



Республикалық жастар газеті

# Ақмешіт ЖАСТАРЫ

6+

...Мен жастарға сенемін!  
Мағжан

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады



№10 (599)  
13 наурыз,  
2025 жыл



## Айзат КҮДЕРБАЕВА: АТА-АНА АТАНУ — ҮЛКЕН ЖАУАПКЕРШІЛІК

Бала денсаулығы – әр ата-ана үшін баға жетпес байлық. Дұрыс күтім мен уақытылы ем-шара сәби өмірінің сапасын жақсартып, болашағына негіз болады. Алайда бала күтімінде жіберілген қателіктер бүгінгі балалар денсаулығының көрінісі болып отыр. Осы тұрасында жалпы тәжірибелік дәрігер, бала маэсажисті және моторлық даму маманы Айзат Кудрбаева бала саулығын нығайту жолдары туралы ой бөлісті.

– Айзат Бақытжанқызы, сұхбатымызды жаңа туған нәресте күтімінен бастасақ. Сәбидің алғашқы күнінен бастап дене қозғалысы мен физикалық дамуының дұрыс қалыптасуына қандай табиғи және әлеуметтік факторлар әсер етеді? Бұл кезеңде ата-аналардың ролі қандай болмақ?

– Бала дүние есігін ашқан күннен бастап дамиды деп айтып жатады. Алайда бұл қате пікір екендігін жеткізгім келеді. Ананың құрсағына жан біткен сәтте, яғни бірінші триместрден бастап-ақ нәрестені бақылауға алу қажет. Ай сайын тапсыратын анализдер, ультрадыбыстық зерттеу мен ананың денсаулығы арқылы баланың да денсаулығы басты назарда болады. Бұл – дәрігерлердің жауапкершілігі. Нәрестенің жағдайы анасының жатырында жатқанда сыр бермесе, туғаннан кейін де оның денсаулығы жақсы болады.

4-бетте

## Амал келді, жыл келді!



14 наурыз – Амал мерекесі. Бұл күнді кей өңірлерде «Көрісу күні» деп те атап жатады. «Қырдағы ел ойдағы елмен араласып, күлімдесіп, көрісіп, құшақтасып» деген Абайдың өлең жолдары осы күнге арнап айтылғандай. Қыстың сызы қайтқан уақыттағы бұл мерекені батыстағы ағайын ерекше қарсы алады. Дегенмен кейінгі жылдары оңтүстік халқы да бұл жоралғыға ерекше назар аударма бастағандай.

Бұл күні бұрынғы өкпе-реніш кешіріліп, араздық ұмытылады, көрші-көлем бір-бірін қонаққа шақырып,

меймандардың отбасына, ағайын-туыстарына амандық-саулық, құт-береке тілейді. Көрісуде ер мен әйелге

шектеу қойылмайды. Ер адамдар қос қолын ұсынып көріссе, әйелдер жағы бір-біріне алақанын тосып, әуелі оң иығын, сосын сол иығын түйістіреді. Жатқұрттық деп саналатын, ұзатылған қызға ағайын-тумасы үлкен болсын, кіші болсын соңынан іздеп барып, арнайы көріскен.

Көрісу – тек адамдардың бір-біріне амандасып, жақсылық тілейтін қауышпа мерекесі ғана емес, сондай-

ақ жасы үлкендерге ізет көрсетіп, ілтипат білдіретін дәстүрлі көрініс. Бір ерекшелігі – «Көрісу» бір күннен шектелетін мереке емес, айдың соңына дейін жалғасады. Әлдеқандай себептермен 14 наурыз күні болмаған немесе сырт жақта жүрген кез келген адам ауылға жолы түскен бойда қариялардың қолын алып, сәлем беруге тиіс.

2-бетте

## КІТАП ОҚИТЫНДАР ЕМЕС, КІТАП ЖАЗАТЫНДАР КӨБЕЙДІ

Кітап – уақыттың үні, тарихтың ізі, білімнің шырағы. Ол – адамның ой-санасын кеңейтетін, жүрегіне жылы сыйлайтын, жанын байытатын рухани азық. Кітаптың күдіреті – оның шексіздігінде, бір адамның ғұмыры жетпейтін білімді бір ғана параққа сыйғыза алуында. Әрбір кітап өзінше ерекше. Бірі өмірдің мәнін ұғындырады, бірі жүрекке үміт ұялатады, енді бірі сананы сергітіп, жаңа ойларға жетелейді. Кітап – мың сан тағдырды тоғыстыратын алтын көпір, өмірдің қыр-сырын үйрететін ақыл ұстазы десек болады.

Уақыт өзгерер, ұрпақ ауысар, бірақ кітаптың құндылығы ешқашан жойылмайды. Қанша технология дамып, ақпарат тасқыны күшейгенімен, нағыз даналық – терең ой мен парасаттылық кітаптың әр жолында жасырылған. Ол – адам баласының ең асыл қазынасы, ақыл мен сезімнің тұңғық теңізі. Кітапты қолға алған әрбір жан өзін жаңа бір әлемнің есігін ашқандай сезінеді. Ол әр бетінде сыр шертіп, әр сөйлемінде

ойландырып, әрбір сөзімен адамды өзгертуге қабілетті. Дегенмен бүгінде адамзаттың басым бөлігі кітапты шаң басқан сөреде қалдырып, санасының да сол шаңға көміліп жатқанын ескермейді. Себебі кітап оқыған адам өзгелерден ерекше болады. Ол өмірді басқаша қабылдайды, кез келген жағдайға тереңірек үнеледі, ең бастысы – ойлануға үйренеді.

