



Республикалық жастар газеті

Ақмешіт

6+

...Мен жастарға сенемін!

Мағжан

ЖАСТАРЫ

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады



№2 (591)
16 қаңтар,
2025 жыл

АЛТЫНАЙ ТӘҢІРБЕРГЕНОВА: РЕКОРДТАР БҰЗАТЫН КҮН БҰЙЫРАДЫ



2012 жыл. 29 шілде. Көк жәшіктен Лондон қаласындағы кезекті Жазғы Олимпиада ойындары қалың көрерменге жол тартуда. Бұл күні ауыр атлетикадан 53 келіге дейінгі әйелдер арасында жүлдеге талас жүреді. Қазақ елінің намысын ауыр атлетші Зульфия Чиншанло қорғағалы отыр. Отбасымызбен «Qazaqstan» ұлттық арнасына үңіліп, спортшы қызға жанкүйер болдық. Жер-жерден келген зілтемірші қыздар сүрінбей, берген тапсырыстарына сай ауыр салмақты бағындыруда.

Сол сәтте бұл додада Қазақстанның басты қарсыласы молдовалық бойжеткен жұлқа көтеруден екі зілтемірді қиналмастан еңсеріп, үшінші мәрте бағын сынауда. Діттегеніне жетіп, ауыр салмақты бағындырды. Ал бұған дейін Зульфия жұлқа көтеруден 95 келіні бастан асырып үлгерген. Таблодағы тапсырыстар сәт сайын өзгеріп, жер жаһанның «сен тұр, мен атайын» арулары алтыннан алқа тауға барын салуда. Кезек серпе көтеруде. Қызықтың көкесі осы кезде басталды.

7-бетте

ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ҚҰНЫ

АРЫҚТАТАТЫН ДӘРІ МЕ?



Қазір әлеуметтік желідегі жарнамалардан көз сүрінеді. Көш басында тез әрі оңай арықтатуға «уәде» беретін дәрілер бар. Күніне 1 данасын ішіп, қыпша белге айналасыз дейді жарнамада. Әрине, уақыты тапшыларға арналған керемет құрал. Дегенмен, екі тізесін құшақтағандар аз емес...

СҰРАНЫС НЕГЕ КӨП?

Қаладағы бірнеше дәріхананы аралағанда дене мүсінінді жақсартатын препараттың түр-түрін көрдік. Таблетка, капсула, керек десеңіз шай мен кофе де бар. Уақытылы, нұсқаулық бойынша қабылдасаңыз болғаны. Тіпті дәмін таңдай аласыз. Жалбыз, зымбір, құлпынай секілді ассортимент көп.

Хош. Дәріхананың сөрелерінде тұр дейміз, бірақ сол препараттар қарапайым дүкендер де сатылады. Шан басуға, қорабынан шығарып сөреге қоюға да мұрша бермей, халық ыстық нандай сатып алуда. Неге мұндай затқа сұраныс

көп? Жауап – жаһандық мәселеге айналған семіздік.

Көпті көрген, өмір бойы қызмет етіп, жасы келгенде зейнетке шыққан аталардың салмақ қосқанын көрдік, бірақ бүгінгі ахуал басқаша.

– Әлемде артық салмағы бар адамның саны 1 миллиардтан асты. Бұл дегеніміз әр сегізінші тұрғын осы мәселемен бетпе-бет кездескен. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы Орталық Азияда артық салмақтан ересек тұрғындардың шамамен 66%-ы, ал балалардың 33%-ы зардап шегетінін мәлімдеген еді.

2-бетте



ЭНДОКРИНДІК ЖҮЙЕ ЖАҢЫЛМАСЫН

Эндокриндік жүйе – адамның жалпы денсаулығына және өмір сүру сапасына маңызды әсер ететін күрделі жүйе. Гормондардың деңгейіндегі өзгерістер адамның физикалық және психоэмоционалдық жағдайына тікелей әсер етіп, түрлі аурулар мен бұзылыстарға себеп болуы мүмкін. Әрине, бұл жүйенің дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз ету үшін дәрігерлердің кеңесі мен кәсіби тексерулердің маңызы зор. Осы ретте, көпбейінді облыстық ауруханасының эндокринолог дәрігері Меруерт Бодықовамен сұхбаттасып, эндокриндік жүйенің бұзылу белгілері, алдын алу шаралары және оның денсаулыққа әсері туралы кеңірек мәлімет алдық.

– Эндокриндік жүйенің бұзылысын қандай белгілер арқылы анықтауға болады? Ал мұндай өзгерістің алдын алу үшін қандай профилактикалық тексерулерден өту керек?

– Эндокриндік жүйенің бұзылуының көп белгісі бар, олардың әрқайсысы ағзадағы гормондардың теңгерімсіздігінен туындайды. Егер сіздің тәбетіңіз күрт өзгерсе, яғни тым көп немесе тым аз тамақ ішсеңіз, бұл гормондардың бұзылуынан болуы мүмкін. Мысалы, инсулин немесе лептин деңгейінің бұзылуы бұл белгіні тудыруы мүмкін. Артық салмақтың жылдам қосылуы немесе күрт азаюы эндокриндік жүйедегі, әсіресе қалқанша безі, инсулин және кортизолдың деңгейіндегі өзгерістермен байланысты болуы мүмкін. Эндокриндік жүйенің бұзылуы теріде құрғақтық, бұйра шаштың түсуі немесе терінің пигментациясының өзгеруі сияқты белгілерді тудыруы мүмкін. Қан қысымының өзгеруі, ұйқының бұзылуы секілді алғашқы симптомдары бар.

Эндокриндік жүйенің бұзылысын ерте анықтау үшін профилактикалық тексерулер маңызды рөл атқарады. Мысалы, қалқанша безінің жағдайын бақылау үшін TSH және T3, T4 гормондарының деңгейін өлшеу қажет. Қанның глюкоза деңгейін тексеру қант диабетінің алдын алуға және инсулинге тәуелділік белгілерін анықтауға көмектеседі. Қан қысымының тұрақты мониторингін гипертония мен гипотонияның ерте белгілерін анықтауға көмектеседі. Липидтер мен холестерин деңгейін тексеру жүрек-қан тамырлар жүйесінің денсаулығын бағалауға және эндокриндік бұзылыстардан туындайтын жүрек ауруларының алдын алуға мүмкіндік береді. Кортизол, эстроген, прогестерон, тестостерон, лептин, грелин сияқты гормондар деңгейін тексеру жалпы эндокриндік жүйенің жағдайын анықтауға көмектеседі. Қалқанша безінің құрылымын тексеру үшін ультрадыбыстық зерттеу жасау ұсынылады. Бұл ісіктерді немесе құрылымдық өзгерістерді ерте кезеңде анықтауға мүмкіндік береді.

3-бетте

АЛАШ ЗИЯЛЫЛАРЫНЫҢ ЖАСТЫҚ ШАҒЫ: ЕРТЕ БАСТАЛҒАН ҚЫЗМЕТ

5
бетте



100 АУДАРЫМ, 1 МӘСЕЛЕ

Қазақстанның қаржы жүйесі – бұл мемлекеттің экономикалық тұрақтылығының айнасы ғана емес, сонымен бірге қоғамның сан қырлы қарым-қатынастарын бейнелейтін күрделі механизм. Елімізде 2024 жылдың ең кейінгі мәліметі бойынша, республиканың банк секторында екінші деңгейдегі 21 банк жұмыс істейді. Күнделікті өмірде Kaspi.kz, Halyk bank-ті жиі қолданамыз. Кәсіпкерлер үшін де бұл бизнес жүргізудің ең қолайлы тәсілі болып отыр. Алайда салықтан жалтарып, мемлекетті алдап жүрген «пайдақорлардың» да көбейгені рас. Осы мәселені шешу үшін билік өкілдері 100 аударым ережесін енгізбек. Толығырақ мақаламызда оның дұрыс һәм бұрыс жақтарына талдау жасап көреміз.

4-бетте



Басы 1-бетте

ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ҚҰНЫ АРЫҚТАТАТЫН ДӘРІ МЕ?



Адамдардың қозғалысы азайып, отырықшы өмір салты кең таралды. Уақыттың көп бөлігі экран алдында өтеді, ал бұл дене белсенділігінің төмендеуіне және метаболизмнің баяулауына әкеледі. Екіншіден, дұрыс тамақтанбау. Қазір фастфуд, қант пен майға бай тағамдардың қолжетімділігі артты. Оған қоса, газдалған сусындар мен тәттілердің шамадан тыс тұтынуы да семіздікке ықпал етеді. Үшіншіден, психологиялық факторлар да ескерусіз қалмауы керек. Қазір күйзеліс, уайым, және эмоциялық тұрақсыздық жиі кездеседі. Мұндай жағдайларда тамақтану стресс жеңілдетудің тәсілі ретінде қабылданады, бұл да артық салмақ жинауға әкеледі, – дейді диетолог Сабрина Кенес.

Маманның тізбектеп айтып берген себептердің салдары семіздікке, денсаулықтың нашарлауына әкеледі. Ал мұның шешімі ретінде, әрине, әлқиссада жазылған препараттар көмекке келеді. Міне, капсулаларға сұраныстың артуы да осыдан. Мұны құдды бір айналмалы тізбек дерсіз.

САУДАСЫ ҚЫЗҒАН ПРЕПАРАТ

Әлгінде аялдамада екі бойжеткен кескін-келбет туралы сөз қозғап, қыпша бел, акку мойынды болуды қалайтындары жөнінде әңгіме өрбітті. Спортпен шұғылданушы-ақ ақшаның көмегімен сұлу боламыз деп, «Molecule» сатып алуға кетті. Ал біз «бұл дәрі ме, атын қайдан естідің?» деп таңырқап қалдық.

Іздеп қарасақ, «Molecule Plus» – арықтауға арналған препарат, ол метаболизмді жылдамдатып, майларды жағуға және организмдегі токсиндерді шығаруға көмектеседі. Ең басымы тәбетті басады. Таблетканы қабылдау барысында алкогольді, энергетикалық, газдалған сусын, кофе, қою қызыл шай мен сүт өнімдерін тұтынуға болмайды. Таңертеңгі уақытта, аш қарынға 2 данасын ішсеңіз, күні бойы тәбетіңіз болмай, тек шөлдейсіз. Соның есебінен көп мөлшерде су ішіп, ас ішуге зауқыңыз да болмайды. Дәріні қабылдау кезінде жүрек қағысы жиілейді, іш қату, тершендік пайда болады. Ең қорқыныштысы бұл препарат қолжетімді, яғни дәрігердің рецептісіз беріледі. Ал теріс нәтижесі көпті қызықтырмайды.

Тауар сатушылар өз өнімдерін жарнамалау үшін көбіне Instagram блогерлеріне ақылы

жарнама жасатады. Бүгінде бұл әдіс кең таралған. Бірақ көбіне, жарнамаланатын өнімнің тиімділігі мен қауіпсіздігі толық тексерілмейді. Жарнама пайдасына асып, өзі қалаған дене бітіміне жеткен адамдар аз емес. Десе де, мұндай препараттардың қолданылуының зиянды әсерлері туралы деректер де бар.

Осыдан тура 1 жыл бұрын Molecule Plus препаратын қабылдаған отыз жастағы маңғыстаулық келіншек өлім аузынан аман қалды. Жағдайды баяндасак, әйел өте ауыр жағдайда желел жәрдеммен ауруханаға жеткізілген.

– Ата-анасының айтуынша, науқас арықтауға арналған «Molecule» дәрісін ішкен. Соның салдары жүрекке әсер етті деген тұжырымға келдік. Себебі арықтауға арналған дәрінің құрамында «сибутрамин» деген зиянды зат бар. Бұл дәрі жүрекке тамыр жүйесінің әлсіздігіне алып келеді. Науқастың қан қысымы қалыпқа келмеген соң желел түрде жасанды жүрек-өкпе құрылысына қостық. Осылайша, жүрекке қосымша сүйемелдеу арқылы көмек беріп, қан қысымын 70-ке дейін көтердік, – деді кардиохирург Әбунасыр Суханов.

Есімін өзгертуді сұраған қала тұрғыны 27 жастағы Мақпал Әкесінің кеңесіне сүйеніп «Molecule Plus» препаратын пайдаланған.

– Өткен жылы салмағым екі есе жоғарылап, 98 келіге жеттім. Сол уақытта әпкем арықтауға көмектесетін таблетка ішіп, 1 айда 10 келіге арықтады. Ешқандай кері әсері болмады. Өз көзіммен көрген соң мен де сатып алдым. Бірақ 3 аптаның ішінде денсаулығым кенеттен сыр бере бастады. Су ішсем де жүрегім айналып, басым айналып, автобуста құлап қалған кезім де болды. Мүмкін арықтау процесінде осындай кезеңдері бар шығар деп жүре бердім. 1,5 ай қолданып, 76 келіге түстім. Бірақ күні бойы әлсіздік пен тершендік маза бермейтін. Дәрігерге көрініп, анализ тапсырдым. Нәтижесі өте нашар болды. Кейін арнайы препарат ішкенімді мойындап, дәрігерімнен кеңес алдым. Астанада ақылы емханада емделіп, бірқалыпқа келдім. Бұл кезең есіме түссе әлі де қорқамын. Өз күшіммен, спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтану сұлу болғанға жетпейді екен, – деп күрсінді ол.

АРЫҚТАЙМЫН ДЕП...

Иә, жылдам нәтиже мен артық күш салмай арықтауды кім қаламайды? Бірақ салдарының мез емес екеніне көзіміз жетті. Негізінде арықтауға арналған дәрілерді бірнеше топқа бөліп,

қарастыруға болады. Мысалы, тәбетті басатын дәрілер. Бұл тізімдегі препараттар аштық сезімін төмендетіп, калория тұтынуды азайтады. Құрамында сибутрамин сияқты белсенді заттар болады. Ал липолитиктер ағзадағы май қорының ыдырауын жылдамдатып, диуретиктер ағзадағы артық сұйықтықты шығарады, бұл салмақты уақытша азайтады. Метаболизмді жылдамдатытын қоспалар ағзадағы калорияны жылдам жағуға ықпал етеді. Бұл өнімдер жүрек қағысын жиілетіп, кейде қан қысымын көтеруі мүмкін.

