қадір түнінің не екенін білесің бе? Қадір түні мың айдан да қайырлы. Ол түні періштелер мен Рух Раббыларының әмірімен жерге түседі. Ол таң ағарып атқанша жалғасады», – деп айтылған.

Қадір түнін қарсы алудың өзіндік ерекшелігі бар. Бұл түні Құран оқылып, көптеп зікір айтылып, намаз санын арттыру абзал. «Қадір» сүресі осы түннің құрметіне түскен. Сол себепті «Қадір» сүресін жөне арнайы Қадір түнінің нәпіл намазын оқу мол сауапқа кенелтпек. Қадір түнінің намазы Құптан намазынан кейін, Үтір уәжіп намазынан соң, таң ағарғанға дейін оқуға болады. Мың айдан да қайырлы болған Қадір түнінде дастархан жайып, теледидар көріп, ойын ойнау немесе әңгіме айту секілді ұйықтамаудың амалын іздестіру қателік. Шынайы күнәларының кешірілуін, дұғаларының қабыл болуын сұраған адам бұл түнді құлшылықпен өткізгені дұрыс.

– Әңгімеңізге рақмет!

Сұхбаттасқан
Берен ШАҒЫРОВ



Рамазан айының басталғанына аптаға жуықтап қалды. Он екі айдың сұлтаны боп есептелетін бұл айда Алланың шексіз мейірімі төгіліп, сауаптар еселеніп, жұмақтың есігі айқара ашылары хақ. Қасиетті айда көпшіліктің көкейінде туындайтын сұрақтарға жауап іздеп көрсек...

Жалпы, оразаның сүннеті мен әдебі қандай?

Айлардың сұлтаны болып есептелетін Рамазан айының қадір-қасиеті мол екенін айта кеттік. Оның ішінде сүннеті мен әдебі де өз алдына бөлек әңгіме. Олар: күн батқан кезде, намаздан бұрын жылдам ауызды ашқан жөн; ауызашар кезінде дұға ету (Пайғамбарымыз ауызашардағы дұға кері қайтарылмайтынын айтады); ораза ұстаған кісілердің бір құрмамен немесе сумен болса да аузын аштырып, ауызашар өткізу. Сонымен қасиетті Рамазан айында Ұлы Жаратушымыздың пенделеріне басқа уақытта нәсіп болмаған керемет кеңшіліктері ашылады. Бұл орындалатын кеңшіліктер әрбір пенденің Аллаға деген ыстық ықыласы мен махаббатын өсіріп, жасаған күнәлары үшін қысылуына, кешірім тілеп, тәубесіне келуге көп септігін тигізетін болады. Тәубеге келген жан жүрегі нұрға бөленіп, иман ұялап, Құран аяттарын үйреніп, намаздарына ұқыпты қарап, рухани дүниесі үшін жұмыс жасамақ.

«Ораза ұстаған адамға ауызашар берсе, оған ұстаған адамның сауабындай сауап беріледі» делінген хадиске сәйкес ораза ұстамай-ақ ауызашар беріп сауап ала берейін деген түсінік қаншалықты дұрыс? Ол адамның мойнынан ораза парызы түсе ме?

Ораза ұстаған кісілерге ауызашар беру мол сауапқа қол жеткізеді, бірақ ауызашар берушінің мойнынан парызды түсірмейді. Ол кісі де басқалар секілді ораза ұстауға міндетті.

Адамның бетінен сүю оразаны бұза ма?

Аузын бекіткен кісі өзге адамды бетінен сүйсе, бұл оразаны бұзбайды. Пайғамдарымыздың (с.ғ.а.) өзі аузы берік болса да, жары Айшаны сүйгені туралы айтылады. Бастысы әйелін сүйгенде шәует бөлініп, жыныстық қатынасқа түспейтініне сенімді болуы тиіс.

Сілекей не түкірік жұтса, ораза бұзыла ма?

Адамның қажеттілігіне орай жылдам қан қажет болған кезде қан алдыруы, салқындау мақсатында суға шайыну, сақал-мұртын тазалау, аузын шайып, тісін мисуакпен тазарту оразаны бұзбайтын жағдаяттарға жатқызылады. Сондай-ақ түкірік, не сілекейді жұтуға да болады. Алайда, мұсылман баласы әр жерде түкіруі әдепсіз қылықтың қатарында. Ауызға сілекейді көп қып жинап, шөлді қандыру мақсатында жұтуға тыйым салынады.