3-бетте



## Алтынбек ҚЫСТАУБАЕВ:

### ШЫҒАРМАШЫЛ ҰСТАЗ БОЛУ — ЗАМАН ТАЛАБЫ

Кадрлық резерв – бұл ұйымдағы басқарушылық сабақтастықты қамтамасыз ететін, қызметкерлердің біліктілігін арттыруға және жоғары лауазымдарға тағайындауға мүмкіндік береді. Бұл қызметкерлердің кетуіне байланысты тәуекелдерді азайтып, стратегиялық міндеттерді жүзеге асыратын мамандарды даярлауға қолайлы жүйе. Осындай маңызды бастамалардың бірі – 2023 жылдан бастап жүзеге асырылып келе жатқан «Білім берудегі өзгерістердің 1000 көшбасшысы» жобасы. Мемлекет басшысының тапсырмасымен қолға алынған бұл жоба білім беру саласында өзгерістерді тиімді басқара алатын кәсіби көшбасшыларды іріктеуге және даярлауға бағытталған.

2024 жылы кадрлық резервке қабылданған үздік педагогтердің қатарында жерлесіміз Алтынбек Сейілханұлы да бар. Өз ісіне адал, озық ойлы көшбасшы ұстаз, бүгінде Ы.Алтынсарин атындағы №10 мектеп лицейі директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары қызметін атқарады.

Жобаға іріктеу бас-аяғы бес кезеңнен тұрады. Атап айтқанда, бірінші кезеңде үміткерлер тестілеуден өтіп, құзыреттіліктерін бағаласа, екінші кезеңде арнайы оқу бағдарламасын меңгереді. Үшінші кезеңде еліміздің жетекші мектептерінде тағылымдамдан өтіп, төртінші кезеңде қорытынды бағалау рәсімі жүргізіледі. Ал бесінші кезеңде Министрлік жанындағы комиссиямен

әңгімелесуден өтеді. Жоба барысында барлығы 13 796 өтінім қабылданып, іріктеу нәтижесінде 376 үміткер республикалық кадр резервіне енді. Олардың қатарында Алтынбек Сейілханұлы да бар. Оның табандылығы, білім беру саласындағы көшбасшылық қасиеттері, стратегиялық көзқарасы мен жаңашылдыққа ұмтылысы – көпке үлгі, өрелі жасқа өнеге.

5-бетте



«НАУРЫЗНАМА»  
ОНКҮНДІГІ:  
МЕРЕКЕ ҚАЛАЙ  
ТОЙЛАНАДЫ?

2

АМАЛ КҮНІНЕ  
АСЫҚҚАН  
АҚСАҚАЛ

3





Басы 1-бетте

# АМАЛ КЕЛДІ, ЖЫЛ КЕЛДІ!

«Көрісу» мерекесін асыға күткен әрбір отбасы дастарқанын қазақтың құрт, бауырсақ, ақ ірімшік, қызыл ірімшік, сары май, уыз сынды дәстүрлі тағамдармен көмкеріп, наурыз көжесін дайындап, табалдырығын аттаған әр қонағын жылы жүзбен қарсы алады. Оларға ерекше ізет көрсетіп, төріне шығарады, ас ұсынады. Бір-біріне деген өкпе-реніштері болса, кешіреседі, амаңдық-саулық тілеседі. Бұл күні әр адам міндетті түрде үш үйдің есігін ашуы керек, яғни түске дейін үш үйге кіріп, көрісіп үлгеруі тиіс деген түсінік қалыптасқан. Үйді-үйді қыдырып жүргенде кішкентай балаларға аналары шағын дорба ұстатып қояды. Балақай қай үйге көрісуге кірсе, сол үйдің мәзірінен ауыз тиіп, бауырсақ, тәттілерден салып алады. Бұл жоралғы жыл бойы балаларымыз тоқ жүрсін, дастарқанда молшылық болсын, қарым-қатынасқа сызат түспесін деген ниеттен туған.

Біреуге реніші бар адамдар бұл күні өкпесін ұмытып, татуласады. Сөйтіп, арадағы суық қарым-қатынастың жібі үзіліп, көрісу күні адамдар бір-бірімен қайта табысады. Көрісу күні үйіне кіріп-шықпаған жасы кіші туған-туысқан, көрші-қоланға үлкендер «Көрісіп шықпады» деп өкпе артады. Сондықтан кім-кімде мүмкіндігі болса, бүкіл ауылдың табалдырығын аттап шығуға тырысады.

Таңатысымен қазанда бұрқырап пісіп жатқан бауырсақтың иісі Көрісу күнінің нышаны. Үйдің үлкендері оянып, дастарқанын толтырып, көрісіп шығатын бала-шағаны күтіп отырады. 14 наурыз күні күн шыққанда есігі ішінен құлыптаулы тұрған үй болмайды. Шаттық пен қуанышқа, ақ бата мен молшылыққа толы бұл мерекеде мәре-сәре болған жұрт осы қарқынмен Жаңа жыл – 22 наурыз мерекесін қарсы алады.