Бұл тізімнің қатарында «Сауенне» де бар екен. Таргет арқылы жоқ жерден жарқ еткен жарнамадан көрдік, қызықтық, сұрастырдық. Бұл да бір айда 17 келіге дейін салмақ тастауға көмектеседі мыс. Сатушылар америкалық дәрі, 100% кепілдік береміз деп ұрандатып отыр. Таңғы асқа дейін 2 капсула, ал түскі уақытта 1 дана дәруменін ішу керек дейді. Адам танымастай өзгересіз. Әрине, деніңіз нашарлап, тәбетіңіз болмай, ағзаны қинасаныз, сіз 17 келіге арықтамасаныз, басқа кім?..

– Жасым 18-де, екі айдың ішінде 15 келіге арықтадым. Дәріні ішіп жүргенде салмақты тез жоғалттым, бірақ оңай болмады. Себебі оның жанама әсерлері өте ауыр болды. Шашым ағара бастады және денсаулығымның жалпы жағдайы нашарлап кетті. Кейін препаратты ішуді тоқтаттым. Ең өкініштісі салмағым 10 келі қайта қосылды. Арықтауға арналған шай, препарат қабылдағанымды айтуға ұяламын. Бірақ бұл дәрілер әлеуметтік желіде көп жарнамаланады. Тұтынушылары да жас қыздар екен, – деді есімін жаңырту сұраған кейіпкер.

Пікірде көрсетілген 15 келі екі айдың ішінде «тасталған». Бұл ағза үшін өте қауіпті. Себебі ғылыми зерттеулер бойынша, аптасына 0,5–1 кг салмақ тастау ұсынылады, яғни айына 2–4 кг жоғалту қауіпсіз және тұрақты деп есептеледі. Бұл жөнінде мамандар да дабыл қағуда.

– Артық салмақ пен семіздік эндокринді жүйеге, әсіресе инсулин мен гормонды тепе-теңдікке тікелей әсер етеді. Ал тез арада арықтатын дәрілер ағзаңыздың жағдайы мүлдем нашарлатады. Әр адамға арнайы емдеу жоспары, арнайы арықтау кестесі мен диета қажет, оны тек дәрігердің кеңесімен жоспарлау керек.

Бір айға жуық уақытта сіз 10 келіге арықтадыңыз делік. Бұл ағзаңыз үшін үлкен стресс. Себебі айына 5 келіге дейін ғана салмақ азайтуға болады. Бұл деңгейден көп болса гормондық бұзылыс секілді түрлі теріс өзгерістер пайда болады. Кето кофе, капсула қабылдап, кейін препараттарды доғарған тұтынушылар бұрынғы салмағын тез арада қайтадан жинап алады. Бұл да ағзаңызға, дене мүшелеріңізге әсер етпей қоймайды. Сондықтан дұрыс тамақтану арқылы салмақты біртіндеп жоғалту қажет, – дейді эндокринолог маман Гүлнұр Айбергенова.

Спорт, дұрыс тамақтану секілді шешім тұрғанда дәрінің не керегі бар дерсіз. Бұл да айналып келгенде уақытқа тіреледі.

– Жылтыраған, жарнамасы жер жаратын арықтатын препараттардың тұтынушысы көп. Зиянын білсе де қабылдауды доғармайтындар да бар. Фитнес орталыққа «Molecule» ішіп арықтаған, кейін 2 есе салмақ қосқан қыз-жігіттер келеді. Уақытымызды үнемді пайдаланғымыз келіп, препаратты қабылдадық, ал спортпен шұғылдану еңбекті, арнайы уақыт пен күш-жігерді талап етеді дейді. Осындай пікірлерге қарап, семіздіктің де, кез келген аурудың да, сіз айтқанда дәрі сымақтардың да басты жауы жалқаулық десе қателеспеймін, – деді фитнес жаттықтырушы Ерұлтан Кәрім.

ӨНІМ ӨМІРІҢІЗДІ ӨЗГЕРТпейді

Satu.kz-те кето кофеден бастап барлығы бар. Бұл сайтта АҚШ өндіретін кофеңіз 30 данасын 5430 теңгеге бағаланса, корейлік 120 данасы бар көшірме капсула 10 мың

теңге. EcoSlim көпіргіш таблеткалары 6000 теңге тұрады. Ал саудасы қызып тұрған препараттарды кім және қалай тексереді?

Түрлі биологиялық белсенді қоспалар бұрын Қазақстанда да тіркелген. Бірақ 2021 жылы тіркеу күші жойылды. Себебі стандартқа сай емес екені анықталған. Десе де, бұл препарат іздегеннің алдынан іздемей-ақ табылуға.

Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитеті былтыр жыл басында Қазақстанда тіркелмеген осындай өнімнің 40 түрін анықтаған. Ал 3 жыл ішінде 13325 таратушы анықталып, 3759-ының интернет профилі бұғатталды. Арықтатын дәрілердің сатылымы кейінгі жылдары өзге елдерде де айтарлықтай өскен. Мәселен, өткен жылы Ресейде мұндай дәрілердің сатылымы 4,3 есе артқан.

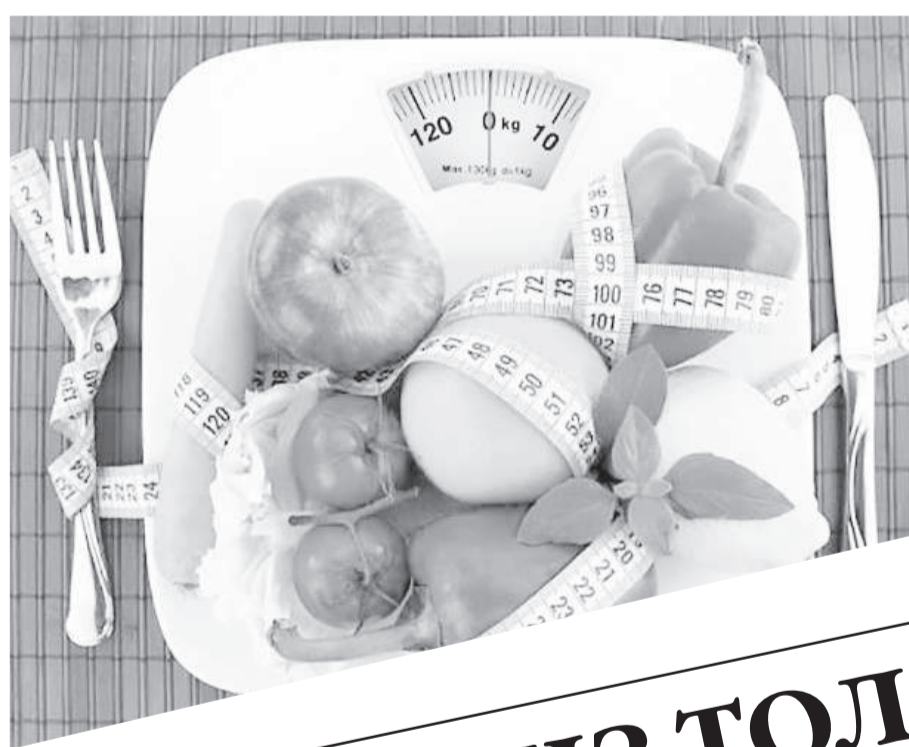
Тарихқа көз жүгіртсек, арықтауға арналған дәрілер 1800 жылдары қолданысқа енген. Ал 1930 жылы Францияда артық майды кетіретін жақпа майлар жасалған. Жақпа майдың құрамында хлор мен бром бар. Бірақ денені қызартып, түрлі ауруларға алып келген. Ал Германиядағы арулар әдемі болу үшін «мышьяк» ішкен. Мұндай жанкештілікті естігенде «Адам тәнінің сұлулығы саулығында» деген мақал ойға келеді...

«Деннің саулығы – басты құндылық» дегенді ұрандатып, өз денсаулығың қолға алғандардың мысалы біршама адамға үлгі болар деген ниетпен, 20 жастағы Жібек Дайрабаймен әңгімелестік. Кейінгі 3 жылғы салауатты өмір салтына арнаған Жібек салмағы саналы түрде басқарып, спортпен шұғылданады. Оның айтуынша, өзіне ұнаған тәттілерден, майлы тағамдардан да бас тартпаған. Тек аз мөлшерде тұтынуды әдетке айналдырған.

– Диета, дұрыс тамақтану дегенді естіген қыз-келіншектердің ойына бірден аш жүру, тек су ішу, калория есептеп, математика болу келеді. Бірақ өмірдің мәні мен тәттісін жоғалтпай да дене бітіміңізді дұрыстауға болады. Мұның барлығы әр адамның ерік-жігері мен жауапкершілігінде деп ойлаймын.

Өзіме ыңғайлы жоспар құрып, таңертеңгілік жүгіруге немесе жаяу жүруге дағдыландым. Үйде отырып-ақ жаттығулар мен йога отаймын. Кез келген тамақты жеймін. Бастысы физикалық тұрғыдан көп қозғалуды әдетке айналдыру керек, – деп кеңес берді кейіпкер.

Денсаулықты басты байлыққа теңейміз. Десе де мұның мәнін түсінетіндер көп емес. Уақыт тапшы, тез арада бітімді түзеймін деп түрлі препаратқа сүйенесіз, өз еркіңіз. Бірақ оның да өтемі бар екенін ұмытпаған жөн.



КУРЬЕРЛЕРГЕ КӨҢІЛІҢІЗ ТОЛА МА?

Уақыты тапшы һәм артық тірлік істемейтіндер үшін курьерлер бүгінгі батырына айналды. Үйден шықпай берген тапсырысыңды ас үйіңе дейін әкеліп береді. Болғаны ақысын төлейсіз.

Қазір елеулі маманға айналған жеткізушілердің қызметі карантинге дейін еленбегені рас. Әсіресе, онлайн сатып алу мен жеткізу қызметтері өсіп келе жатқан сайын, курьерлердің жұмысы да жоғары сұранысқа ие. Арқасына көк, сары дорбаны арқалағандар кімге, қайда, нендей өнім жеткізіп жатқанын біле ме? Себебі олар пакеттерді тасымалдап қана қоймай, тұтынушыларға сапалы қызмет көрсетуге де жауапты.

Курьерлердің қызмет көрсету сапасына шағымданатындар да аз емес. Жеткізу уақыты, еңбегінің құны мен қарым-қатынасы әлеуметтік желіде де таразы басында талқыланады.

– Рас, жеткізу қызметінің жұмысына көңілім толмайтын сәттер жиі болады. Біріншіден, кейде тапсырысты уақытында жеткізе алмай, бірнеше сағат кешігіп келеді. Мұндай жағдайда біздің де жоспарымыз бұзылады. Мен көбіне «Yandex Go» қосымшасындағы курьерлердің қызметіне жүгінемін. Кейде дөрекі сөйлеп, белгіленген нүктеге келмейді. Бірақ, көпке топырақ шашпаймын. Ал тамақ таситын курьерлер көбіне уақытылы келеді. Тамағымыз да ыстық күйде жетеді, – деп пікірімен бөлісті



қала тұрғыны Анеля Маді.

Ал Астана, Алматы тұрғындары көбіне «Glovo», «Wolt» секілді қосымшамен жұмыс істейтінін білеміз. Сыртқа шығып, кептелісте кептеліп, уақытыңды зая кетіргенге қарағанда, тапсырыс беріп, жылы орында күткен жөн. «Номеріңді айт, жаламауың!» цитатасы да, сол жағдай да көптің есінен кетпегені сөзсіз. Бұл да екі адамның арасындағы түсініспеушіліктің салдарынан туған жағдай.

Әлеуметтік желіні барлағанда, курьерлердің салғырттығына көңілі толмағандар «Мекен-жайды дұрыс таба алмай, бірнеше рет қонырау шалып, жүйкене тиеді. Кейде жеткізілген тауардың қаптамасы бүлінген немесе зақымдалған болып шығады, бұл да олардың кәсіби еместігін көрсетеді» деп жазады. Келесі мәселе қаржыға, жеткізу ақысын шектен тыс көтеру мәселесі де мазалайды. «Жұмысы сапасыз

болған соң, не үшін артық төлеуім керек? Қызметтің бағасы мен сапасы сәйкес келмейтінін байқаймын» дегендер де бар.

Жуырда Қазақстанның сауда және интеграция министрлігінің техникалық реттеу және метрология комитеті тамақ жеткізу қызметіне байланысты жаңа талаптарды бекітті. Стандартқа сай, тағам таситын курьерде жеке медициналық кітапша болуға тиіс, онда медициналық тексеруден өтті деген белгі тұруы керек. Бұдан бөлек, курьер кәсіби гигиеналық дайындықтан өтуге тиіс.

– Бұл стандарт тағам жеткізу нарығындағы талаптардың ашықтығы мен бірізділігін қамтамасыз етеді, Қазақстанда азық-түлік қауіпсіздігі жүйесінің нығайтуына ықпал етеді, – деді комитет төрайымы Жанна Есенбекова.

Қазақстан қалаларында курьерлердің басым бөлігі мопедпен жүреді. Былтыр қазан айында Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев мопедтерді мемлекеттік тіркеуге міндеттейтін заңға қол қойды. Жаңа талап бойынша, мопедтер міндетті түрде тіркеуден өтіп, жүргізушілерде «А1», «А» немесе «В» санатындағы жүргізуші куәлігі болуы тиіс. Бұл норма биыл сәуір айынан бастап күшіне енеді.

Бетті дайындаған
Ә.ЖАНБЫЛҚЫЗЫ

Басы 1-бетте



ЭНДОКРИНДІК ЖҮЙЕ ЖАҢЫЛМАСЫН

– Тәжірибенізде көп кездесетін эндокриндік бұзылыстар туралы айтыңызшы? Ал қызылордалықтар қандай эндокриндік аурумен жиі ауырады?