Сәресіге ұйықтап қалса не істеу керек?

Ұйқысынан тұрған соң оразасын жалғастыра алады. Себебі ілгеріде айтып кеткендей Рамазан айының басында ниет етілгендіктен, оның сол күнгі оразасы да қабыл болады деген сөз. Дегенмен де әр күн сайын сәресі ішпей, ай басында ниет еткенім жарай береді екен деп қате ойламауы қажет. Мұхаммед Пайғамбарымыз (с.а.у.) сәресіде береке барын, ең болмағанда бір жұтым су ішіп, ауыз бекіту керегін баса айта кетеді. Сол себепті де жатар уақытта ниет қып, дұға оқып, сәресіге тұрған абзал.

Жалған сөйлеп, ғайбат айтып, қатты ашулану оразаға есеп ете ме?

Ораза бұлардан бұзылмайды, десе де сауабы кемітін болады. Ораза тек тамаққа деген нәпсіден тыйылу емес, рухани құлшылық ету. Сол себепті, ондай жағымсыз нәрселерден аулақ болып, барынша сабырлы қалпыңнан айнымауға тырысу керек.

Қадір түнін үйде күткен жақсы ма, әлде мешітте өткізген дұрыс па?

Ер адам болса мешітте жамағаттың арасында өткізген абзал. Ал әйел адамға үйде күткен жақсырақ. Мешітте өткізем десе, оған да тиым жоқ.

Алғаш рет ораза ұстаушыларға арналған кеңес

Бірінші рет ауыз бекіткендер ғана емес, бұрыннан ораза ұстап келе жатқан жандардың өзін Рамазан айында бойын үрей билеп жататыны белгілі. Сонымен ондай қорқыныштардан құтылу үшін бірнеше кеңес ұсынамыз.

Бұл оразаны сізге дейін көптеген адам баласы ұстағанын естен шығармаңыз, тіпті сізден кейінде олардың санын санап біте алмайсыз. Онымен қоса, олар Рамазан айын жақсы өткере алды, нәпсісін тыйып, жаман әдеттерінен арылып, мінезін түзеп, басқалармен арақатынасын реттеп, рухани күш жинап, азық ала білді. Бұл сіз ойлағандай отыз күн аш жүру емес. Тек күн батып, таң атқанша қалағанда ішіп-жей аласыз. Одан қорқудың қажеті жоқ. Ораза өз тоқтығымен екенін де естен шығармаңыз. Ораза ұстау тренд немесе қоғамда бір жеңілдікке қол жеткізетін нәрсе емес. Оған тек жүрек қалауыңызбен келгеніңіз дұрыс.



Жақсы ойлап, жақсыға ұмтылсаң...

Жақсылық көрсем өзімнен,
Жамандық көрсем өзімнен.
Тағдыр қылды дегенді
Шығарамын сөзімнен.

Сұлтанмахмұт Торайғыровтың осы бір шумақтарынан адам баласын игі істерге бастайтын ізгі жүректің қалауы – жақсылық екенін ұғынамыз. Бұл – адамгершілікті, имандылықты сипаттайтын ұғым. Жақсылық жасау едәуір қиын емес, дегенмен бізге әкелер сауабы мол, еш дүниемен өлшенбейді. Қолыңнан қандай игі іс келсе, соны қылу керек. Ол үшін алпауыт күштің, таудай білімнің керегі шамалы. Әуелі ниет қажет. Алла адамды жаратып, пенденің ой санасы мен сезімі қалыптасқаннан бері жақсылық қатар келеді. Ол дүние дінге, ұлтқа, байлыққа қарамайды. Ақ пен қара секілді, жақсылықпен қоса жамандық та бар. Алайда жақсы қылсаң да, жаман қылсаң да өзіңе кері айналып келері хақ.

Жақсылық міндетті түрде жалғасын табады. Сенің бір жанға қуаныш сыйлағаның, одан кейінгі адамдардыңда жақсылыққа ұмтылуына себепші. Өзгеге жақсылық жасасаң, өзің де себепсіз бақытқа бөленетінін жалған емес. Анадан алған мейірім, әкеден алған тәлім-тәрбиемен әр ұрпақ жақсылықты ұмыт қалдырмасы анық. Зейнеп Ахметова «Шуақты күндер» кітабында қазақтың қаһарман ұлы, батыр Бауыржан Момышұлы жасаған жақсылықтың өлшеусіздігін байқауға болады. Өзінен гөрі өзгенің қуанышын артық көретін батыр жақсылықтың талай көрінісін бізге үлгі етті. Жақсылық – кереннің ести алатын, соқырдың көре алатын дүниесі.