Амал күнінің басты ұғымы – табиғаттың жасыл түске бөленіп, жасарар шағы – көктемге жеттік дегенді білдіру. Енді қиындық артта қалды, адамның аузы аққа, малдың аузы көкке тиді деп қауышуы, ұлы той деген ұғым болса керек.

Амал мерекесі бақ берекеге бастап, ел бірлігі бекем, әрбір таң тыныш атсын!

Нұр БАҚЫТ



Қазақ күнтізбесіндегі Наурыз айының орны ерекше. Жыл он екі айдың басы, көктемнің алғашқы айы. Бұл уақытты асыға күтіп, күт мезгіліне балайтындар есте қаларлықтай қасиетті ай деп те жатады. Расында да наурыз айы – табиғаттың жаңғырар, бір сүйдің екеу болар, тіршілік атаулының тірлік танытар мерзімі.

Мәні терең мейрам биыл да ерекше аталып өтпек. Өткен жылы Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың бастамасымен мерекені тойлаудың жаңа форматы, яғни, Наурызнама онкүндігі енгізілген. Осы жылы да сол үрдіс жалғасын тауып, кең көлемде тойланады. Әр күндегі әрбір мереке маңызды һәм ерекше маңызға ие. Ал бұл күндері Сыр өңіріндегі жұрт та жайбырақат жатпасы анық. Тіпті, онкүндік атап өту мақсатындағы түрлі іс-шараның жоспары да бектіліп қойған-ды. Бұл туралы облыс әкімінің баспасөз алаңында облыс әкімінің орынбасары Шахмардан Байманов баяндап берді.

– Былтырдан бері елімізде «Наурыз мейрамын атап өтудің тұжырымдамасы» қабылданған. Соған сәйкес Наурызнама онкүндігі 14-23 наурыз аралығында өтеді. Биыл да Наурызнама онкүндігінде әр күнге арнайы тақырыптар бекітілді. Осы бағытта облыс көлемінде 103 іс-шара жоспарланса, оның 38-і облыстық деңгейде өткізіледі. 14 наурыз – «Көрісу күні – Амал мерекесін» атап өтуден «Наурыз» мейрамын тойлау бастау алады. 15 наурыз – «Қайырымдылық күні», 16 наурыз – «Мәдениет және ұлттық салт-дәстүр күні», 17 наурыз – «Шаңырақ күні», 18 наурыз – «Ұлттық киім күні», 19 наурыз – «Жанару күні», 20 наурыз – «Ұлттық спорт күні», 21 наурыз – «Ынтымақ күні», 22 наурыз – «Жыл басы», 23 наурыз – «Тазару күні» наурызнаманың қорытынды күні жалпыұлттық экологиялық акция ұйымдастырылып, «Тазалық эстафетасы» басталады, – деді Шахмардан Асқарұлы.

Міне, онкүндіктің жоспары осындай. Әрбір күнге тереңірек үнілетін болсақ, 14 наурыз – «Көрісу күні – Амал мерекесін» атап өтуден «Наурыз» мейрамын тойлау бастау алады. Бұл күні 11 облыстық және 5 аудандық деңгейде ауқымды шаралар өтеді.

## 15 наурыз – «Қайырымдылық күні»

Мұнда цифрлық отбасы картасы негізінде әзірленген тізімге сәйкес мұқтаж жандарға, қарттар үйіне, дағдарыс орталықтарына, жетім балаларға және көпбалалы отбасыларға барып, мерекемен құттықтаулар ұйымдастырылады.

Сонымен қатар, айрықша көзге түскен меценаттар, қайырымдылық ұйымдарының басшылары мен еріктілер марапатталады.

## 16 наурыз – «Мәдениет және ұлттық салт-дәстүр күні»

Бұл күн мәдениетті, өнерді және ұлттық құндылықтарды насихаттауға арналады. Ұлттық салт-дәстүрлерді дәріптеу мақсатында дәстүрлі іс-шаралар, сондай-ақ мәдениет ұйымдарында халықтың салт-дәстүрлерінің (тұсаукесер, бесікке салу, беташар және т.б.) көрсетілімдері мен суретшілер мен мүсіншілердің туындыларының көрме-тұсаукесерлері өткізіледі.

## 17 наурыз – «Шаңырақ күні»

Шаңырақ күнінде отбасы құндылықтарын дәріптеп, ұлттық киім киген жастардың неке кию салтанаты өтеді, ал ақсақалдар «Наурыз бата» береді. Сонымен қатар, жаңа туған нәрестелердің ата-аналарына «Наурыз-базарлық» естелік сыйлықтары табысталап, құттықтау шарасы ұйымдастырылады. Облыс көлемінде 3 ауқымды шара қолға алынып, әрбір аудандарда да жалғасын таппақ.

## 18 наурыз – «Ұлттық киім күні»

Наурызнаманың онкүндігінде ұлттық киімдерді танымал ету мақсатында сәнді киімдер көрсетілімі мен фестивальдер өткізіледі. «Ұлттық киім күні» тақырыптық челленджи танымал мәдениет қайраткерлері, әртістер, спортшылармен қоғамбелсенділерінің қатысуымен ұйымдастырылады.