– Эндокриндік бұзылыстар – бұл ағзадағы гормондарды өндіру мен реттеудің бұзылуынан туындайтын патологиялар. Олар адам денсаулығына айтарлықтай әсер етіп, әртүрлі аурудың дамуына әкеледі. Эндокриндік бұзылыстардың нәтижесінде қант диабеті, қалқанша безі аурулары, гипотиреоз, гипертиреоз, зоб, бүйрек үсті безінің бұзылыстары, гормоналды тенгерімсіздік пайда болады. Аталған дерттер облыс тұрғындарында кездеседі, ал көп таралғаны қант диабеті. Әлемде 380 млн адам 2-типтегі диабетпен, ал 1,1 млн астам бала мен жасөспірім 1 типті диабетпен өмір сүруде. Қызылорда облысы бойынша өткен жылдың 9 айлық қорытындысына сәйкес, қант диабетімен жалпы 16211 адам есепте тұрады. Оның ішінде 7021-і ер адам, ал 9882-сі әйелдер.

– Өзіңіз де қант диабетін айтыңыз. Білуімізше, сусамырдың 3, типті одан да көп түрі бар. Жеке жеке тоқталып, айырмашылығын талдап берсеңіз.

– Қант диабеті – ұйқы безінің бетта-клеткаларының инсулинді аз мөлшерде бөлуімен және инсулин гормонының жетіспеушілігінен пайда болатын ауру. Қант диабеті инсулинге тәуелді, инсулинге тәуелсіз болып 2 түрге бөлінеді. Ең басты себептеріне тамақтану салтының өзгеруі, атап айтқанда қантқа тез айналатын көміртегі бар тағамдарды шектен тыс пайдалануды айтуға болады. Сол секілді қажеттен тыс тамақтану және дене еңбегімен шұғылданбау

семіздікке әкеледі. Қант диабетінің көп таралу себептерінің бірі де осы семіздікпен байланысты. Сырқатқа шалдығудың басым бөлігі тұқымдық бейімдеушілік екенін де айтып өткен жөн. Себебі тұқым қуалаушылықтың әсерінен қант диабеті балалар арасында өте көп таралуда.

Балалар, жасөспірімдер мен жастардағы қант диабеті қатты екпінден басталады. Балаларда аурудың жеңіл түрі кездеспейді және асқынға бейімді.

1-типті қант диабеті – ағзаның тамақ глюкозасын энергияға айналдыру қабілетіне әсер ететін созылмалы ауру. Көп жағдайда 1-типті қант диабеті өмірдің жастық шағында дамиды және бала кезінде анықталады. Бұл ауру иммундық жүйе ұйқы безінде

инсулин бөлетін жасушаларға шабуыл жасағанда басталады. Инсулин дене жасушалары үшін глюкозаны энергияға айналдыруға көмектесетін гормон. 1-типті қант диабетімен өмір сүретін адамдар күнделікті инсулин инъекциясынсыз өмір сүре алмайды.

Ал 2-типті қант диабеті – ағза инсулинді жеткілікті мөлшерде бөле алмағанда немесе оны тиімді қолдана алмағанда пайда болатын күрделі созылмалы ауру. Бұл дерттің негізгі түрі ретінде 1,2-типті қарастырамыз. Десе де зерттеулер бойынша бұдан да көп түрі бар. Мысалы, кей әйелдерде жүктілік уақытында қант диабеті анықталып, босанғаннан кейін қалыпқа келеді. Әр түрі өз ішінде тағы да бөлек бөліністерге бөлінеді.

– Ал дерттің алдын алу үшін не істеу керек?

– Өте орынды сауал. Себебі қазір деннің саулығына мән беру қажет. Нақты қант диабеті кезінде артық салмақтан арылу, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану, май мен қантты пайдалануды төмендету қажет. Егер таныстарыңыздың арасында диабеті болса, қандағы қант деңгейін жүйелі тексеріп тұру қажет. Екінші типтегі қант диабетінен сақтанудың басты ережесі – дұрыс тамақтану. Майлы тамақты аз, өсімдік талшықтарын көп пайдаланыңыз. Жеміс-жидектерді күнделікті рационыңызға қосып, көмірсутегіне бай азықтарын көп пайдаланыңыз. Бұл қанға глюкозаның жетуін бәсеңдетеді, холестериннің деңгейі төмендейді. Сондықтан ірі тартылған ұнның нанын, макарон өнімдерін, күріш, жемістер, сұлы, арпа, қырыққабат, қарақұмық, картоп жеңіз. Кішкентай порциямен әр 4 сағат сайын тамақтаныңыз. Бұл ішкен тамақты қорыту үшін қанды қажетті инсулинмен қамтамасыз етудің ең жақсы тәсілі. Қант пен тұзды пайдаланбаңыз. Өз салмағыңызды қалыпты ұстаңыз. Тез жүру – семірудің бірден бір емі. Аптасына 5 рет дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданатын адамдар қант диабетімен ауру қауіп дәрежесін 50%-ға дейін төмендетеді. Кез келген ауа райында күніне 4 километр жаяу жүріңіз. Ал егер диагноз қойылса, арнайы мамандармен тығыз жұмыс істеу керек.

– Қазір инсулин инъекциясын жасау арқылы науқастар денсаулығын күтіп, сапалы өмір сүре алады. Дегенмен Түркия, Москваға барып ота жасатамын, қант диабетінен толық емделемін дейтіндер де бар. Хирургия арқылы айыққандар бар ма? Бұл қаншалықты тиімді әдіс?

– Инсулин – ұйқы безі бөлетін, қандағы глюкозаның мөлшерін бақылайтын гормон. Инсулиннің тым аз болуы дененің біз жейтін тағамнан глюкозаны сіңіре алмайтынын біл-

діреді. Бұл орын алған кезде қандағы глюкоза деңгейі жоғарылайды. Уақыт өте келе деңгейі жоғарылаған сайын, қан тамырларын зақымдауы және ағзаның мүшелері мен жүйкелеріне оттегі мен қоректік заттарға бай қанның жеткізілуін азайтуы мүмкін.

Ал ота жөнінде тарқататын болсақ, сіз айтқан ем тек 2-типтегі қант диабетімен ауыратын адамдарға арналған. Шетелге хирургиялық көмекке жүгінген науқастар бар. Дегенмен толық емделгендер жоқ. Тек асқынудың алдын алуға уақытша көмек көрсетеді.

– Денедегі йодтың 20% қалқанша безінде жиналады. Ал йод жетіспеушілігінің салдары не болады? Қандай өзгерістерге алып келеді?

– Йод тапшылығы – ағзада йодтың жетіспеушілігінен болатын қалқанша безінің қызметінің бұзылуы. Бұл патологиялық жағдайға жатады. Йод тапшылығының белгілері арасында есте сақтау қабілетінің төмендеуі, апатия және ұйқының бұзылуы байқалады. Кей жағдайда без жеткілікті деңгейде гормон бөлмейді немесе керісінше шамадан көп болады. Мұндай өзгеріс жүрек ақауларына әкелуі мүмкін. Осы жағдайда тексеру үшін гормондар талдауы, УДЗ және эндокринолог кеңесі қажет болады. Содан кейін тиісті ем тағайындалады.

– Қазір салауатты дұрыс тамақтану, спортпен шұғылдану өмір салтына емес, әлеуметтік желі арқылы қоғамға енген трендке айналды. Адамдардың тамақтану әдеттері эндокриндік жүйеге қаншалықты әсер етеді?

– Тамақтану әдеттері эндокриндік жүйенің жұмысына тікелей әсер етеді. Эндокриндік жүйе – бұл организмдегі барлық гормондардың өндірілуі мен реттелуіне жауап беретін негізгі жүйе. Бүгінгі таңда дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтына қатысты түрлі трендтер бар. Алайда олар арқашан денсаулыққа пайдалы бола бермейді.

Жоғары гликемиялық индексі бар тағамдарды жиі тұтыну инсулиннің артық бөлінуіне себеп болады. Бұл ұйқы безінің қызметіне шамадан тыс жүктеме түсіріп, инсулинге төзімділіктің (инсулинрезистенттілік) дамуына және қант диабетіне әкелуі мүмкін. Кей гормондар май қышқылдары негізінде түзіледі. Майды толықтай шектеу қалқанша без гормондарының, жыныстық гормондардың және басқа да маңызды элементтердің синтезін бұзады.

Дұрыс тамақтану туралы айтқанда фастфуд пен өңделген тағамдардан тоқталу қажет. Мұндай тағамдардан ағзаға теріс әсер ететін зат көп. Олар организмдегі қабыну процесін күшейтіп, метаболизмді баяулатады. Айта кету керек, әлеуметтік желіде кеңінен насихатталатын арықтататын дәрілер мен қоспалар да эндокриндік жүйеге кері әсер етеді.

–Жауабыңызға рақмет!



СЫР МЕДИЦИНАСЫНЫҢ СЕРПІНІ



Қоғамның тұрақты дамуы мен азаматтардың өмір сапасын жақсартуда білікті мамандар һәм дәрігерлердің рөлі айрықша маңызды. Әсіресе медицина саласында білім мен тәжірибенің үнемі жанарып, дамып отыруы – өмір мен денсаулықтың кепілі.

Мәселен, Қызылорда облысында 2509 дәрігер мен 10 204 орта буынды маман жұмыс істейді. Дерттің шипа іздеген жандарды емдеуде осы қызметкерлер аянбай еңбек етеді. Өткен жылы медицина қызметкерлерінің біліктілігін

арттыруға жергілікті бюджеттен 64 млн теңге қарастырылып, 590 дәрігер және 738 орта буынды қызметкер Ұлттық акушерия, гинекология және перинатология ғылыми орталығы мамандарымен, Астана медицина университеті

ғалымдары мен «Қазақстан жоғары қоғамдық денсаулық сақтау мектебі» мамандарымен оқытылды. Бұл жөнінде өңірлік коммуникациялар қызметінің ақпарат алаңында облыстық денсаулық сақтау басқармасының басшысы Олжас Ысқақов баяндады.

– Айта кету керек, биыл жергілікті бюджет есебінен 90 млн теңгесі облыстағы орта буын медицина мамандарын дайындайтын іргелі оқу орындарының бірі Қызылорда медициналық жоғары колледжін базасы заманауи материалдық-техникалық құрал-жабдықтармен жабдықты. Мамандардың біліктілігін арттыруға 2025 жылға жергілікті бюджеттен 144,9 млн теңге қаржы қарастырылып, жоспар жасақталуда.

Мемлекет басшысы өз Жолдауында халыққа медициналық көмекті қолжетімді ету, ана мен бала денсаулығын сақтай отырып, өлім-жітім көрсеткішін төмендету мемлекетіміздің басты басымдығы екенін атап өтті. Осы аралықта денсаулық сақтау саласында бірқатар кешенді жұмыс жүргізіліп, нәтижесінде негізгі медициналық-демографиялық көрсеткіштерді көрсеттік.

Жалпы медициналық санитариялық көмек көрсету ұйымдарына 821 844 тұрғын тіркелген десе, облыс халқына 25 стационарлық, 25 амбулаториялық-емханалық, 102 дәрігерлік амбулатория, 27 фельдшерлік акушерлік, 93 медициналық бекет жұмыс істейді, – деді басқарма басшысы.

Сонымен қатар баяндама барысында Олжас Ермеқұлы өткен жылдың қорытындысындағы негізгі көрсеткіштерге біршама тоқталды. Оның айтуынша, жалпы өлім-жітім көрсеткіші 4,0%, туберкулезден аурушандық көрсеткіші

5,5%, қатерлі ісіктерден өлім-жітім көрсеткіші 4,4%, жүрек-қан айналым жүйесінен өлім-жітім көрсеткіші 10,5% төмендеген. Ал күтілетін өмір сүрудің орташа ұзақтығы облыс бойынша 74,6 жасқа жетті.

– Ана мен саби өлімінің денсаулығын сақтау мен бақылау – денсаулық сақтау жүйесінің басты бағыттарының бірі. Бүгінде облыста 844 810 мың адам тіркелген, оның ішінде 20,9%-ы ұрпақ өрбіту жасындағы әйелдер. Өткен жылы аймағымызда 17 873 нәресте дүниеге келді.

Сондай-ақ «Облыстық денсаулық сақтау саласының инфрақұрылымын дамыту мақсатында стратегия әзірлеуге» өткен жылы облыстық бюджеттен 32 млн теңге бөлініп, жоспар әзірленді.

Мемлекет басшысының тапсырмасына сәйкес, «Ауылда денсаулық сақтауды жаңғырту» ұлттық жобасы 2023 жылдан бастап жүзеге асырылуда. Негізгі мақсаты – ауыл тұрғындарына медициналық көмек көрсету деңгейін көтере отырып, дені сау ұлт қалыптастыру.

Былтыр 12,5 млрд теңге қаржы бөлініп, 20 денсаулық сақтау нысандарының құрылысы жүргізілді, – деп қорытындылады Олжас Ысқақов.

Сыр медицинасындағы жағымды жаңалықтар мұнымен бітпек емес. Ұлттық жоба аясында Жаңақорған, Қазалы ауданындағы көпбейінді аудандық орталық ауруханасының қосымша құрылысы басталады. Мұнан бөлек Қарауылтөбе елді мекенінен жергілікті бюджет есебінен жаңадан дәрігерлік амбулаторияның құрылысы жақын арада басталады.