Ибн Аббас (р.а) былай деді: «Жақсылық тек қана мына үш нәрсемен толық болады. Ол – жақсылықты жасауға асығу, жасаған жақсылығын көп деп емес, аз деп білу, жақсылықты жасырын жасау». Шынында, жақсылықтың үлкен-кішісі болмайды, өйткені аз ғана жақсылық ешбір жақсылық жасамағаннан қайырлы.

Айниза ТАҒАТАР

Мамандық таңдау – манайы бадам

Дәл осы сәтте мектеп бітіруші әр түлек арман жетегінде жүр. Жүрек қалауымен таңдаған мамандықты меңгеріп, таңдаулы маман атануды ойлайды. Мектеп табалдырығында ой түзеп, арманға баратын болашақтың алғашқы баспалдағы каланып қойғандай...

Бала кезімнен қаламы қарымды, ойы жүйрік, жаңалыққа жаны құмар журналист болуды армандадым. Журналист мамандығы жаңа ғасырға аяқ басқан сайын өз орны мен биігін нықтап, әлемді мойындатқан қадірлі маман иелерінің қатарына енді. Төрткүл дүниенің жаңалығын алғашқылардың бірі болып естіп, оны сараптап, халыққа жеткізу үлкен біліммен қоса қырағылықты қажет етеді. Сонымен қатар журналист қауымы кез-келген сала жайлы хабары бар ерекше маман иесі. Ол өз саласының майталманы болуы үшін өртпен алысқан өрт сөндіруші де, ақ халатты дәрігер де, болашақ иелерін тәрбиелеген ұстаздың да образына енуі қажет. Оның әр қадамы қоғаммен тығыз байланысты болуы осында жатыр. Қазіргі таңда журналистің араласуымен қоғамымызда оң шешімін тауып жатқан жайттар күннен-күнге көбейіп келеді. Журналист қашанда елмен бірге және халықтың алғысын аркалаған керемет мамандық иелері. Мен болашақта осы қатарға қосылуды қалаймын, өзімді кәсіби маман ретінде елестетемін.

Орайлы сәтті пайдалана келе, замандастарыма бастық сынақ – ҰБТ-дан сүрінбей өтуді тілеймін!

Әнел САЛМАН,
І.Қабылов атындағы №12
ІТ мектеп-лицейінің
оқушысы

БІЗГЕ ЖЕТКЕН ӘСИЕТ

Бауыржан Момышұлы – оқ пен оттың ортасында қан кешіп, қар жамылып, мұз төсеніп, ажалмен бетпе-бет келсе де беті қайтпаған әр қолбасшы.

«Ерлік – елдің қасиеті, жүректелік – жігіттің қасиеті» деген ұғымды ұстана отырып, қазақтың бойынан жігіттік қасиет іздеген нағыз тұлға. Басына күн туғанда жанын шүберекке түйген жауынгер байтақ даланың амандығы үшін күреске түсті. Айқас алаңдарында өшпес ерлік жасап, қорқу деген сезімді жүрегінен жұлып тастай білген еді. Батырдың «Жауды өлтірсен, өлімнен құтылдың» деген сөзі келер ұрпақтың болашағы үшін басын өлімге байлап, жеңістің туын тігуге ұмтылғанын көрсетеді.

Ол 22 жасында әскери қызметті қатардағы жауынгерліктен бастап, соғыс уақытында дивизия басқарған қазақтың бірі болған. Қолына түскен қағаздан ою ойып, сурет салған. Бүгінде батырға тиесілі бір-біріне ұқсамайтын жетпіске жуық оюы сақталған. Өзгелерден ерекшелігі ретінде қыстың күні аязда да терезені ашып ұйықтайтын, қолғап кимейтінін айтса болады. Бала кезгі лақап аты – «Шаңтимес». Аты аңызға айналған әскери жазушы Бауыржан ата бір естелігінде: «Мен – өзге ұлттарды құрметтеуші, өз ұлтын сүюші адаммын» дейді. Батырды әр қазақ жүрегіне сақтауының себебі де ұлтын сүйгендігінен деп білемін. Кейде ержүрек батырдың кітаптарын оқып отырып, терең ойға шомамын. Отанға деген сүйіспеншілігінен, халқына деген махаббатынан, ұлттық рухынан қуат аламын. Бауыржан атаның қаламынан шыққан «Москва үшін шайқас», «Қанмен жазылған кітап», «Ұшқан ұя» атты туындылары жанға сая.