## 19 наурыз – «Жанару күні»

«Наурыз елдің заманауи тарихындағы ауқымды өзгерістерге жол ашқан жаңа са-

яси кезеңнің бастауы» деген идеологеманы түсіндіру үшін сарапшылар тарапынан түсіндірме жұмыстары жүргізіледі. Бұл күні «өмірдің жаңаруын» бейнелейтін жаппай ағаш отырғызу шаралары өтеді.

## 20 наурыз – «Ұлттық спорт күні»

Ұлттық спорт күнінде елдің барлық аймақтарында ұлттық спорттан түрлі жарыстар өткізіледі. Оның ішінде 5 облыстық түрлі ауқымды шаралар жоспары бар. Мұндай спорттық іс-шаралар аудандарда да өтетін болады.

## 21 наурыз – «Ынтымақ күні»

Бұл күні Мемлекет басшысының қазақстандықтарды Наурыз мейрамымен бейне құттықтауы жарияланады. Күн тәртібін жалпыұлттық телемарафон жалғастырып, өңір тұрғындары мен шетелдегі қандастардың мерекелік құттықтау эстафетасы ұйымдастырылады.

## 22 наурыз – «Жыл басы»

Мерекелік атмосфераны бұқаралық іс-шаралар мен халықтық мерекелер қалыптастырады. Этноауылдар мен мерекелік жәрмеңкелер ашылып, әр қала мен ауылда «Наурыз нақышымен безендірілген ең тартымды үй», «Ең таза подъезд», «Наурыз стилімен безендірілген ең әдемі көше» сияқты байқаулар өткізіліп, жеңімпаздар марапатталады.

## 23 наурыз – «Тазару күні»

Наурызнаманың қорытынды күні жалпыұлттық экологиялық акция ұйымдастырылып, «Тазалық эстафетасы» басталады. Арықтарды, аулаларды және мерекеден кейінгі қалдықтардан тазалау шаралары өтеді.

Айта кетейік, 25 ақпаннан 2 наурыз аралығында Сыр өңірінде 200-ге жуық іс-шаралар ұйымдастырылған. Сондай-ақ 8-наурыз – Халықаралық әйелдер күні аясында облыс көлемінде 173 шара өткен.

Нұр БАҚЫТ

# ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ – ІЗГІЛІК ПЕН МЕЙІРІМНІҢ КӨРІНІСІ

**«Қайырымдылық жасасаң, қайырын өзің көресің» дейді қазақ. Иә, жоқ-жігіткке қарасу, жылағанды жұбату, сүрінгенді сүйеу, мұқтаждардың талған өзегіне талғажау табу – халқымыздың бойында ежелден қалыптасқан қасиет.**

Адам бар жерде тұрмыстық түйткілдердің тұмауы мүмкін емес. Ата-бабамыз осындай қысқа жіп күрмеуге келмейтін қысылтаяң шақтарда ауызбіршілікті, адалдықты, ынтымақты ту етіп көтерген. Өсіресе, көптің мәселесін қара бастың қамынан жоғары қойған. «Бір үй аш болса, бір ауыл аш, бір ауыл аш болса, бүкіл ел аш» деген қағиданы берік ұстанып, адам тағдыры ұлы тағдырымен тығыз байланысты екенін қапысыз таныған. «Қыран жемін шашып жейді, құзғын жемін басып жейді» деген мақалдың мәніне терең бойлап, өзінде барды өзгелермен бөліскен.

Амал қанша, қайырымдылық сынды қайырлы қасиет бәріне бірдей тән емес. «Қазіргі заманда оның қажеті



жоқ» деген пікірлерді де кейде естіп қаламыз. Алайда олай дейтіндер қатты қателеседі.

Халық игілігі үшін сауапты іс жасап жүрген жандардың бірі – Талғат Дәулетов. 2022 жылы «Рухани жаңғыру» аясында халықты имандылық пен тұрақтылыққа үндеген тағы бір игі іс өмірге келген болатын. Яғни Сырдария ауданының Жетікөл ауылында жаңа мешіт бой көтерді. «Жетікөл» имандылық үйінің салыну барысына қаржылай қолдау көрсеткен «Компания Дәулет Азия» ЖШС құрылтайшысы

Талғат Дәулетовке жұртшылық өз ризашылығын білдірді. Ауыл мешітінің ашылу салтанатына шақырылған қонақтарға жаңа мешіт ғимараты таныстырылып, соңынан Құран бағышталды. Сонымен қатар бас имам демеушілерді алғыс хатпен марапаттап, қасиетті Құран көрімді сыйға тартты. Қыпшақ Алтыбас аталығының үлкендері Талғат Дәулетовтың анасына сый-сияпат көрсетіп, шапан жапты.

Алайда бұл кәсіпкердің жасаған игі ісінің бір бөлігі десек те болады. Сонымен қатар, Сырдария ауданындағы

Айдарлы ауылдық округіне жанашырлық танытып, көмекке қаржылай көмек көрсетуде. Жетікөл ауылының шаруашылығының дамуына өз үлесін қосты. Тіпті жыл сайын балалар үйі мен қарттар үйіне де көмегін аямайды. Атап өтсек Талсуат ауылдық округіндегі «Арнаулы әлеуметтік қызметтер көрсету балалар орталығының» қызмет алушыларын керекті құрал-жабдықтармен, техникалармен қамтамасыз етуде.