Бетті дайындаған
Әлия ТӘЖІБАЙ

Басы 1- бетте

100 АУДАРЫМ, 1 МӘСЕЛЕ

КӨЛЕҢКЕЛІ ІС КӨБЕЙДІ

Бүгінде қаржы айналымын бақылау мемлекеттің экономикалық саясатының маңызды бөлігіне айналды. Оның ішінде, 100 аударым ережесі – елдегі банктік операцияларды реттеуге және көлеңкелі экономиканы азайтуға бағытталған батыл қадам. Оның астарында мемлекет пен қоғам арасындағы терең байланыстар, кәсіпкерлік мәдениет және салық салу тәртібін жетілдірудің күрделі мәселелері жатыр. Осы шектеудің мақсаты – жеке тұлғалардың қаржылық қызметін заңдастыру арқылы әділетті жүйе құру және еліміздегі экономикалық ашықтыққа қол жеткізу.

Қаржы министрлігінің өкілдері баспасөз мәслихатын өткізіп, осы сауал төңірегінде талқылау жұмыстарын жүргізді.

– Егер маған, жеке тұлға ретінде, әрқайсысыңыздан 1 теңгеден аударым түссе, мұнда сома маңызды емес, бастысы – адамдар саны. 50 адам 1 теңгеден жіберсе, бұл 50 мобильді аударым. Егер осылай 100-ден астам адам үш ай қатарынан аударым жасайтын болса, бұл бақылауға алынады. Мобильді аударымды жеке мақсатта пайдаланатындар, яғни туыстарына, жақындарына, балаларына ақша аударатындарға бақылау жасалмайды. Мысалы, анасы күнде баласына ақша жіберуі мүмкін, ол күніне 10 рет аударым жасауы мүмкін, бірақ бұл тек 1 адам, бір ғана жеке тұлға жіберуші болып есептеледі. Мұндай жағдайда бақылау жасалмайды. Бақылауға алынатыны – бизнес-шоттарды қолданбайтын кәсіпкерлер. Мысалы, сіз дүкенге барғанда, сізден QR-код немесе картамен емес, аударым арқылы төлеуді сұрайды. Кәсіпкерлер көбіне табыстарын төмендетіп көрсету арқылы шығындарын оңтайландыруға тырысады, – деп түсіндірді ҚР ҚМ Мемлекеттік кірістер комитеті Жеке тұлғалардың кірістерін әкімшілендіру басқармасының басшысы Дина Құсайынова.

Иә, қазір рәсіммен мемлекетті алдап жүргендер жетерлік. Кішігірім дүкен ашып, оның кәсіп көзіне айналдырып, алайда бизнесін заңдастырмай жүргендерді күнде кездестіреміз. Қарапайым халық мұны байқамаса да, мұндай зансыз әрекеттердің үлесі ішінара экономикаға үлкен соққы екенін ескергеніміз абзал.

ЗАҢ БАР ЖЕРДЕ ЖАЗА ДА БАР

Билік өкілдері мәселені майшаммен қарағанымен, аударымдар келесі жылдан бастап қадағалауға алынады, сонымен қатар арнайы заң іске қосылады деп күтілуде. Мемлекеттік кірістер комитетінің

өкілі атап өткендей, аударым сомалары емес, қатарынан үш ай бойы 100-ден астам адамнан аударым қабылдаған жеке тұлғалар ғана бақылауға алынады. Мұндай жағдайда, аударым қабылдаған азаматтың ЖСН-і Мемлекеттік кірістер комитетіне беріледі. Осыдан кейін жеке тұлғаға камералдық бақылау жүргізілетіні туралы хабарлама жіберіледі. Ол өз кезегінде, осындай көлемдегі аударымдарды не себепті қабылдағанын түсіндіруі тиіс. Түсініктеме беру үшін 30 жұмыс күні беріледі. Егер азамат хабарламаға жауап қайтармаса, оның шығыс операциялары уақытша тоқтатылады.

Мемлекеттік кірістер комитеті жаңа ереже күшіне енгеннен кейін жеке тұлғалардың мобильді аударымдары тек белгіленген критерийлерге сай болған жағдайда ғана тексерілетінін ескерткен еді. Егер бұл талаптар бұзылса, жеке тұлғаларға айыппұл салынуы мүмкін. Қолданыстағы заңнамаға сәйкес, кәсіпкерлік қызметпен тіркелместен айналысқан азаматтарға айыппұл қарастырылған. Егер тұлға заңды алғаш рет бұзғаны болса – 15 АЕК мөлшерінде (2025 жылы 58 980 теңге), ал екінші рет қайталаған жағдайда – 30 АЕК мөлшерінде (2025 жылы 117 960 теңге) өтеуге тиіс болады. Бүгінде бұл ұсынысты Ұлттық банк жан-жақты зерттеуде. Мұның бәрі қаржылық қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қолға алынатын жұмыстар легі.

ӨРІ ТАРТСАҢ АРБА СЫНАДЫ, БЕРІ ТАРТСАҢ ӨГІЗ ӨЛЕДІ

Бұл жаңалық, әрине, кәсіпкерлерге жаға қоймады. Себебі таяқтың екі ұшы секілді, бұл мәселе де екі жақты көзқарасты қажет етіп тұр. Қаржылық операциялардың икемсіздігі көптеген кәсіпкердің жұмысына тосқауыл болайын деп тұр. Себебі кәсіпкер де жеке тұлға. Жеке тұлға достары мен туыстарына жиі ақша жіберсе, бұл – кәсіпкерлік қызмет ретінде танылуы мүмкін. Нәтижесінде аударымдар күдік туғызып, қосымша тексеруге әкелуі ықтимал болады. Тіпті есепшот бұғатталып қалса таңғалмаңыз.

Үлкен бизнесті тізгіндегендер үшін бұл қалтаға ауыр түспегенімен, орта және кіші кәсіпін айналысып отырғандар үшін айтарлықтай кедергі. Қосымша кәсіпкерлік шот ашу, оған қоса салық төлемдері де қомақты қаражатты қажет ететіні белгілі. Сондай-ақ мұның салдарынан зансыз әрекетке барушылардың саны артуы мүмкін.

Мәселен, тұрақты жұмысы жоқ отбасылы

азамат такси

қызметімен айналысып, өз отбасын асырауға мәжбүр делік. Алайда ол жұмысын «адалынан» атқару үшін бизнесін заңдастыру керек. Күні бойы халықты тасып жүрген ол бір айдың ішінде 100-ден астам адамға қызмет көрсетеді. Яғни 100 аударымнан асады.

Әлеуметтік желіде осы бақылауға қатысты түрлі пікірлер пайда болды. Солардың бірі – Facebook желісінің қолданушысы Салтанат Шымбергенова:

– 100 аударым дегенді кім шығарған екен? Мәселен, мен сырт қим сатып, айына 10 аударым жасап-ақ кәсіп қылсам болады. Айлық табысым 500 мыңнан асып кетті делік. Бірақ тексеріске ілінбеймін, себебі 10 аударым ғана жасалды. Ал нан сатып отырған адам немесе самса сатып жүрген базардағы ана ілінеді. Себебі нанның бағасы 200 теңге. Ал олар болса наннан 10 ақ теңге пайда көреді екен. Маскара. Осы жерде әділдік қайда? – деп түсінбегендігін жеткізді.

TikTok желісінің белсенді қолданушысы, мындаған оқырманы бар danochkka осы мәселеге қатысты өз пікірін білдірді:

– Kaspi.kz-ті күнделікті қолданамын. Алайда кейінгі кезде аударымдарға қатысты жайт алаңдатпай қоймады. Бизнесім шағын, ағарған сатумен айналысамын. Ал мына жайтқа қарасақ, мүлде пайда көзін көрмейін деп отырмын. Салық қалтамызға ауыртпашылық салады. TikTok-та менен жарнама сатып алатындардан түскен ақша да өзімде қалмайтын болды. Айтпағи қысыласың, бірақ халыққа қиын ғой. Жастарға арнайы жағдай жасалуы керек, мәселе тез шешімін тапса екен, – дейді ол.

Бұл күндері тіпті банк қызметтеріне байкот жариялап, қолма-қол ақшаны ғана қолдануды қайтадан қолға алайық деушілер көбейді.

Қаржылық бақылаудың күшеюі көлеңкелі экономиканың алдын алуы көзделсе де, ол орта және шағын кәсіп иелерінің иығына ауыр жүк екенін байқадық. Қарапайым халықтың напақасын адал тауып, азғантай табысын әділетті

жолмен заңдастыру қажеттілігі туындап отыр. Алайда бұл жүйе баршаға бірдей әділдік пен теңдік әкелуі үшін, жұртшылықтың нақты қажеттіліктері мен мүмкіндіктері ескерілуі шарт.

Мемлекет тарапынан бақылаудың енгізілуі – қаржылық ашықтыққа бет бұрудағы маңызды қадам. Бірақ бұл жаңа ережелерді жүзеге асыру барысында қоғамның әлжуаз топтары зардап шекпеуі тиіс. Себебі қарапайым кәсіпкердің есепшоты бұғатталып, айыппұл төлегенімен, шынайы көлеңкелі экономиканың түп-тамыры жойылмауы мүмкін. Мұндай жағдайда ереже дұрыс, бірақ оның жүзеге асуы тегісіз әлсіз болса, халықтың наразылығын тоқтау болу қиын.

Мемлекеттің аталған жүйені енгізбес бұрын, халыққа кең ауқымды түсіндіру жұмыстарын жүргізіп, нақты ақпараттық платформаларды құруы қажет. Жаңа жүйеге бейімделу үшін жеңілдіктер жасалып, шағын кәсіпкерлер үшін салық төлеу тәртібі жеңілдетілген форматта қарастырылса, бұл қатылдық мәселе біршама жұмсарар еді.

Мемлекет экономикасы тек заңдар мен ережелер арқылы ғана емес, халықтың сенімі мен адал еңбегінің арқасында гүлденеді. Ендеше, жүйенің әділдігі мен халыққа қолжетімділігі оның табысты болуына басты кепілі екенін ұмытпайық.

Нұршат НЫШАНОВА



Қазақстанда балалардың білім алуға қолжетімділігін арттыру және білім беру сапасын көтеру мақсатында мемлекет басшысының тапсырмасымен «Келешек» бірыңғай ерікті жинақтау жүйесі іске қосылды. Бұл бастама отбасылардың балаларын ерте жастан сапалы біліммен қамтамасыз етуге көмектеседі және әлеуметтік қолдаудың маңызды құралдарының бірі ретінде қабыдануда.

СТУДЕНТ ЖАСТАРҒА ҚОЛДАУ АРТАДЫ

«КЕЛЕШЕК» ЖҮЙЕСІ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

«Келешек» жүйесі арқылы 5 жастан 18 жасқа дейінгі балалардың оқуына қаражат жинақтау мүмкіндігі қарастырылған. Жүйеге қатысу үшін ата-аналар екінші деңгейдегі банктерде немесе сақтандыру компанияларында шот ашып, 5 жасқа толған балалар үшін 60 АЕК (2025 жылы 235 920 теңге), ал жетім балалар үшін 120 АЕК (471 840 теңге) мөлшерінде бастапқы капитал алады. Мемлекет 5-7% көлемінде жыл сайынғы сыйлықақы және инвестициялық табыс береді. Ата-аналар жылына кемінде 12 АЕК мөлшерінде жарна төлеуі қажет.

Шоттарға Қазақстанның депозиттерге және сақтандыру төлемдеріне кепілдік беру қорлары кепілдік береді. Жинақталған қаражатты жоғары және техникалық білім алуға, ал қажет болған жағдайда тұрғын үй жағдайын жақсартуға немесе үшінші тұлғаларға пайдалануға болады.

ШӘКІРТАҚЫ ӨСЕДІ

2025 жылы студенттер үшін шәкіртақылар мөлшері едәуір артады. Бакалавриат студенттерінің стипендиясы 52 372 теңгеге, педагогикалық және медициналық бағыттағы білім алушыларға – 84 000 теңгеге дейін, магистранттарға – 117 098 теңгеге, ал докторанттарға – 262 500 теңгеге дейін өседі. Сонымен қатар ерекше қажеттіліктері бар студенттерге, жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалғандарға қосымша үстемеақы белгіленді.

Көру және есту қабілеті бұзылған адамдар үшін бакалавриат студенттеріне – 94 651 теңге, магистранттарға – 204 921 теңге, докторанттарға – 459 375 теңге үстемеақы төленеді. Жаралану, контузия салдарынан мүгедек адамдар үшін бакалавриат студенттеріне – 78 558 теңге, магистранттарға – 175 647 теңге үстемеақы

беріледі. Жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалғандарға стипендиялар 30%-ға көтерілді. Бұл санаттағы бакалавриат студенттері – 68 083 теңге, магистранттар – 152 227 теңге, интерндер – 123 320 теңге үстемеақы алады.

Сонымен қатар үздік оқитын студенттерге 104 744 теңге көлемінде Президенттік стипендия тағайындалады. Оны 3-курс студенттері және 2-курс магистранттары ала алады. Бұл стипендияны бюджеттік және ақылы негізде оқитындар да алуға құқылы.

ЖАТАҚХАНА ЖЫРЫ НЕ БОЛМАҚ?

Жатақханалар мәселесін шешу мақсатында мемлекеттік-жекешелік әріптестік (МЖӘ) механизмі енгізілді. 2029 жылға дейін жыл сайын 10 мың орындық жатақханалар пайдалануға беру жоспарланған. 2024 жылдың қорытындысы

бойынша, студенттерге арнап 11 096 орын дайындалды. Жатақханаға орын алуға Астана және Алматы қалаларындағы фронт-офистер студенттерге консультациялық қызмет көрсетеді.

«Келешек» жүйесі мен білім беру инфрақұрылымындағы өзгерістер Қазақстанда білім сапасын жақсартуға және балалар мен жастардың әлеуметтік жағдайын қолдауға бағытталған маңызды қадам. Жаңа жүйе балалардың ерте жастан білім алуға дайындалуына жағдай жасап, олардың болашағын нығайтуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар жатақхана мен шәкіртақы жүйесіндегі өзгерістер студенттердің әлеуметтік жағдайын айтарлықтай жақсарттады.

Қазақстандық білім жүйесін жаңғырту еліміздің адами капиталын нығайтуға үлкен үлес қосады.