Шығармаларында әр кейіпкер өзгеше бір әлем.

Әр сөйлемде тұнып тұрған сыр жатыр. Батырдың әсиет сөздерінің көбі ұлы Отан соғысы кезінде орыс тілінде жазылған. Қазір бұл әсиеттер екі тілде де қолданысқа ие. «Елім» деп еңіреген ер, ұлт, Отан, батылдық, еңбек тақырыптарында өзінің дара, дана ойын жеткізуге тырысқан. Қанатты сөздер жайдан-жай тұмайды және оны айтып соңынан қалдыру екінші бірінің қолынан келе бермейді.

Бауыржан Момышұлы атамyzды ұлт мақтанышы деп айтуымыздың себебі көп. 1941 жылы Мәскеу түбіндегі қанды шайқастарда теңдесі жоқ ерлігімен әлемді дүр сілкіндірген. 316-атқыштар дивизиясының командирі ретінде қараңғыдан шығар жол тапқан, аты әлемге аңыз болып, батыр қолбасшы атанған. Өмірден өткеніне 39 жыл болса да оның қазақ азаматына сай тік мінезі мәңгі үлгі. Өмірінің соңына дейін «адам» деген атқа кір келтірмегені, артынан қалған қымбат қазынасы болашаққа өнеге. Бауыржан ата нақыл сөздерінің бірінде: «Қазақ тілі – сұлулығымен бой балқытып, тамыр шымырлататын, жан дүниенді жандырып, құлақ құрышын қандыратын, өткірлігімен қысылтаяң тұста ер мен елге бірдей медет беріп, адам түгіл жағдайдың өзінің ауызына құм құятын ғажайып кемел тіл» деп баяндаған. Оның бізге қалдырған мәңгілік өшпес, ғасырдан-ғасырға жетер мұралары үшін ұрпақтары мәңгі қарыздар. Қазақ елінің мақтанышы, даңқты батырымыз – Бауыржан Момышұлы туралы қанша айтсақ та артық етпесі белгілі.

Ділнәз ДҮКЕНБАЙ,
М.Дүйсенов атындағы
№15 мектеп-лицейдің оқушысы

Жас жүрек жайып саусағын...

БҰҚАР ЖЫРАУША
ЖЫРЛАСАМ...

Бірінші тілек тілеңіз,
Қатарыңнан қалмасқа.
Екінші тілек тілеңіз,
Ардақтаған ұл-қызың,
Телефонға, гаджетке,
Тәуелді болып қалмасқа.

Үшінші тілек тілеңіз,
Әкеңнен қалған шаңырақ,
Қаңырап, бос қалмасқа.
Төртінші тілек тілеңіз,
Жастарымыз, тренд деп,
Жас бақсыдай азбасқа.

Бесінші тілек тілеңіз,
Адал деген жан досың,
Түбінде қастық қалмасқа.

Алтыншы тілек тілеңіз,
Ел есінде сақталған,
Батырлар ұмыт болмасқа.

Жетінші тілек тілеңіз,
Жау шапқанда еліңді,
Қамал бұзған батырың,
Жерін тастап қашпасқа.

Сегізінші тілек тілеңіз,
Тәж тажалдай індеттің,
Торына түсіп қалмасқа.

Тоғызыншы тілек тілеңіз,
Түн ұйқысын төрт бөлген,
Омыртқасы үзілген,
Анаң қапа болмасқа.

Оныншы тілек тілеңіз,
Отан үшін от кешкен,
Қайрат сынды жастардың,
Тарихта ұмыт болмасқа.

Он бірінші тілек тілеңіз,
Тамыры терең,
Тарихы кенен,
Қазағым ұмытылмасқа.