Қайырымдылық – адамзат баласын біріктіретін, қоғамның тұрақтылығын қамтамасыз ететін маңызды құндылық. Әрқайсымыз айналымызға

жанашырлық танытып, көмекке мұқтаж жандарға қолдау көрсете білсек әлем мейірімді және жарқын бола түседі. Жақсылық жасау – адамның ең асыл қасиеті, сондықтан әрбір адам бұл ізгі амалдан шет қалмауы тиіс.

«Қайырымдылық – адамгершіліктің айнасы». Қай кезде де осы ұстанымды жүрек тұткірінде ұстау – нағыз ізгілік жолы.

**Арайлым ҚУАНЫШБЕКОВА,**  
Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенті





Басы 1-бетте

# КІТАП ОҚИТЫНДАР ЕМЕС, КІТАП ЖАЗАТЫНДАР КӨБЕЙДІ

– Сіз «яндекстен» такси шақырған кезде, өзіңіздің қайда тұрғаныңызды білу үшін картаны үлкейту керек. Кітап та дәл сондай күшке ие. Кітап оқымасңыз, қуыс көшені ғана көре аласыз. Ал кітап оқыған адам көкжиегі кеңейіп, әлемді таниды. Бұдан кітап оқыған адам адаспайды. Өмірдегі түрлі мәселенің шешім табу сапасы көбейеді, – деді автор, аудармашы Шһразадин Каниязов.

Кейінгі уақытта кітап оқитындар емес, кітап жазатындар көбейді. Бұрын қалам ұстаған жазушы жылдар бойы ізденіп, ой елегінен өткізіп, терең мағыналы шығармалар жазатын. Ал қазір кітап шығару технологиясы жеңілдеді, электронды басылымдар көбейді, өзін жазушы деп санайтындар артты. Біреулер өмірлік тәжірибесін баяндап, мотивациялық кітаптар шығарады. Енді біреулер көркем әдебиетке қалам тербеп, өзінің жазушылық шеберлігін танытуға тырысады. Алайда осылардың бәрі оқырманға қажет пе? Бұл шығармалардың шынайы құндылығы бар ма? Үлкен сұрақ.

Қазіргі қазақ әдебиетіне қатысты сын айтқан тұлғалардың бірі – ақын, жазушы және қоғам қайраткері Мұхтар Шаханов. Ол өзінің шығармаларында және сұхбаттарында қазіргі әдебиеттегі кейбір мәселелерге назар аударып, жас жазушылардың шығармашылық деңгейіне сын көзбен қарайды. Мысалы, бір сұхбатында ол: «Қазіргі кезде көптеген жас жазушының шығармаларында тереңдік пен мазмұн жетіспейді, олар көбінесе жеңіл

тақырыптарға әуес» деген пікір білдірген. Бұл сын қазіргі әдебиеттегі сапа мәселесіне назар аударуға шақырады.

Бүгінгі кітап нарығының негізгі тенденциясы – коммерция. Әдебиеттің негізгі мақсаты оқырманға рухани байлық сыйлау, ойландыру, жаңа көзқарастар ұсыну болса, қазіргі көптеген кітап тек сатылым үшін жазылады. Блоггерлер, вайнерлер, танымал тұлғалар «өз тәжірибесі» негізінде мотивациялық кітаптар жазып, оларды үлкен маркетингтік жобаларға айналдыруда. Олардың арасында шын мәнінде құнды еңбектер де бар. Бірақ көпшілігі – танымалдығын пайдаланып, кітапты тауарға айналдырудың айқын мысалы. «Табысты бол», «Өміріңді өзгерт», «Кедейліктен құтыл» деген секілді жалпылама кеңестер беретін кітаптар мазмұны жағынан бірінбірі қайталайды. Және олардың көпшілігі – шетелдік бестселлерлердің қазақша немесе орысша нұсқалары ғана.

Қазіргі уақытта көркем әдебиет те сапалы туындылардан гөрі жылдам сатылатын, жеңіл оқылатын шығармаларға ауысып барады. Әлем әдебиетінде де бұл үрдіс байқалады: жеңіл тілмен жазылған, қарапайым сюжетке құрылған шығармалар үлкен сұранысқа ие. Бұл оқырманның кітапқа деген көзқарасын өзгертіп жатыр.

Бұрын-соңды қазақ әдебиетінде кітап авторларына қатысты сыни пікірлер көп кездесетін. Мәселен, Нәзір Төрқұлов Сәкен

Сейфуллиннің «Асау тұлпар» жинағына сын мақаласын жазып, кейбір өлеңдерінің поэзиялық қуатының төмендігін атап өткен. Бұл мақала өз уақытында әдебиетшілер арасында үлкен пікірталас тудырды. Қазіргі таңда қолында қаламы бардың бәрі жазушы, бәрі қаламгер. Тіпті сыни пікір де аз айтылады. Тек қазақ кітап оқыса болды деген мотив болып тұрған сынайы. Одан классикалық әдебиет, философиялық ойға құрылған шығармалар көп оқылмайды. Өйткені оларды оқу үшін ойлану, сараптау, түсіну керек. Қазіргі кітаптардың көбі оқырманға дайын жауап ұсынып, өмірдің қарапайым формуласын түсіндіргендей әсер қалдырады. Бірақ өмір бұлай жұмыс істемейді. Сонда оқырманның ақысын кім береді?