«АЖ» ақпарат

АЛАШ

ЗИЯЛЫЛАРЫНЫҢ ЖАСТЫҚ ШАҒЫ: ЕРТЕ БАСТАЛҒАН ҚЫЗМЕТ

Алаш зиялылары – қазақтың тәуелсіздігі мен ұлттың болашағы үшін күрескен зиялы қауым. Олар ұлт тағдырына жастайынан алаңдап, қазақ халқын отарлық езгіден құтқару, ұлттық сананы ояту жолында аянбай қызмет етті. Олардың жастық шақтағы өмір жолына көз жүгіртсек, бірнеше маңызды кезеңдер мен істерді байқауға болады.



Алаш зиялыларының жастық шағы қазақ халқының рухани, әлеуметтік және саяси өмірінің ең күрделі кезеңдеріне тұспа-тұс келді. Олардың жүріп өткен жолдары ғылыми ізденуден бастап, ұлттық тәуелсіздікке ұмтылысқа дейінгі аралықты қамтыды.

ЕЛГЕ ҚЫЗМЕТ ЕТУ: БІЛІМГЕ ЖОЛ АШУ

Алаш зиялылары «білім алуды» ұлтты дамытудың негізгі құралы деп түсінді. Олар өздерінің жеке мансабынан бұрын, ұлтқа қызмет ету үшін оқуды негізгі құрал ретінде қарастырды. Қазақ даласында мектеп ашып, оқу бағдарламаларын дайындады.

Мағжан Жұмабаев 17 жасында Уфа қаласындағы «Галия» медресесінде білім алған. Ол сол жерде өзінің алғашқы өлеңдерін жаза бастады, кейін бұл өлеңдері қазақ жастарының арасында кеңінен таралып, ұлттық рухты оятты.

Әлихан Бөкейханов 19 жасында Омбы техникалық училищесіне түсіп, кейін Санкт-Петербург орман институтында жоғары білім алуды жалғастырды. Ол студенттік шағынан бастап ауқымды жобаларды зерттеді. Студенттік қозғалыстарға қатысып, қазақ халқының отарлық езгіден құтылу мәселелерін талқылады.

Ахмет Байтұрсынұлы 20 жасында Орынбор мұғалімдер семинариясына оқуға түсті. Сол жерде ол оқумен қатар, ұлттық білім беру жүйесін дамыту мақсатында алғашқы идеяларын қалыптастырды.

Міржақып Дулатов 19 жасында Торғайдағы екі сыныптық орыс-қазақ училищесін бітірген соң ауыл мұғалімі болып қызмет етті.

Жүсіпбек Аймауытов 19 жасында ауыл мектебінде мұғалім болып жұмыс істей бастады. Бұл тәжірибе оның педагогикалық және әдеби қызметінің негізін қалады.

Халел Досмұхамедов 18 жасында Орал реалдық әскери училищесін үздік бітіріп, 20 жасында Санкт-Петербург университетіне оқуға түсіп, медицина саласына бет бұрды. Оның бұл шешімі қазақ халқының денсаулық сақтау мәселелерін шешуге бағытталған маңызды қадам болды.

Сәкен Сейфуллин 19 жасында Омбы қаласындағы мұғалімдер семинариясында білім алды. Семинарияда жүріп, қазақ халқының саяси және әлеуметтік мәселелерін талқылайтын ортада болды. 21 жасында алғашқы өлеңдері жарық көріп, қазақ жастарының ортақ үніне айналды.

Мұхтар Әуезов 20 жасында Семей қаласында оқып жүрген шағында қазақтың мәдени және әдеби мұраларын зерттеп, Абайдың шығармашылығына ден қоя бастады. Оның алғашқы шығармалары да сол кезеңде жазылды.

Шәкәрім Құдайбердіұлы жасынан араб, парсы, түрік тілдерін меңгеріп, өздігінен білім алды. 20

жасында қазақ тарихына, әдебиетіне қызығып, өз шығармаларында ұлттық рухты бейнеледі. Ә.Бөкейханов 1907 жылы ІІ Мемлекеттік Думаға депутаттыққа кандидат етіп Ш.Құдайбердіұлын ұсынған. Бірақ ақын өз орнын Т.Нұрекеңұлына берген.

ҰЛТТЫҚ САНАНЫ ОЯТУ ЖОЛЫНДАҒЫ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМДАР

Алаш зиялыларының жастық шағы патша үкіметінің отарлау саясатына қарсы күреске арналды. Олар әдеби шығармалар арқылы ұлттық рухты оятуға тырысты. Поэзия мен прозаны халықты ағарту құралы ретінде қолданды.

Әлихан Бөкейханов 24 жасында «Сібір автономиясы» идеясын қолдай отырып, қазақ халқының құқығын қорғап, жер мәселесін көтерді.

Ахмет Байтұрсынұлы 25 жасында қазақ халқының отаршылдықтың ауыр салдарынан құтқару мақсатында әдебиет пен ағартушылық қызметті бастады. Дәл осы жасында алғашқы әдеби еңбектерін жазып, қазақ тілінің әліпбиін жасаудың негізін қалады. Бұл еңбектері кейінгі ағартушылық қызметіне жол ашты.

Міржақып Дулатов 20 жасында ел арасында ағартушылық жұмыспен айналысып, 25 жасында «Оян, қазақ!» атты алғашқы өлеңдер жинағын жазып, қазақ халқының отарлық езгіден арылуға шақырды. Бұл еңбек сол кезеңдегі ұлт-азаттық қозғалыстың ұранына айналып, ұлттық санаға серпіліс әкелді.

Мағжан Жұмабаев 16 жасында медреседе оқып жүргенде-ақ алғашқы өлеңдерін жазып, қазақ әдебиетіне жаңа леп сыйлады. Оның тың туындыларының бірі – «Түркістан» поэмасы, онда түркі халықтарының бірлігін дәріптеді.

Жүсіпбек Аймауытов 22 жасында пьесалар жазып, қазақ драматургиясының негізін қалады. Оның шығармалары ауыл өмірін, әлеуметтік мәселелерді терең ашып көрсетті. 1917 жылы, яки 28 жасында Алаш партиясына қабылданды.

Сәкен Сейфуллин 20 жасында Омбыдағы мұғалімдер семинариясында оқып, сол кезде-ақ өз заманының өзекті мәселелерін қозғайтын тақырыптарға қалам тербеді. 22 жасында Сәкен сырттай мүлікті заңдастыру комиссиясының

Ақмола уезі бойынша 12 елді мекенде жұмыс істеді. Дәл осы кезеңде негізі қалануына өзі тікелей қатысқан, Бұғылы мектебінде оқытушы болып қызмет атқарды. 23 жасында «Жас қазақ» саяси және әлеуметтік-мәдени қоғамын құрып, «Тіршілік» газетін шығаруға атсалысты.

ҚОҒАМДЫҚ ЖӘНЕ САЯСИ БЕЛСЕНДІЛІК

Алаш зиялыларының жастық шағындағы ең маңызды қадамдарының бірі – қоғамдық қызметке араласу. Ұлттық тәуелсіздік үшін күреске белсене араласуы олардың ұлтшылдық рухының нағыз дәлелі.

Қайраткерлердің жастық шағында саяси белсенділік танытуы – олардың идеялық кемелденуінің көрінісі еді. Ерте жастан-ақ отаршылдықтың қазақ халқына тигізген зардаптарын терең ұғынып, қоғамдық және саяси істерге белсене араласуы олардың көшбасшылық қабілеттерін айқындады. Әлихан

Бөкейханов 20 жасында Омбы қаласындағы орыс революциялық қозғалысына жақын болған қазақ интеллигенциясының ортасында жүрді. Ол сол кезеңнен бастап-ақ ұлт тәуелсіздігі идеяларын насихаттай бастады. Әсіресе саяси-демократиялық күрес жолына түскен Әлихан бастаған қазақ зиялылары Қарқаралы петициясында жер мәселесін көтерді. Сол кезден-ақ Әлихан орыс зиялылары арасында танылып, саяси көзқарасы қалыптаса бастады.

Халел және Жаһанша Досмұхамедовтер 30 жасқа жетпей-ақ Алашорда үкіметінің басшылары қатарынан көрініп, автономия құру жолында маңызды рөл атқарды.

Халел Досмұхамедов 25 жасында Ресейдің Мемлекеттік Думасына қатысып, қазақ халқының мүддесін қорғауға ұмтылды. Сондай-ақ халық денсаулығын жақсартуға бағытталған медициналық мақалалар мен еңбектер жазды. Сонымен қатар қазақ жерінің шекарасын анықтау және оны сақтау мәселелері бойынша жұмыстар жүргізді.

Жаһанша Досмұхамедов 27 жасында Алаш автономиясының құрылуына белсене қатысып, ұлттық мүддені қорғау жолында күресті.

Мұстафа Шоқай 20 жасында патша үкіметінің Түркістан өлкесіндегі әділетсіз саясатына қарсы шыққан қозғалыстардың бел ортасында жүрді. Кейін ол Түркістан автономиясын құруға атсалысты.

Әлімхан Ермеков 27 жасында қазақ жерінің шекарасын белгілеу жұмысына қатысып, Алаш қозғалысының алғы шебіндегі мүшелерінің бірі болды.

ҰЛТТЫҚ БАСПАСӨЗ, АҒARTУШЫЛЫҚ ҒӘМ ҚОҒАМҒА ҚЫЗМЕТ

Алаш зиялылары жастық шағында тек ағартушылықпен шектелмей, әдебиет пен журналистика арқылы да ұлттық сананы серпілтуге тырысты. Газет-журнал шығарумен

айналысып, ұлттық баспасөзді дамытуға күш салды. Басылымдар арқылы олар қазақ халқының көкейкесті мәселелерін көтерді. Олар үшін әдебиет ұлттық сананы қалыптастыруда маңызды құрал болды. Поэзия, проза және драматургия арқылы халықтың көзін ашып, отаршылдықтың салдарын түсіндірді. Осы кезеңдерде баспасөз қазақ халқының оянуының негізгі құралдарының біріне айналды.

Әлихан Бөкейханов 27 жасында «Степной край» газетінде қазақ халқының құқықтары мен экономикалық мәселелері туралы мақалалар жаза бастады. 29 жасында Ресей Мемлекеттік І Мемлекеттік Думасына мүше болып сайланып, қазақ халқының мүддесін қорғауда белсенділік танытты.

30 жасында қазақ жерлерін Ресей империясының отарлау саясатына қарсы қорғау жолында зерттеулер жүргізіп, саяси қозғалыстарға жетекшілік етті. Ол қазақ жерлерінің бөлшектенуіне қарсы тұрып, қазақ автономиясын құруды басты мақсат етті.

Міржақып Дулатов 25 жасында «Оян, қазақ!» атты өлеңдер жинағын жазып, бұл еңбегі үшін патша үкіметінің қуғын-сүргініне ұшырады. 27 жасында ауылдық мектептерде мұғалім болып жұмыс істеп, қазақ балаларына білім берудің жаңа тәсілдерін енгізді. 28 жасында

Ахмет Байтұрсынұлымен бірге «Қазақ» газетін ұйымдастыруға атсалысып, әлеуметтік мәселелер туралы мақалалар жариялап, халықты білім мен мәдениетке шақырды. Ал 30 жасында қазақ зиялыларымен бірге ұлттық автономия құру идеясын алға тартты.

Мағжан Жұмабаев шығармалары қазақ әдебиетінде романтизм мен ұлттық идеяны ұштастырды. 20 жасында алғашқы өлеңдер жинағын шығарды. 22 жасында «Батыр Баян» поэмасын жазып, қазақ халқының батырлық тарихын жырлады. Бұл шығарма қазақ әдебиетінің алтын қорына енді. 23 жасында «Бостандық туы» газетінде, «Шолпан», «Сана» журналдарына мақалалары жариялап, ұлттық сана мен мәдениетті насихаттады.

Жүсіпбек Аймауытов 20 жасында әдеби шығармалар тудырып, қазақ драматургиясының негізін қалады. Оның шығармалары халықтың тұрмыс-тіршілігін, ауыр тағдырын көрсете алды. 24 жасында «Қартқожа» романын жазып, қазақ халқының тауқыметке толы тағдырын суреттеді.

Ахмет Байтұрсынұлы қазақ тілінің грамматикасын жетілдірумен айналысып, қазақ мектептеріне арналған оқу құралдарын жазды. Ол «Тіл құрал» атты еңбегі арқылы қазақ тілін оқыту әдістемесін қалыптастырды. 30 жасында «Қазақ» газетінің негізін қалап, халықтың саяси және әлеуметтік мәселелерін ашық талқылады. Бұл басылым қазақ халқының мүддесін қорғап, отаршылдыққа қарсы рух беретін негізгі ақпарат көзі, сондай-ақ қазақ зиялыларының үнін халыққа жеткізіп, ұлттық сананы оятудың негізгі құралы болды.

Алаш зиялыларының жастық шағы – ұлт тағдыры үшін күрестің бастамасы еді. Олар білім алып, әдебиет пен өнер арқылы ұлттық сананы оятып, баспасөз арқылы халықтың көкейкесті мәселелерін көтерді, саяси күрестің алғы шебінде жүрді. Алаш зиялыларының жастық шағында атқарған ұлы істері – ұлт үшін қызмет етудің жарқын үлгісі.

Жоғарыда аталған қайраткерлердің әрбір ісі бізге тәуелсіздік пен ұлттық сана-сезімнің бағасын терең түсінуге мүмкіндік береді. Алаштың асыл мұраты мен ерлік жолы жас ұрпаққа аманат.



Армандарыңды есірткіге айырбастама!

Сәлем, замандас!

Бүгін мен саған ең маңызды таңдау туралы айтқым келеді. Әрбіріміздің жүрегімізде үлкен арман, биік мақсат бар. Біз ғарышты бағындыруды, жаңа технологиялар ойлап табуды, өзімізді үздік салада көруді, бай-қуатты өмір сүруді армандаймыз. Бірақ сол армандарға жетелейтін жолды біз өзіміз таңдаймыз. Өмірге бастар жолдың есірткімен еш байланысы жоқ!