ҰЛЫНЫҢ ЖОЛЫ

Мәдениеттің майталманы,
ақиық құс самғаған,
Тек биікке өрлеген, қыран
құстай талмаған.
Сахнаның, мәдениеттің
бағындырып белесін,
Ұрпағымыз Ескараның ізгі жолын
жалғаған.

Орақ тілді, от ауыз шешендерде
қаншама?!
Даңқы елге жайылған батырларда
қаншама?!
Кемекейі бүлкілдеп, ән салғанда
бұл бабам,
Күллі әлем ұйып тыңдар өнеріне
таңдана.

Өнерімен, өлеңімен тамсандырып
талайды,
Халқы оны мәдениеттің жаунарына
санайды.
Ескарадай бабамның өлеңі мен өнерін,
Мәдениеттің қасиетті тұмарына
балайды.

Ескара – мәдениет майталманы,
Ескара – өнердің рухы, жаны.
Күллі әлемге танытқан қазақ атын,
Оза шапқан Қазалының саңлағы.

Мәдениеттің солмайтуғын бәйтерегі,
Тереңге жайылғандай түп тамыры.
Мәдениетке жетелеген дара жолы,
Ел жадында шежіре боп жатталады.

Өнердің саңлағы Ескараның,
Тарихта аты мәңгі сақталады.
Өнерменен мәдениеттің
өркендеген қаласы,
Еркіндікте, азаттықта
ұлан-байтақ даласы.

«Өнер» атты шыңыраудың
бағындырған белесін,
Қазағымның, алашымның
Ескарадай баласы.
Ескара қыран құстай самғай-туғын,
Көрұғлының тұлпарындай
талмай тұғын.

Ескара ол өнердің саңлағы,
Өнер десе алдына жансалмай-туғын.
Аяған БАҒДӘУЛЕТ,
Қазалы ауданы, Қожабақы ауылы
№25 орта мектептің оқушысы

АСЫЛ АНА

Анашым жарқыраған күндейсің,
Жайқалған құлпырған ақ гүлдейсің.
Жәннәтіннің кілті болған анашым,
Ауру-сырқау жоламай аман жүргейсің.

Ауырғанда Алладан шипа сұраған,
Мен үшін мына көз жасы көл боп
жылаған.
Қадірін біл, қасыңда жүрген ананың,
Өміріңнің бар бақытын құраған.

Зар болды ғой жетімдер сол бір анаға,
Қорғаны болған ана деген панаға.
Махаббатын маған сыйлап қуантқан,
Аман болшы қартаймашы жан ана!

Ол адамсыз ішкеніңнің дәмі жоқ,
Онсыз тіпті бұл өмірдің мәні жоқ.
Тәй-тәй басқан қадамыңа қуанған,
Анасыз мына әлемнің де сәні жоқ.

Қай ісіңе мәз екенсің сен мұнда?
Айтарым бар, мен айтайын, сен тыңда!
Қызмет ет анаңа сол асылға,
Жетерсің есте арманменен ең шыңға.

Жаман екен соры болсаң ананың,
Қадірлемей төмендігі сананың.
Қатыгез перзент бар болғаннан
жөн емес пе,
Болмағаны жақсы ондай баланың.

Әй, халайық, жарандар-ау, жарандар,
Ананы сыйлап оған жақсы қараңдар.
Қарттар үйі арналмаған оларға,
Сол үшін де ойланайық адамдар!

Нұрдина ҚУАНТАЕВА

ЖЕРҰЙЫҚ

Бала күндердің бейнесін,
Көрсеттің өзің қыраттан.
Алыстап кетсем сені ойлап,
Сағынып жетем жырақтан.

Құшағын ашқан ұлына,
Ақсуат – сенсің бақ мекен.
Әлемнен мынау апыр-ай,
Кім сені іздеп тапты екен?

Нәр алып әрбір гүліңнен,
Қаламын барсам марқайып.
Кеңдігін көрем қазақтың,
Төрінде жатып шалқайып.

Ақтарсақ тарих дәл мұнда,
Желмая шөкті боп бекем.
Ақсуат сен ғой жерұйық,
Асанқайғы қайда кетті екен?

Ернұр БЕРДІҒАЛИҰЛЫ

ТАБИҒАТ КЕЗЕҢ

Басымыздан кетпес үшін бақ тайып,
Жатпау үшін жұмыр жерде шет қалып,
Дүниеге шуақ шашу үшін біз,
Табиғатты аялайық, сақтайық!