Бүгінгі әдебиеттің басты мәселесі – сан мен сапаның арасындағы теңгерімсіздік. Кітап көп, бірақ нағыз құнды дүние аз. Көркем әдебиет әлсіреп, коммерциялық жобалар күшейіп келеді. Бұл әдебиеттің болашағына қауіп төндіреді. Жазушы атанғысы келген адам бір сұраққа жауап беруі керек: «Мен не үшін жазамын? Ақша үшін бе, әлде болашақ ұрпаққа ой қалдыру үшін бе?» Егер жауап бірінші нұсқа болса, онда ол автор емес, жай ғана кәсіпкер. Ал екінші нұсқа болса, оның шығармасы уақыт сынынан өтіп, шынайы әдеби құндылыққа айналады.



Әдебиетті коммерциядан құтқаратын бір ғана күш бар, ол – оқырман. Егер оқырман сапалы кітапты талап етсе, мазмұнсыз дүниелердің ғұмыры қысқа болмақ. Сондықтан оқырман да талампаз болуы керек. Әдебиет – тек жазушылардың емес, оны тұтынытындардың да қолында. Бұрындары қазақ кітабының оқырманға жетпейін десе жолын кесіп, көрінейін десе көлегейлеп отырған тас-табан тосқауылдар, халықтың рухани тыныстауына жасалынып отырған жасанды кедергілер көп еді. Ал қазір кітап әлеміне қадам басқандардың қатары қалындағанымен, олардың ішінде сөзге жан бітіріп, ойдың биігіне ұмтылатын нағыз жазушылар аз.

Азамат АБИМОЛДА

## АМАЛ КҮНІНЕ АСЫҚҚАН АҚСАҚАЛ



Сурет ашық дерекөзден алынған

Көктемнің алғашқы күндеріндегі таң шапағы түндіктен сығалап, Әбілхан ақсақал немерелерін күндегіден ерте оятты. Құдайдың құтты күні құлын-тайдай тебісіп, үсті-басының алба-жұлбасын шығарып жүретін балақайлар күнделікті еркеліктерін тежеп, естияр азамат секілді үстіндегі ұлттық нақыштағы киімімен атасының жанына жайғасқан. Үлкен шаңырақтағы ана-женгелер де бүгін ерекше көңіл-күймен айналасын жинастырып, меймандарға жайылатын дастарқанның қамына кірісіп кетті. Бұл кезде олардың отағасы түнде жайылымға жіберген сәйгүліктерді алып келуге жол асып кеткен еді.

Көп ұзамай оралып, тұлпарлардың сән-салтанатын келістіріп қоюы керек. Себебі Әбілхан ақсақал рудың үлкені болғанымен, белгілі себептермен көрісіп келе алмаған немесе сағынысқан жақындарына өзі басын кішірейтіп барғалы отыр емес пе?! Оның үстіне амал мерекесі қарсаңында былтыр жайылымдық жерге бола ренжісіп қалған Заман шалға барып қайтатынын да әңгіме қылған еді. Малдың ыңғайымен құнарлы жерге мезгіл сайын қоныс ауыстыратын ақсақалдың наурыздың алғашқы ширегінен кейін қылатын жылдағы әдеті осы.

Көктегі күн шығыстан дөңгелене шығып үлгерген соң даладағы жан біткеннің барлығы қосыла шырқаған көктемнің көңілді әні сыңғырлай аққан бұлақ суы мен жер бетіндегі желбіреген қызғалдақтардың сәнін одан әрі аша түскендей. Көп ұзамай алыстан ат тұяғының дауысы мен домбыраның көңілді күмбірі қатар естілді. Мұны көрген кішкентайлар сабырлы кейіпнен айнап, «алақайға» басып, оларды қарсы алуға жүгірді. Оның арасындағы кішкентайы Еламанның көп ұзамай-

ақ шапаны аяғына шалынып, топ-томпақ денесімен домалай жөнелді. Түрегелгесін үстін шынашақтай қолдарымен қағып жатып, шенгел іліп кеткен жыртқығына көзі түсіп, жүрегі зырк ете қалды, білем. Ауызын арандай ашып, боздаған ботадай кері жүгірді.

Бұл кезде көрші ауылдан келе жатқан көңілді қонақтар түр әлпеті анық көрінетін тұсқа жақындаған. Әбілхан қария оң қолымен көзін күннен көлеңкелей қарап тұрды да: «Еее, Аманқос ақсақал ғой... Жүрісіне қарағанда күш-қуаты бойында сияқты. Уақыт өткен сайын жүзі нұрланып келеді. Жұртқа қылған жақсылығының есебінен ғой, Құдай», – деп қонақтарға қарай ақырын аяндады. Бір көктем көріспеген жақын-жуықтарымен төс қағыстырып, алма-кезек құшағына қысты. Екі тарап та «Бір жасқа есеуіңмен», «Қыстан аман-есен жетуіңмен», «Жасыңа жас қосылсын», «Ғұмырың ұзара берсін», «Қарсы келген жерім болса, кешір» деп жарыса тілек-ниеттерін білдіріп жатты. Аманқос ауылының артын-

ша олардың солтүстігіндегі елді мекеннің адамдары да келіп қалды. Кенет Әбілхан кейінгі қонақтардың арасынан басын төмен қаратып, көз қиығын салған Заман шалды көрді. Оның тұрысынан айыбын мойындап тұрғанын байқау қиын емес-тін.