Есірткі – сенің арманыңды, болашағыңды, ең жақын жандарды бір сәтте жұлшп әкететін қақпан. Ол бір сәттік рахат болып көрінгенімен, ол рахаттың артында өмір бойғы өкініш, азап пен өшу жатыр.

Бір талантты жас жігіттің оқиғасы есіме түседі. Ол домбырада шебер ойнайтын, әндері жүректі тебіндететін ерекше дарынды бала еді. Оның болашағы жарқын болатын. Бірақ нашар ортаның ықпалы оны есірткіге жетелеп әкетті. Бір сәттік қызығушылық оны торға түсірді. Дарынды жігіттің домбырасы үнсіз қалды. Оның армандарының күлі көкке ұшты. Бұл – оның ғана емес, оны сүйген отбасы мен достары үшін де ауыр соққы болды. Сен бұл қателікті қайталамауға тиіссін.

Мен өзімің армандарымды ойлағанда, әрдайым таза өмірді таңдаймын. Маған жарқын болашақ керек, мен өзімің күшімді пайдалы нәрселерге жұмсаймын.

Өміріңді ерлікпен көркейт!

Сәлем, құрметті оқырман!

Бүгін мен сендерге өмірде кездесетін қиындықтар мен тұзақтарға қарсы ерлік пен күш-жігердің маңыздылығы туралы айтқым келеді. Өкінішке қарай, кейбір жастар есірткіге қызығушылық танытып, өздерінің болашағын қараңғы түнекке айналдырады. Бірақ өмірдің әрбір қиын сәтінде ерлік пен күш-жігер арқылы қиындықтарды жеңуге болатынын естен шығарып жатады.

Мысалы, бір жас жігіт қиын отбасылық жағдайға тап болды делік. Оның арманы жоғары білім алу болса да, түрлі қиындықтар мен материалдық қиындықтар оның оқуына кері әсер етті. Достарының есірткіге еліктеуі оның да бұл жолға түсіп кетуіне себеп болды. Алайда уақыт өте келе ол ерлік-жігерін жинап, өміріндегі дұрыс бағытты тапты. Көмек алып, өз күшіне деген сенімі арттырып, жоғары оқу орнына түсіп, болашақтағы кәсіби маман болып қалыптасты. Оның ерлігі мен табандылығы – өмірге деген адалдықтың жарқын үлгісі.

Бұл мысал бізге үлкен сабақ

келеді. Сен да дәл солай жасай аласың. Сенің жүрегіңде де жарқыраған арман бар! Ол арманды ешнәрсеге айырбастама! Өмірде қиын сәттер туындауы мүмкін, бірақ оларды жеңуге әрдайым мүмкіндік бар. Спортпен шұғылдана, кітап оқы, музыка тында, өнер үйрен, достарыңмен пайдалы істер жаса. Мақсатқа ұмтылуың мыңдаған жолы бар, ал есірткі – бәрін құрдымға ала кететін қатер.

Есіңде болсын: сенің өмірің – тек сенің қолыңда. Есірткіге «жоқ» деп ай! Өзіңе, арманыңа, жақындарыңа адал бол. Тағдырыңды жарқын етіп құр.

Болашақ сенің қолыңда. Сен оны қандай жолмен құрасың – тек өзіңе байланысты. Сенің өмірің, сенің арман-қиялың, сенің күлімдеген жүзің, бәрін қымбат!

Өмірді таңда!
Армандарыңа адал бол!

Нұрай БАҚЫТЖАНҚЫЗЫ,

М. Горький атындағы
№16 мектеп-лицейдің
9-сынып
оқушысы



береді. Қиындықтар кез келген адамға келеді, бірақ ерлік пен сенім қиындықтан шығудың кілті болып табылады. Әрбір адам өзінің арманы үшін күресу керек. Есірткі – бұл сенің болашағыңды зақымдайтын тұзақ, ал өмірді ерлікпен көркейтудің маңызы зор.

Менде, жас ұрпақ ретінде, түзу жолмен жүріп, білім алып, жетістіктерге жету үшін табандылық танытамын. Ешқандай есірткі менің болашағымды бұзбайды, өйткені мен өзімің күшіме сенемін және ерлікпен алға ұмтыламын.

Сен де ерлік танытып, өміріңді есірткісіз өркендет! Болашағыңды тек жақсы істермен, күш-жігермен және адалдықпен жарқыратуға тырыс!

Өзіңді қорға, арманыңды сақта!

Шынар ЕРТУҒАНҚЫЗЫ,

М. Горький атындағы
№16 мектеп-лицейдің
10-сынып
оқушысы



Салауатты өмірге бірге қадам басайық!

Құрметті достар! Дәл қазіргі сәтте есірткіге байланысты мәселелер қоғамда үлкен қауіп төндіріп отырғаны рас. Әрбір жас ұрпақ үшін есірткіге тәуелділіктің кесірі орасан зор. Есірткі – бұл тек денсаулықты бұзып қана қоймай, өмірдің барлық салаларын уландыратын қауіпті фактор. Ол адамның ақыл-ойын бұзып, тұлғалық дамуын тежеп, хәм ең өкініштісі, өмірге деген құштарлығын жояды.

Есірткіге тәуелділік – ұзақ уақытқа созылатын және кейде қайтымсыз процесске алып келеді. Бір реттік қолданудың өзі адамды шырмауы шешілмейтін тұзаққа түсіруі мүмкін. Есірткі тек денсаулыққа ғана емес, әлеуметтік жағдайға да зиян келтіреді. Мәселен, оқу процесі мен жұмыс істеу кезіндегі тигізер кері әсері, отбасы мен достар арасындағы қарым-қатынасқа келтіретін зияны көп болады. Өзі өмір сүріп отырған қоғамнан алыстатуға әкеліп соғады. Бұл өте өкінішті...

Десе де, соңының өкінішпен аяқталарын сезбей, аз уақыт аралығында бойындағы бар болмысынан, күш-жігерінен айырылып жатқан жандарды көргенде еріксіз налысың.

Біз болашағымыз үшін күресу қажеттіміз. Әрқайсымыз есірткіге қарсы белсенді әрекет етуіміз керек. Өзімізді, жанымыздағы жақындарымызды қорғау, сау қоғам

күру, жас ұрпаққа дұрыс бағыт көрсету және сол бағыттан айнымау – бұл біздің басты міндетіміз. Есірткімен күресу үшін білімімізді, ой-өрісімізді кеңейтіп, дұрыс таңдаулар жасауымыз қажет.

Құрметті жас ұрпақ! Өмірдің құндылығын бағалаңыздар! Алдағы уақытта әрбір қадамыңыз салауатты өмір салтын ұстануға, өз армандарыңызды жүзеге асыруға бағытталсын. Өйткені болашақ біздің қолымызда!

Есірткіге қарсымыз, таза болашаққа ұмтылайық!

Ержігіт НҮРЛЫБАЙ,

Е. Бозғұлов атындағы
249 мектеп-лицей оқушысы



«Болашақ» университетінің жоғары колледжі үшін 2024-2025 оқу жылының алғашқы айлары жағымды жаңалықтармен басталды. Тоқтала кетсек, «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығының 1 курс студенті Данияр Қалдыбай Венгрия астанасы Будапешт қаласында өткен кикбоксингтен әлем чемпионатында ел абыройын асқақтатып, жеңімпаз атанды.

Жылан жылы жағымды жаңалықтармен басталды

Колледж студенттері спорттық сайыстарда ғана емес, білім додасында да өз бақтарын сынап, жеңіс тұғырынан көрініп жүр. Оған дәлелі техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының 1 курс білім алушылары арасында өткізілген жалпы білім беру пәндерінен облыстық Олимпиадада топ жаруы. Мәселен, «Информатика» пәні бойынша облыстық сайыста Бибіфатима Оразхожаева жүлделі ІІ орынмен, «Физика» пәні бойынша Ернұр Қожабек ІІІ дәрежелі дипломмен, «Қазақ тілі мен әдебиеті» пәні бойынша Аймира Жәнісқызы ІІІ дәрежелі дипломмен марапатталды. Жеңіс тұғырынан көрініп білім алушыларымыз қазіргі таңда көптеген білім додасында жүлделі орындарға ие болып жүр.

Бүгінде білім жүйесін инновациялық технологиялармен жабдықтап, білімнің халықаралық талаптарын меңгерудің маңызы зор. Өйткені бұл жас ұрпаққа сапалы білім берудің негізі болып табылады. Ғылым мен техниканың жедел дамыған, ақпараттық мәліметтер ағыны күшейген заманда ақыл-ой мүмкіндігін қалыптастырып, адамның қабілетін, талантын дамыту – заманның басты талабы.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өз жолдауында: «Ұлттың бәсекеге қабілеттілігі бірінші кезекте білім деңгейімен айқындалады» – деген байламы жеке адамның құндылығын арттыру, оны дайындайтын ұстаз жауапкершілігінің өсуі, тынымсыз еңбек, сапалы нәтиже деген ұғыммен егіз. Бүгінде білім беру саласында әртүрлі сипаттағы және бағыттағы инновациялар күн сайын енгізілуде.

Ағылшын тілі – қазіргі заманда жаһандық тіл. Бұл тілде әлемнің көптеген мемлекеті сөйлейді. Бірнеше тілді меңгерген азамат өз еліңде де, шетелде де бәсекеге қабілетті тұлға айналары сөзсіз. Қазіргі қоғамда ағылшын тілін білу үлкен мүмкіндіктер береді. Колледждің «шетел тілі пәнінің мұғалімі» біліктілігі бойынша білім алатын студенттері де өз біліктіліктерін көптеген сайыстарда паш етіп жүр. Мәселен, Қызылорда қалалық техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының білім алушылары арасында өткізілген «Social media: advantages and disadvantages» тақырыбында ағылшын тілінде өткізілген пікірсайыста колледж студенттері жүлделі ІІ орынмен марапатталды. Осы тұста білім алушыларға жетекшілік еткен арнайы пән

оқытушысы Ләйла Кенжалиеваның еңбегін ерекше атап өткен жөн.

Жыл сайын Қызылорда облыстық әдістемелік орталығының ұйымдастыруымен техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының оқытушылары арасында «Үздік жалпы пән оқытушысы» байқауы өтеді. Байқаудың мақсаты – техникалық және кәсіптік білім беру оқу орындарында инновациялық ақпараттық-коммуникативтік технологияларды терең меңгерген, ғылыми-әдістемелік, шығармашылық құзыреттілігі қалыптасқан талантты, жаңашыл ізденімпаз оқытушыларды анықтау, жалпы пән оқытушыларының мәртебесін көтеру; жалпы пән оқытушыларының озық іс-тәжірибелерін насихаттау және тарату; жаңа инновациялық технологияларды пайдалану, педагог имиджін қалыптастыру. Осы ретте байқау қорытындысы бойынша, колледждің «Математика» пәнінің оқытушысы Аяулым Тлеқенова жүлделі ІІІ дәрежелі орынды жеңіп алғанын айта кету керек.

Білімге құштар колледж студенттері өнерден де қалыс емес. Қазақстанның халық жазушысы, публицист, аудармашы және қоғам қайраткері Әбдіжәміл Нұрпейісовтің туғанына 100 жыл толуына орай, «Қазақстан халық партиясы» ҚБ Қызылорда облыстық филиалының бастамасымен техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының білім алушылары арасында өткізілген «Теңдесі жоқ кеменгер жазушы» тақырыбындағы байқауда колледж білім алушылары ІІІ дәрежелі дипломмен марапатталды.

Жоғары колледждің күн тәртібіндегі негізгі мәселелердің бірі – жастардың сапалы білім алып, бәсекеге қабілетті болуы. Сондықтан бұл тұрғыда атқарылатын жүйелі жұмыстар өз жалғасын таба бермек.

Ақтоты БАҚИ,

«Болашақ» университетінің жоғары колледж директорының оқу-әдістемелік жұмыстар жөніндегі орынбасары

ДАНА ҚАЗАҚ «АНА СҮТІН АҚТАМАҒАНДЫ, ЕШКІМ МАҚТАМАЙДЫ» ДЕЙДІ. БҮЛ АНАНЫҢ БЕРГЕН ТАҒЫЛЫМЫ МЕН ТӘРБИЕСІН ҚАДІРЛЕУ КЕРЕК ДЕГЕНДІ БІЛДІРЕДІ. СЕБЕБІ ОНЫ АДАЛ ЕҢБЕКПЕН, ДҰРЫС ӨМІР СҮРУМЕН АҚТАУ – ӘР БАЛАНЫҢ ПАРЫЗЫ.

АНА СҮТІ – ҰРПАҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗІ

Әуелде анандан балаға берілетін сүттің маңызды тағам екенін ұмытпаған жөн. Себебі нәрестені жасанды сүтпен қоректендіретін жас отбасы көп. Дегенмен бар тамырын идіртіп, мейірімнен төгілген ана сүтінің қасиеті мен орны бөлек. Ол нәрестені қоректендіріп қана қоймай, оның денсаулығын қорғап, дұрыс дамуына ықпал ететін таптырмас табиғи өнім. Ғылыми зерттеулер де ана сүтінің бала ағзасына тигізетін оң әсерін жан-жақты дәлелдеді. Оның құрамында сәбидің алғашқы алты айында қажет барлық қоректік зат бар. Мәселен, нәрестенің миы мен жасушаларының дамуы үшін аса қажет ақуыз бен пайдалы майлар, баланың сүйек, бұлшықет және иммундық жүйесін қалыптастыруға қатысатын дәрумендер мен минералдар мен сәбидің ас қорытылуын жеңілдетіп, денсаулығын нығайтуға қатысатын ферменттер бар.