Бұл жалғанда әр қияда жүр мейлің,
Тіршілікті деме бірақ тілдейін.
Өз болмысын сақтап қалған адамдар,
Таза, тұнық, табиғатпен бір деймін.

«Өмір көрген әрбір жанның бағы бар»,
Осы ойды танымыңа тағып ал!
Табиғаттың төрт мезгілі секілді,
Адамның да төрт тағдырлы шағы бар.

Дүниеге көктем болып келесің.
Жастық шақта жаз дидарын көресің.
Күз дегенін ағалық шақ арайлы.
Ал қыс келсе, қарттығыңа көнесің...

Осылайша түстің сен де жолға мың,
Сондықтан да Жаппар ием қолдасың!
Төрт мезгілің тунық болып сенің де,
«Адам» деген табиғатың солмасың!

Ақбота БАЙҚАСЫМОВА,
Қызылорда қаласы,
Абылай хан атындағы
№140 қазақ орта мектебінің оқушысы



Салих Қалиев, жас әнші, «Өзің сен» қайырымдылық концертінің ұйымдастырушысы:



КӨРЕРМЕН КОНЦЕРТТЕН

Жас талант Салихтың жан-жақтылығы көпті сүйсінтіп келеді. Ол бір мезетте мәдени іс-шараларды ұйымдастырумен қатар сахнада өнер көрсетіп, елдің ықыласына бөленуде. Осы уақытқа дейін бірнеше қалада «Өзің сен» қайырымдылық концертін өткізіп үлгерген Салихпен жеке шығармашылығы жайында әңгіме өрбіттік.

– Салих, өнер жолына қалай келдіңіз? Ән айтуға бала күннен қызығасыз ба?
– Өнер жолына балалар үйінің тәрбиеленушісі кезімде қадам бастым. Бірақ ол жердің сахнасында өнер көрсетсем де, республикалық, облыстық байқауларға қатысқан емеспін. Кентау қаласындағы арнаулы кәсіптік оқу орнында оқыған тұста ғана колледждің тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Эльмира

Балтабекқызы менің ән айтып, іс-шараларды ұйымдастырып, сахна безендіретін, жалпы айтқанда бойымдағы талантымды байқап, батасын берді. Ол кісі режиссер ретінде де көп кеңес айтып, сахнада өзімді дұрыс ұстауды, ән айтуды үйретті. Сол үшін Эльмира ұстазыма және колледж басшысы Роза Мұратқызына алғысымды айтқым келеді. Негізі ән айтуға бала кезімнен қызығамын. 2000 жылдары телеарнада «SuperStar.kz» жобасы көрсетілетін. Сол жерде өнер көрсеткен Айқын Төлепберген, Қайрат Түнтеков сынды әншілерге қарап, өнерді түсіне бастадым. 2017 жылы М.Әуезов атындағы университетте «Мәдени тынығу жұмыстары» мамандығында білім алдым. Осы мамандық аясында қазір қайырымдылық іс-шаралар ұйымдастырушысы әрі фотомодель болып жұмыс істеймін.
– Кештің атауы өзгеше екен...
– «Өзің сен» қайырымдылық концертін өткізу үшін пандемия кезінде дайындалдым. Осыдан екі жыл бұрын пәтерімді сатып, балалар үйінде бірге өскен бауырыма қаражат беріп, жәрдемдестім. Содан бастап өз-өзімді дамытуды тоқтатпадым. Уақытша жатақханада тұрып, Қазақстанда гастрольдік сапар ұйымдастырып, шындалуды мақсат етемін. Былтыр Шымкент қаласы әкімінің орынбасары Шыңғыс Жұмабекұлы қолдап, «Өзің сен» атты қайырымдылық концертін ұйымдастыруға кеңес берді. Осы күнге дейін Кентау, Түркістан, Қызылорда қаласында

„АЛТЫН САҚА“ ОБЛЫСТЫҚ ЕРТЕГІ БАЙҚАУЫ

Облыстық Ақмешіт жастары» газеті Балалар жылына орай 12-17 жас аралығындағы білім алушылар арасында ертегілер байқауын жариялайды.

Байқаудың мақсаты: Балалар жылы қарсаңында мектеп оқушылары мен жасөспірімдер шығармашылығын қолдау, аймақтағы балалар әдебиетін дамыту.