Кешегі күз айында Әбілханның жылқылары өрісте жүріп, бұның жайылымына кіріп кеткен. Заман тікенек сымы бар қамшысымен сабап жүріп, үйірді кері қайтарып жібергені бар. Қора-жайдың шаруасымен жүрген Әбілхан үсті-басы қанға малынып өрістен қайтқан жалқұйрықтыларды көргенінде қатты ашуланды. Сол жолы талай жаугершілік заманда тізе қосып, торқалы жиында бірге дәмдес болған ақсақал арын жерге таптағандай сезінген еді. Тіпті: «Сыйластығының сыйқы сол болса көрерміз әлі. Бұл ауылмен біздің рудың қыз алысып, қыз беріскенін естімейтін болайын», – деп қасындағыларға пәрмен де берген. Теке сақалды шалды көргенде Әбекеннің көз алдында сол оқиға елес берген-ді. Өйтсе де, кеше Амал мерекесінде ренжіскен жұртпен татуласамын деген серті бар еді. Бетпе-бет келгенде көкіректің көтеріле кететіні болмаса...

Екеуінің көз арбасқан тұрысы айналадағы біраз адамның көңіліне қорқыныш ұялатқаны рас. Сүт пісірім уақыттан кейін алғашқы сөзді Заман қозғады.

– Әбеке, неден бастарымды білмей анттарылып тұрғанымды байқаған боларсыз. Шалыс бастым. Сол күні бірнеше сиырым төлдеген еді. Не себеп болғанын білмеймін, бұзаудың бәрі өліп қалды. Ашуымды сіздің жылқыңыздан алғаным дұрыс болмады. Кешірім сұрап келудің сәті түспей, осы Амал мерекесін арнайы күтіп жүргенімді де жасырмаймын. Бір ашуыңызды беріп, кеудемнен итермесеніз екен, – деді.

Негізі үй иесі өте көңілшек жан еді. «Біреу кешірім сұрап алдына келсе, әкеннің құнын кеш» деген тәмсіл осы кісінің мінезіне қарап айтылғандай. Қыныр мінезді шалдың бұлай кішірейуін күтпесе де, көп кідірмеді.

– Кештім, Заман ақсақал. Сен де артық кетсем айып етпессің, – деп Әбілхан құрдасын құшақтай кетті.

Жиналған қауым жан-жақтан «бәрекелді», «көрісудің кереметі», «сыйластықтарың өмірлік болғай» деп жамырасып жатты. Сәлден соң алыстан ат терлетіп келген меймандарды ақ боз үйге кіргізіп, қонақасын берді. Ақ түйенің қарны жарылып, қазан көтерілді. Қазақ даласының ер тұкпірінен келген жырыш-термешілер құйқылжытып ән салды. Ал балалар болса көрші ауылдың келіншектері әкелген өткен жылғы сүрленген ет, қазы-қарта мен сүт өнімдерінің арасынан құрт пен ірімшікті тауып жегендеріне мәз.

Ет желініп, өнерпаздардың өнері таусылған соң Әбілхан қонақтармен қоштасып тұрып: «Амандық-саулық сұрап келгендеріңізге көп рақмет. Амалдарыңыз оңынан болсын! Келер жылы да төрт көзіміз түгел, балпақтың ұядан шыққанын бірге тамашалайық», – деді әзілден. Бұдан соң әйел адамдарға сәнді нақышталған жеңсіз көйлектер, ер кісілерге шапан жауып, араларындағы жасы үлкен сыйлы ақсақалға арғымақ ат мінгізді. Жүзі жылы жеңгейлер кішкентай қонақтардың қалтасына «жолай жейіңдер» деп жент, қант, бауырсақтарын тыққыштаумен әуре.

Бұл кезде күн ұясына жақындап та қалған еді. Әбілхан келушілерді ауыл сыртына дейін шығарып салып, кері қайтты. Мерекелік салтанатқа бөленген елдің ту сыртынан қарағандағы көрініс жүрегіне жылылық ұялатып, ерекше күйге бөледі. Іштей ауызбіршілікке, сыйластық пен татулыққа шақырған мерекені ойлап тапқан өз ұлтына сүйсініп тұрды.

Сартай БАЙЖАН





АЙЗАТ КҮДЕРБАЕВА



# АТА-АНА АТАНУ

## ҮЛКЕН ЖАУАПКЕРШІЛІК

жоғарыда атап өткен гипоксия процессінің әсерінен балада мәрмәр тері болады, ауа жетпейді, бала мазасызданады. Оған гипертонус қосылып, сәбидің бұлшықеттері катаюу мүмкін. Атап өткен жайсыздықтардың барлығын қалыпқа келтіру үшін балаға массаж керек. Оның барлығы баланың жүйке-жүйесіне, орталық миға, одан бөлек көптеген мүшеге әсер ететіні анық. Сәбидің денесін босатып, жақсылап массаж жасалынады. Осы арқылы баланың қан айналымын жақсартамыз, оның циркуляциясын дұрыстаймыз.