Мамандардың айтуынша, сүт қоспаларында кездеспейтін 400 түрлі қоректік зат ана сүтінде ғана кездеседі. Ему процесінде де баланың бүкіл ағзасы жұмыс істейді. Бастағы қан айналымы жақсарып, жақ

сүйектері мен ауыз, ерін бұлшықеттері тез жетіледі. Мұнан бөлек балаға ең қоректі А, Е, Д витаминдері көп.

Ана сүтінің үш түрі болады. «Уыз» – бала туған соң алғашқы 2-3 күнде келетін сүт. Ол ең құнарлы сүт. Уыз сүтінің мөлшері мен құрамы жаңа туған нәрестенің қажеттіліктеріне бейімделген. «Отпелі сүт» – бала туған соң 4-5 күнде келетін сүт. Оның энергетикалық құнарлылығы уыздан төмендеу. Ал босанғаннан кейін 2-3 аптадан бастап келетін сүтті «іскен сүт» деп атайды.

Бала емізудің да ана үшін маңызы зор. Бұл процесс кезінде жүктіліктен кейін салмақ тез қалыпқа келеді, окситоцинді бөлінуіне әсер етеді, ал ол жатырдың тез жиналуына ықпал етсе, баламен байланыс орнату үшін де маңызды. Сондай-ақ лактацияның тезірек қалыптасуына әсер етеді және емізу уақытын 4 айға дейін ұзартады, омырау және аналық без обьры, қант диабеті, артериалды гипертензиямен сырқаттану қаупін азайтады.

Ана сүтін сау бала денсаулығының негізі десек, ұрпақтың бойына ізгі қасиеттер мен мейірім дарыту да ана сүті арқылы берілетін үлкен аманат.

Ғалымжан ҚҰДАЙБЕРГЕН,
ОПО акушері



ЖҰМЫСЫН ТОҚТАТАДЫ

«AvangardLogistic» ЖШС (БСН 210440042964) өзінің таратылатыны туралы хабарлайды. Барлық талап-шағымдар осы хабарландыру жарияланған күннен бастап 2 (екі) ай мерзім ішінде мына мекен-жайда қабылданады: Қызылорда қаласы, И.Тайманов көшесі 1М.

АЛТЫНАЙ ТӘНІРБЕРГЕНОВА: РЕКОРДТАР БҰЗАТЫН КҮН БҰЙЫРАДЫ

Бірінші зілтемірден мүлт кетпеген Зульфия екінші мәрте тапсырыс беріп қойды. Бұл жолы – 131 келі. Бапкердің мотивациялық бірнеше сөзінен соң, спортшы қыз зілтемірге қарай аяқ басып келеді. Әкем сырттай «Саспа, қызым, еңсересің!» дегенімен, іштей алаңдап отырғанын түрі жасыра алмай тұр. Айтты ауыз жиганша болмады, Зульфия 131 келіні бағындырды. Құлақ түбінен әкем «Бәрекелді, дүнген қызы!» деп айқайлап, қос қолын жоғары көтерді. Ал бұл кезде жат елдегі арулардың самайынан салқын тер бұрқ етіп, «мұны қайтсек тоқтатамыз?» деген күйде тұрды. Өйткені, біздің қызда тағы бір мүмкіндік бар.

Сол сәтте «Зульфияны тізе бүктіреміз!» дегендерің бірінен соң бірі жарыс жолынан шығып қалып жатты. Кезек үшінші мәрте Зульфияға келді. Алдында 135 келі зілтемір жатыр. Бірақ бұл жолы тапсырысқа сай салмақты бастан асыра алмады. Қобалжу бәсекедегі екінші алтын қоржынға түсті. Дәл осылай 31 шілде күні 63 келіде Майя

Манеза елдің намысын қорғап, мойнына алтыннан алқа тақты. Одан соң 3 тамыз күні 75 келіде тайталасқа түскен Светлана Подобедова да қазақстандықтардың қуанышын одан әрі еселей түсті.

Қазақ қыздары зілтемір көтеруде алдына жан салмай, жұрт алдына шыққанда кез келгенін шаңына ілестірмей кететіні бар. Бұған дейін талай мәрте мойындатып, тіпті әлем елдерін мықтылығымызға бас игізуге дейін апардық. Мұны неге айтып отырмын? Өйткені сол ауыр атлетші қыздардың ізін қуған қазақ қыздары Сыр елінде де жетерлік. Соның бірі – Алтынай Тәнірбергенова. Қазалы ауданындағы «Чемпиондар ұстаханасы» аталып кеткен №17 олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебінің спортшысы. Қаршадай қыз жуырда ғана Катар астанасы Доха қаласында ауыр атлетикадан өткен Азия чемпионатының күміс жүлдегері атанды. Орайлы сәтті мүлт жібермей 200 спортшы бақ сынаған зілтемірші армен сұхбаттасудың сәті түсті.

– Алтынай, күміс жүлде құтты болсын! Әңгімені сол Доха қаласындағы додандар бастайық.

– Рақмет! Жарыстың жеңілі болмайды ғой. Сол секілді Дохадағы біріншілік оңайға соқпады. Жалпы, өз басым облыстық, республикалық, Әлем мен Азия сайыстарына бірдей қараймын. Өйткені

ол сенің жылдар бойғы жаттығуыңның көрінетін тұсы. Бұл жолы жылға жуық уақытымды жаттығуға арнадым. Алғаш зілтемір көтере бастағаннан-ақ, өзіме деген сенімділік болды. Іштей «Алтын жүлде аламын!» деп соңына дейін бар күш-жігерімді салдым. Дегенмен бұйырғаны күміс жүлде болды. Ал алтын жүлдені Корея елінің спортшысы иеленді. Бірақ келесі жолы осы күмісті алтына айырбастауға тура келеді.

Негізі жарыс басталмай тұрып алдын ала дайындық жұмыстары жүреді. Бірнеше күн бұрын ерте барып, барлығын пысықтап аламыз. Содан кейін алаңға шыққанда туған елінің қолдауы қатты керек екенін түсінесің. Өйткені өзің іштей дайын болғанымен, сыртқы күш қатты әсер етеді. Елге келген соң да барлығы жылы қарсы алып, құрмет көрсетіп жатыр. Айтқым келетіні, мен еліме әлі талай жеңісті күндер сыйлаймын.

– Өзің жайлы сұрасақ. Нәзік жандылар жүрегі көбіне спорттың бұл түрін таңдауға дауаламайды. Жалпы спортқа қалай келдіңіз?

– Қай уақыт екені нақты есімде жоқ. Бірақ кішкентай кезімде бір күні есіктің алдында ойнап жүрдім. Сол сәтте менің спорттың осы түріне икемім бар екенін байқады ма білмеймін, бірінші бапкерім Азиз Жақсылық өзінің шәкірті болуымды сұрады. Менің қолымнан келетінін айттып, келуімді өтінді. Осылайша келесі күні ауыр атлетикадағы алғашқы жаттығуыма бардым. Өзіме қатты ұнады. Сосын әрі қарай қатысып кеттім. Қазір шүкір, деңгейі жақсы өсіп келе жатқан спортшылар қатарынанмын. Бірақ оған тоқмейілмей үнемі жаттығуда болу қажеттігін ұмытпаймын. Өйткені одан шамалы алыстап кетсең, өз-өзіңді жоғалтып аласың.

– Қалай десек те, қыз баласына ауыр атлетика оңай спорт емес. Ата-анаңыз қарсы болмады ма?

– Иә, ата-ана болған соң, бауыр еті баласы үшін уайымдап, алаңдайды. Дегенмен сол кездегі 7 жасар кішкентай қыздың спортқа, оның ішінде зілтемір көтеруге қатысамын дегеніне ешкім қарсы болмады. Отбасымдағылар әуелде «Қызым, қолыңнан келе ме?»

деп айтқанымен, артына дереу қолдау көрсетіп кетті. Сөйтіп, жаттығуларға анам алып баратын болды.

– Білуімізше, бұған дейінгі жарыстарыңның бірінде басты жүлде үшін Токио Олимпиадасының қола жүлдегері Зульфия Чиншанломен бәсекеге түскен екенсің. Сол сәттен қысқа айттың ба?

– Иә, Қазақстан біріншілігінде бір салмақта өнер көрсетіп, жүлдеге таласқанымыз бар. Байқағаным, Зульфиядай әлемге аты әйгілі спортшы қызбен таласқа түсу үлкен мотивация болады екен. Неге десеміз, оны көдімгідей өзіңе үлкен қарсылас етіп алып, қалай болғанда да жеңіп кетуім қажет деп ойлайсың. Сол үшін талпынасың. Өзіме «Зульфияны жеңу керек» деп, одан асып түсе алмайтынмыды біліп тұрсам да, ойымды алысқа жібердім. Соның арқасында күміс бұйырды. Ал мен олай істемегенде барлығы мұндай болмас та шығар, кім білсін? Сол жарыста ол жеңімпаз атанып, рекорд бұзды. Құдай қаласа рекордтар бұзатын күн маған да бұйырады.

– Сіз үшін бұған дейін қиын болған жарыс және сондағы қызық жағдаймен бөліссеніз...

– Қиын бәсекелер алда болады. Ара-тұра «Егер сайыста сондай күн кезіксе дайынмын ба?» деп өзімнен сөйлесіп аламын. Осы ретте биыл Қостанай қаласында өткен Қазақстан Республикасының чемпионаты жайлы тоқталайын. 20 жас аралығында болған бәсеке мен үшін қиындау болды. Өйткені, неге екені белгісіз, осы уақытта айым онымнан тұмады. Жаттығуда еңсеріп жүрген салмақтарға әлім келмей қалатындай күй кештім. Денсаулығым, көңіл-күйім, тынығу, тамақтану барлығы ойдағыдай болды. Бірақ жарыс алаңына шыққанда біртүрлі өзімді әлсіз сезініп



қалдым. Дегенмен бапкерлерімнің сол сәтте жігерлендіруінің арқасында қайта бабыма келіп алдым. Бойдағы барлық қорқынышты жеңіп, зілтемірді бастан асырдым. Осылай алтыннан алқа тағып қайттым.

– Кез келген спортшы үшін бапкердің орны ерекше. Өйткені спортшыны жаттықтырушының талабы мен тәртібі шыңға жеткізеді. Бапкерлеріңізге тоқталып өтсек...

– Әңгіме басында айтқанымдай мені 7 жасымда өзіне шәкірт еткен ең алғашқы бапкерім ол – Азиз Жақсылық. Оның жасаған еңбегін, төккен терін айтпай кетуге болмайды. Одан соң Әлихан Іздік бапкеріме де шынайы рақметімді жеткізім келеді. Осы қос ағайым әрдайым қолдап, «сенің қолыңнан келеді, сен соған лайықсың» деп жігерлендіреді. Соның арқасында жарыстарда оқ бойы озып жүрмін.

– Жалпы, біз білетін Алтынай бос уақытыңда немен айналысады?

– Негізі уақытымның көп бөлігін ауыр атлетикаға арнаймын. Бірақ қол босай қалса, спорттан бөлек ән айтып, би билеген де ұнайды. Сондай-ақ қолыма ине-жіп алып, тігін тігуден де алыс емеспін.

– Ашық әңгіме өрбіткеніңізге рақмет! Алға қойған максаттарыңызға жете беріңіз!



ОБЛЫСТА ТЕННИСПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАР

Бүгінде облыста 15 мыңға жуық адам теннисті жанына серік етіп, тұрақты түрде айналысады. Тиісінше, өңірде дәл осы спорт түріне қызығушылық танытатындардың саны жылдан жылға көбейіп келеді. Осыған байланысты өңірде заманауи үлгіде салынған теннис орталықтары спорт сүйер қауымға сапалы қызмет көрсетуде.



САНЫ АРТЫП КЕЛЕДІ

Соның бірі – 2012 жылы пайдалануға берілген «Нұрсәт» теннис орталығы. Аталмыш орталықтың жалпы ауданы – 1715,2 шаршы метр. Спорт кешенінде тенниспен айналысушыларға барлық мүмкіндік қарастырылған. Сондай-ақ 2022 жылы теннис орталығы жанынан жазғы теннис корты пайдалануға берілген. Бұл нысанның жалпы ені – 45, ұзындығы – 90 метр. Ғимаратта 4 теннис корты орналасқан. Теннис бөлімшесінде 5 жаттықтырушы-оқытушы 200-ден астам спортшыны кәсіби бағытта үйретуде.

Жастардың дені сау әрі жан-жақты дамуында спорттың алар орны ерекше екені сөзсіз. Бұл ретте Қызылорда қаласының сол жағалауында бой көтерген «Үстел теннисі» орталығы бүгінде спорт сүйер қауымның сүйікті орнына айналды. «Samruk-Kazyna Trust» әлеуметтік жобаларды қолдау

қорымен бірлесіп ашылған жаңа спорт кешенінде 16 үстел теннисі орналасқан ойын алаңы, 350 көрерменге арналған трибуна, жаттығу залы мен әкімшілік бөлмелер бар. Орталықта қазіргі уақытта 3 жаттықтырушы-оқытушы 350-ден астам спортшыны жаттықтыруда. Мұнда бір мезетте 32 спортшы жаттыға алады.

Жоғарыда аталған үлкен қолдаулардың арқасында теннис спортшылары көптеген жетістіктерге қол жеткізді. Атап айтқанда, 2024 жылдың мамыр айында үстел теннисінен өткен кіші жасөспірімдер арасында ҚР чемпионатының жұптық ойынында Аделя Әлжанова ІІ орын иеленсе, Әлем Би Айдарбек халықаралық жарысқа жолдама алды. Ал қазан айында Алматы қаласында өткен үстел теннисінен жасөспірімдер арасындағы «Алтын күз» республикалық ашық турнирінде спортшымыз Аделя Әлжанова жеңімпаз атанды. Сонымен қатар, қараша айында Ақтөбе қаласында өткен теннистен 10 жасқа дейінгі жасөспірімдер арасындағы ҚР Кубогінде спортшыларымыз ІІІ орынға иеленді.