1. БАЙҚАУ ЕРЕЖЕСІ

1.1. Байқауды «Ақмешіт жастары» газеті және облыстық білім басқармасы бірлесе ұйымдастырады

1.2. Байқау шығармалары газетке және әлеуметтік желіге тұрақты түрде жарияланады.

2. Байқау шарттары мен тәртібі

2.1. Байқауға 12-17 жас аралығындағы облыстағы білім алушылар қатыса алады.

2.2. Қатысушылардың материалдарын жариялау 2022 жылдың 30 наурызынан басталып, 20 мамырға дейін қабылданады.

2.3. Материалдар басылымның aqmeshit_zhastary.kz @mail.ru электрондық поштасына қабылданады. Тел: 40-11-10; +77784020511

3. Байқау материалдарына қойылатын талаптар:

3.1. Байқауға газет-журналға, сайттарға бұрын жарияланбаған жұмыстар қабылданады. Интернеттен, кітаптан және бұқаралық ақпарат құралдарының мәтіндерін пайдалануға, плагиатқа жол берілмейді. Бірлескен авторлыққа жол берілмейді (ертегіні бір оқушы жазуы тиіс).

3.2. Жұмыс мәтіндік редактордың Word түрінде жазылу керек. Қарпі – Times New Roman, өлшемі 14, жол аралығы – 1, парақ енімен тегістеу. Жұмыстың көлемі А-4 форматының 2 бетінен аспау керек (титулды бетті қоспағанда). Жұмыстың титулдық бетінде автордың аты-жөні, білім беру ұйымының толық атауы, конкурстық жұмыс атауы көрсетілуі қажет.

4. Қорытынды

4.1. Ертегі байқауының жеңімпаздары 1 маусым – Балалар күні қарсаңында анықталып, газет бетіне жарияланады.

4.2. Жеңімпаздар мен жүлдегерлерге дипломдар мен бағалы сыйлықтар беріледі.

концерт беріп үлгердім. Ендігі кезекте Ақтөбе, Ақтау, Байқоңыр және басқа қалаларда келер жылға дейін концертімді өткізім келеді. «Өзің сен» атауы қандай сәтте де өзіңе деген сеніміңді жоғалтпа деген ниетпен әрі елге мотивация болсын деген мағынада қойылды.

– Шығармашылық құрамда қанша адам жұмыс істейсіздер? Демеушілер бар шығар...

– Қазір ұжымда өнердегі барлық достарым жиналған. Оның қатарында әлем, Азия чемпионы Ермек Қалымбетов (қоларба би жарысы бойынша), көзі нашар көрсе де өнер көрсететін Ерке Досқара сынды жанашырларым бар. Демеушілермен жұмыс істемейміз, менде продюсер, сценарист, менеджерлер жоқ. Бірақ әр қаладағы әкімдік, мәдениет басқармасы тарапынан, жастар орталығынан көмек бар. Осы орайда бізге қолдау көрсеткен барлық қала тұрғындарына алғысымды айтқым келеді. Халықтың бізге деген ықыласы ерекше. Болашақта сахнадан демалыс алып, өзімнің авторлық кітабымды жазғым келеді.

– Сұхбатыңызға рақмет!

Әңгімелескен
Гүлдана ЖҰМАДИН



JULDYZ - JORAMA

(8-15 сәуір)



Тоқты

Достармен қарым-қатынаста тоқтылар белсенділік танытады. Қызықты хабарлардан құлағдар етіп отыратын адамдармен танысасыз. Той-жиынға шақыру келеді. Дәл қазір білім алу мен саяхаттау үшін таптырмас уақыт. Махаббат мәселесінде де жолыңыз болғалы тұр.

Торпақ

Жұлдыздар өзіңіздің ұстанымыңыз бен пікіріңізді соңына дейін қорғауға кеңес береді. Жақындарыңыз ойыңызды құптап, сізге жаңа мүмкіндіктер сыйламақ. Сонымен қатар достарыңызбен бірге жүріп, көңіл көтеретін қызықты күн күтіп тұр. Үйіңізде жасайтын мерекелік кештерге туысқандарыңызбен бірге достарыңызды да шақыруды ұмытпаңыз.