Айта кетейік, тенниспен шұғылданғысы келетін жастар үшін «Нұрсәт» және «Үстел теннисі» орталықтары кешкі сағат 19:00-ден 23:00 уақыт аралығында ақылы түрде жұмыс жасап тұр.

Бетті дайындаған
Абзал ЖОЛТЕРЕК

ШАҒЫН БИЗНЕСТІҢ ҮЛКЕН ҮЛЕСІ

Елімізде 2025 жыл «Жұмысшылар жылы» болып жарияланды. Бұл шешімді Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев еңбек адамының қоғамдағы рөлін ерекше атап көрсету мақсатында қабылдады. Жұмысшылар қатарына қарапайым еңбеккерлер, қызмет көрсету саласының мамандары, өндіріс пен шағын және орта бизнестегі қызметкерлері кіреді. Олардың еңбегін байқауымыз мүмкін, десек те ел экономикасының тұрақты дамуына айтарлықтай үлес қосатыны жасырын емес.



Жеңіл автокөліктерге дөңгелек ауыстыру қызметі 5 мың теңге, ал үлкен фура немесе үлкен жүк көліктеріне 3 мың теңгеден басталады, – дейді ол.

Мағжанның айтуынша, сапалы дөңгелек дегеніміз – оның ұзақ уақытқа шыдау беруі, жолда қауіпсіздік пен ыңғайлылықты қамтамасыз етуі. Олар көбінесе Қытай маркаларының шиналарын сатады, өйткені олар сапасы мен бағасы бойынша тиімді. Сонымен қатар «Alisher Tyres» дүкені қаладағы әкімшілік көліктеріне де қызмет көрсетеді, бұл да олардың сапаға мән беретініне дәлел.

Шинонотаж қызметі үшін сапалы техникалық құралдар өте маңызды. Олар техникалық жабдықтарды жаңартып, қызмет сапасын көтеріп отыруға тырысады және жабдықтары сапалы әрі сенімді. Ал бұл жұмыс процесін оңайлатады. Қытай маркалы шиналарды қолдану арқылы бағалар қолжетімді әрі сапалы болады. Аталған дүкен мемлекеттен ешқандай қаржылай көмек алмаса да, барлық шығынын жеке кәсіп есебінен көтеріп келеді.

– Негізгі қиындықтар деп құрал-жабдықтарды жаңарту қажеттілігі мен нарықтағы бәсекелестердің көптігін айтар едім. Кейде көлік дөңгелектерін уақытылы жеткізуде де қиындықтар туындап тұрады. Дегенмен бұл қиындықтар уақыт өте келе өз шешімін табады, – деді Мағжан.

Қызметкерлердің сапалы жұмысы мен кәсіптің тиімді дамуының негізі – ұжымның ұйымшылдығы мен кәсібилігі. «Alisher Tyres»-те 5 адам жұмыс істейді: сатушы, есепші, жеткізуші, жүк тасушы және тағы бір қызметкер. Әр маман өз жұмысында маңызды рөл атқарады. Соның бірі – Асхат Бұйұрған. Оның айтуынша, олар біліктіліктерін арттыруға көңіл бөліп, үнемі кәсіби дамып, сапалы жұмыс істеуге тырысады.

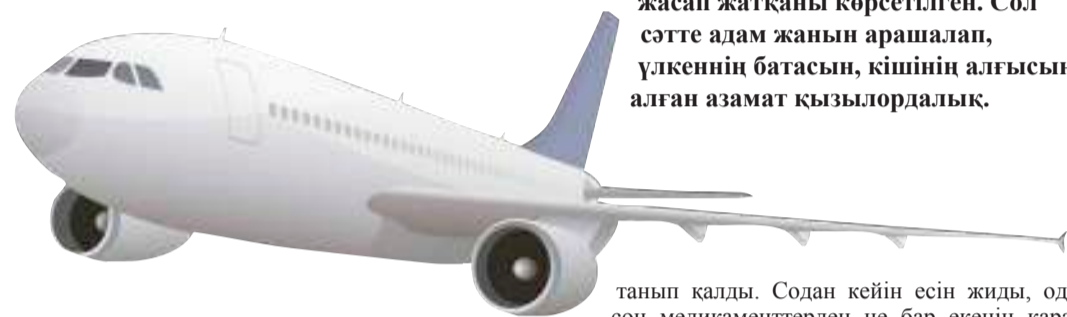
«Жұмысшылар жылы» аясында осындай кәсіпорындардың қоғамдағы рөлін арттыру маңызды, себебі олардың еңбегі еліміздің тұрақты дамуы мен әлеуметтік әл-ауқатын қамтамасыз етуде шешуші мәнге ие.

Қорлан САРЫ



Адам өмірін сақтап қалған СТУДЕНТ

Бірнеше күн бұрын әлеуметтік желіде ұшақ бортында сырқаттанған адамның өмірін сақтап қалған студент туралы бейнежазба тарады. Бейнероликте бір жас жігіт денсаулығы сыр берген жанға шұғыл көмек көрсетіп, жүрек-өкпе реанимациясын жасап жатқаны көрсетілген. Сол сәтте адам жанын арашалап, үлкеннің батасын, кішінің алғысын алған азамат қызылордалық.



Бүгіннің батырына баланған жігіттің есім-соы – Дінмұхаммед Бектұрған. Астана медицина университетінің 7 курс студенті. Үш тілді жетік меңгерген маман. «Qazaq Air» әуе компаниясының Қызылордадан Астанаға қарай бет алған ұшақтағы оқиға туралы ол:

– Кезекті сапар. Барлық жолаушылар орналасқан. Бір уақытта бортсеріктердің микрофон арқылы «Біздің бортта медициналық білімі бар жолаушылар бар ма?» дегенін естідім. Жан-жағым қарадым. Ешкім шықпады. Өзім іштей «шығу керек» деп шешім қабылдадым. Барып қарадым, шашаман 50 жастағы кісіге көмек қажет екен. Ол кісіде кеуде ауысымын қысылуы жүрегінің қысылуына шағым болды. Нақты сұрақтар қойдым. Ауырсыну сезімі сол жақ қолыма, сол жақ жағымға беріліп тұр еді. Есіме бірден миокард инфаркті туралы алған білімім түсті. Бортсеріктерден тонометр сұрап, қан қысымын өлшедім, қан қысымы төмендеп кеткен екен. Перифериялық пульсті тексердім. Басында ол кісіде тахикардия болды. Пульсі жиілеп, 105-ке жетті. Бір минуттың ішінде есінен

танып қалды. Содан кейін есін жиды, одан соң медикаменттерден не бар екенін қарап, аспирын таптым, 2 таблеткасын беріп, кислород маскасын тағып, науқақты әуежайға жеткіздік. Бізді жедел жәрдем қызметкерлері күтіп алды. Содан мен үйіме қайттым, – дейді ол.

Дінмұхаммедтің көмегін таспалап, қалың көпшілікке жария еткен Динара Қарлыхан оның батылдығы мен кәсібилігіне тәнті болғанын айтады.

– Мұндай жағдайды өзімде алғаш рет көрдім. Көз алдымда белгісіз бір азамат қайта-қайта талып қалды. Қорыққаннан қарап қалдым. Жанымдағы 3 баламды құшақтап, не болып жатқанын түсінбей отырдым. Себебі егер ол жерде Дінмұхаммед болмаса, басқа да медицина саласында жұмыс жасайтын қызметкер болмағанда қайғылы жағдайдың куәсі болар едік, – деді ол.

Расымен ұшақ бортында Дінмұхаммед болмағанда оқиға басқаша көрініс табуы мүмкін еді. Алайда Дінмұхаммедтің қорықпастан қол ұшын созып, адам жанына араша түсуі – үлгі тұтарлық үлкен ерлік.

Нұр БАҚЫТ

ТҮСТЕР МЕН АДАМ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Айналадағы барлық құбылыс, жаратылыс адаммен тікелей байланысты. Ондағы әрбір түстің адамға әсер ететін өзіндік энергиясы бар. Сәйкесінше адамдардың таңдайтын түстері олардың ішкі жан дүниесін, көңіл-күйін және мінез-құлқын көрсетуі мүмкін. Мысалы, біздің таңдауымыздағы түстің өзі психологиямыздан хабар береді екен. Осы мақаламызда түстердің адам психологиясындағы маңыздылығы және әр түс қандай сипаттама беретіні жайлы айтамыз.



Ақ түс – тазалық пен жанарудың белгісі. Бұл түсті ұнататындар адал, ашық және жаңалыққа құмар келеді. Олар өмірде реттілікті жақсы көреді және жан тыныштығына ұмтылады.

Қара – құпиялықтың символы. Бұл түсті таңдаған адамдар салмақты, өздеріне сенімді болып келеді. Олар эмоцияларын көп көрсетпейді, ал ішкі әлемдері бай және терең. Қара түсті таңдайтындар өздері мойындамаса да, қоршаған ортаның қамқорлығына зор. Жалғыздық сезімі бойында тарала бастаған сәтте ойын басқа арнаға бұруға тырысады. Кейде жәй ғана ешкім мазаламайтын жерде болғанды ұнатады. Өзіндік пікірі бар, әрі сол пікірімен өзгелерден ерекшеленеді. Бойын ашу кернеген сәтте ұстамдылық танытады.

Сұр түс – бейтараптық пен салқынқандылықты білдіреді. Бұл түсті таңдайтын адамдар тепе-теңдікті жақсы көреді және көпшіліктің назарында болғанды ұнатпайды. Олар көп ойланп, шешім қабылдауға ұзақ уақыт жоғалтады. «Ашу үстінде айтып қалдым» сынды сөздерді мүлдем ауызға алмайды. Өйткені олардың табиғатына жайдарлық тән. Ішіндегі жан-сырын санаулы адамға ғана айтады. Ең жақсы деген қасиеттерін жасырын ұстайды.

Қызыл түс – энергия, құштарлық және күштің символы. Бұл түсті ұнататын адамдар батыл, мақсатшыл және харизмаға бай. Олар өмірден барынша ләззат алуға тырысады және лидерлік қасиеттері бар. Сонымен қатар қызыл түсті таңдайтын жандар өте эмоционалды және сезімтал келеді. Олар өзгелердің қалай қабылдайтынына қарамастан, сезіміне ерік беруге дайын. Дәл қазір, осы мезетте өмір сүргісі келеді. Бірақ қызыл түсті шамадан тыс қолдану агрессия немесе шылдамсыздықты көрсетуі де мүмкін.

Қоңыр түс – тұрақтылық пен жайлылықтың түсі. Бұл түсті ұнататындар сенімді және отбасы құндылықтарын жоғары қоятын адамдар. Олар қарапайым өмір сүруді жақсы көреді және өзгелерге қолдау көрсетеді. Қоңыр түсті таңдайтындар – нағыз

реалист жандар. Оң мен солын анық ажыратып, бос әурешілікке салынбайды. Шама-шарқын да жақсы біледі. Шешімді өзгелердің пікірінсіз, тек өзі қабылдағанды ұнатады.

Сары түс – қуаныш пен оптимизмнің түсі. Бұл түсті ұнататындар көбінесе позитивті, шығармашылыққа бай және еркіндікті жақсы көреді. Олар жаңа идеяларды жақсы қабылдайды, бірақ кейде уайымшыл немесе өзіне сенімсіз болуы да мүмкін. Әдетте адамдармен тығыз қарым-қатынаста болғанды ұнататын жандар сары түсті таңдайтын көрінеді. Жүрген ортасында барлығымен тең дәрежеде араласып, көзайым болғанды жақсы көреді. Оптимист болғандықтан, кез келген ситуацияны пайдаға асыра алады. Олармен тіл табысып, емин-еркін сөйлесу өте оңай.

Көк түс – тыныштық пен сенімділік белгісі. Бұл түсті таңдайтын адамдар әдетте сабырлы, сенімді және тұрақтылықты жақсы көреді. Олар эмоцияларын бақылауда ұстап, терең ойлануға бейім. Сонымен қатар көк түс шығармашылық адамдар арасында да танымал. Эмоциясын сыртқа шығара бермейтін, қарапайым жандар. Отбасына, жұмысына, жеке өміріне қатысты тұрақтылықты жөн көреді. Кемелділікке ұмтылып, жайлы өмірді қалайды. Жан-дүниесі ерекше бай, әрі бойы дарынға толы.

Жасыл түс – табиғатпен тығыз байланысты және үйлесімділіктің, тепе-теңдіктің белгісі болып саналады. Жасыл түсті жақсы көретіндер көбіне мейірімді, қамқор және бейбітшілік сүйгіш келеді. Олар басқаларға қол ұшын беруге дайын және эмоциялық тұрақтылыққа ұмтылады. Өзге біреу олардың үстінен билік жүргізгенін қаламайды. Өмірге деген құштарлығы да зор. Жақындарының қолдауын сезген кезде тау-тасты қопаратындай алапат күшке ие болып, мақсатына ұмтыла түседі. Жанына сүйеу болар адамы болса, еш қиындыққа мойымайды.

Қызғылт түс – нәзіктік пен мейірімділіктің символы. Бұл түсті таңдайтын адамдар эмоционалды, жанашыр және басқалардың сезімдеріне көңіл бөле алады. Олардың жаны романтиканы қалайды және қиялға берілген жандар.

Күлгін түс – руханилық пен шығармашылық белгісі. Бұл түсті ұнататындар интеллектуалдық тұрғыда дамыған, креативті және ерекше ойлана алатын тұлғалар. Олар көбіне құпия дүниелерге, мистикалық нәрселерге қызығушылық танытады.

Түстер адамның мінезін, көңіл-күйін және ішкі әлемін көрсетуі мүмкін. Әр адамға тән сүйікті түсі арқылы оның жеке қасиеттерін анықтауға болады. Бірақ түстердің әсері жеке жағдайларға және мәдени ұстанымдарға байланысты әртүрлі болуы мүмкін. Сондықтан әр түсті тереңірек түсіну үшін, адамның өмірлік тәжірибесі мен құндылықтарын да ескеру маңызды.

Дайындаған Аружан ОРАЛБАЙ