Еріз

Бүгін өмірге жаңа көзқараспен қарауыңыз мүмкін. Бұл адамгершілік сынды терең ойлауды талап ететін мәселелерге қатысты болуы ғажай емес. Аталған әрекетіңізге соңғы күндері болып жатқан оқиғалар әсер етеді. Жан дүниеніз толықтай өзгереді десек болады. Сүйіктіңізбен арадағы қарым-қатынас салқындамас үшін толықтай сенім артуды үйреніңіз.

Шаян

Қаржы табу тәсілі өзгереді. Жинаған қорыңыздың тең жартысын жұмсауға тура келуі мүмкін. Денсаулығыңызды күтіңіз. Сүйген адамыңызды естен шығармаңыз жөн. Ол сізден қолдау күтеді.



Арыстан

Қоршаған ортаға деген көзқарасыңызды өзгертуіңіз керек. Мәселе досыңыз бен сүйіктіңізге қатысты. Сүйіктіңіздің қарсылығына түсіністікпен қараңыз. Өзіңізді оның орнына қойып көріңіз. Осы әрекетіңізден кейін ғана қарым-қатынастарыңыз жақсара түседі. Кей арыстандар романтикалық шытырман оқиғалардың бас кейіпкеріне айналады.

Бикеш

Отбасылы бикештер тізгінді жұбайына береді. Себебі дәл қазір өзіңізге деген күдік басым. Бұған дейін мықты көшбасшы болып келсеңіз де, жағдай өзгереді. Ал жалғызбастыларға апта барысында көп ұсыныс түседі. Бірнеше үміткердің бірін таңдау мүмкіндігіне ие боласыз.



Таразы

Денсаулығыңызға мән беріп, дәрігерге қаралыңыз. Спортпен белсенді түрде айналысуды ұмытпаңыз. Уақытылы ұйықтап, салауатты өмір салтын сақтаған дұрыс. Жұмыс пен демалатын уақыт арасында тепе-теңдік болуы тиіс.

Сарышаян

Сүйіктісі бар сарышаяндар апта ішінде ыстық сезімге ынтық болады. Қызғаншақтық мінез пайда болады. Отбасын құру туралы ұсыныс түсуі бек мүмкін. Алайда дәл қазір шаңырақ көтеретін уақыт емес. Бір-біріңізді қызғанып, артынша жанжал туындауы мүмкін. Ал отбасылы сарышаяндарда мәселе туындамайды.



Мерген

Парасаттылық күнделікті тұрмыста көп көмектеседі. Сіз адамдармен жылдам тіл табысасыз. Маңызды шешім қабылдауда жүректің емес, ақылдың көмегіне жүгінетініңіз содан. Отбасылық өмірде аздаған қиындықтар туындайды.

Тауешкі

Бұған дейін қабылдаған шешімдеріңізді қайта қарап, өзгеріс енгізесіз. Дәл қазір өзіңізді жан-жақтылыққа баулып, кемелдендіре түсуіңізге болады. Бейтаныс адамдарға сырыңызды айтудан сақтаныңыз. Оларға жеке өміріңізге қатысты детальдарды жария етпеңіз.



Сұқұйғыш

Бұл жолы шешімді дұрыс қабылдайсыз. Бірақ қателіктерді түзетуді ұмытпаңыз. Сіз өзіңізге және өзгелерге сын көзбен қарай аласыз. Шешім қабылдауда өзгелермен ақылдасқаныңыз жөн, бірақ соңғы сөзді тек өзіңіз айтуыңыз керек. Жаңа таныстықтардан бас тартыңыз.

Балық

Қаржыны жаратуда қиындық туындайды. Сол себепті ақшаға қатысты жоспар құрмағаныңыз жөн. Бойыңызда сенімсіздік басым болса да, шешімді өзіңіз қабылдап, өз бетіңізше жұмыс істеуіңізге тура келеді. Сүйгеніңізбен әр сөзге бола жанжалдасуды қойыңыз, қай жағдайдан да үндемей құтылуға болады.



Кезекші редактор: Гүлдана ЖҰМАДИН

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 КР СТ ИСО 9001-2009 «Сапа менеджменті жүйесі» талаптарына сәйкес сертификатталған.

Меншік иесі: «Сыр медиа» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі

БАС ДИРЕКТОР
Аманжол ОҒАРБАЕВ

Қабылдау бөлмесі:
тел/факс: 40-11-10

БАС РЕДАКТОР
Мөлдір ҚАЛЫМБЕТ

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

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

Таралымы: 8059
Тапсырыс: 511