Бұрындары массаж жасау туралы түсінік болмаған. Осының әсерінен қазіргі қоғамда стереотип қалыптасқан. «Оңсыз да өскенбіз, оның қажет қанша?» деген секілді сан алуан пікір сананы ұлайды. Алайда ол кезде заман басқа болды, ал қазір экологияның өзі біраз рөл ойнайтынын естен шығарып жатамыз. Бұл баланың дамуына қажетті, тиімді әсер ететін ем екенін ұғынғанымыз абзал.

**– Нәрестенің моторлы онтогенезінің үйлесімді әрі қалыпты дамуы қандай физиологиялық және психоэмоционалдық көріністер арқылы таңылады?**

– Моторлы онтогенез – бұл адамның жеке дамуындағы қозғалыс функцияларының қалыптасу және жетілу процесі, баланың туылғаннан бастап қимыл-қозғалысын зерттейтін ғылым. Яғни балаларды толықтай диагностикадан өткізіп, сәби жасына сай дамып келе ме, кештүілдеудің бар-жоғына тексеріс жасаймыз. Диагностиканы қорытындылай келе, сәбиге моторлы онтогенез бойынша қандай әдістерді қолдану керектігі жөнінде шешім қабылдаймыз.

Өз тәжірибеммен бөлісем... Мәселен, ем-дом шараларын қабылдауға 5 айлық сәби келді. Бұл сәби не істей алуы керек? Алдымен оның рефлексдерін тексереміз. Бұл мерзімдегі сәби екі қолын аузына апара алады ма, аунау, ішімен жатып, екі қолын таяныш ету, оң мен сол жағындағы ойыншықтарына қарай алатын қабілеттерінің бар-жоғын зерттейміз. Егер бала оны жасай алмайтын болса, моторлы онтогенезін дұрыстау әдіс-тәсілдерін пайдалана отыра, оған көмектесеміз. Бұл жағдайда тіпті баланың әкешесімен де жұмыс істейміз.

**– Жаңа туған сәбидің алғашқы қадамдарынан бастап денсаулығын нығайту мен сақтаудағы басты әдіс-тәсілдер қандай болмақ? Бұл орайда ата-аналар неі назарда ұстауы тиіс? Қазір жіберілетін қателіктер туралы айта өтсеңіз...**

– Енді дүние есігін ашқан нәрестенің, біріншіден, қоректенуіне мән береміз. Яғни сәби ана сүтін жақсылап ішуі керек. Анасы кем дегенде 1 сағат баланы дұрыстап ұстап, емізуге тиіс. Дұрыс ұстамаудың салдарынан да балада диагноздар саны артуы ықтимал. Ұйқысын қандырып, таза ауаға шығарып тұру, үйді желдету, баланың денесіне сай әрі ыңғайлы киімдерді киізу керек. Көбіне салқын тиіп қалады деп қорыққан аналар баланы қалың киіндіріп

қоюы мүмкін. Алайда бұл кей жағдайларда сәбиге ыңғайсыздық әкеледі. Қалың киімді баланың температурасына қарай киізу керек. Атап өткен дүниелердің барлығы дерлік баланы қимыл-қозғалысына, денсаулығына айтарлықтай әсер етеді.

Екіншіден, барлық мамандардың тексерісінен уақытылы өту қажет. Яғни, невропатогаг, хирург, педиатр және отбасы дәрігері баланың хал жағдайына диагностика жасауы керек. Баланың денсаулығы жақсы болып жатса, массаж алуға болады. Сондай-ақ баланың салмағы мен айына қарай, D3 дәруменін мөлшермен беру де болады.

**– Баланың моторлық дамуының кешігу белгілері байқалған жағдайда, ата-аналар қандай алғашқы әрекеттер жасап, қандай мамандардың көмегіне жүгінуі қажет? Қазір баланы күтуде жіберілетін қателіктері атап өтсеңіз...**

– Жас ата-аналар сәби күтінде кейде білместікпен қателіктер жіберіп жатады. Соның бірі – нәрестені дұрыс көтермеу және физиологиялық дамуына сай келмейтін қалыпта ұстау. Жаңа туған сәби анасының құрсағындағы эмбрион қалпын сақтайды, бұл – оның табиғи жағдайы. Дегенмен, көпшілік ата-аналар баланы мерзімінен бұрын отырғызып, тігінен көтеруге асығады. Бұл нәрестенің бұлшықет тонуына кері әсерін тигізіп, гипертонусқа әкелуі мүмкін.

Сәби үшін алғашқы төрт айда эмбрион қалпын сақтау аса маңызды. Оны қолда ұстағанда арқасы мен бөліні толықтай сүйемелдеу қажет. Тек 4 айдан кейін ғана баланы біртіндеп алға қаратып, ышқақ 45 градус еңкейте жатқызып ұстауға болады. Ал 6-7 айдан асқан соң, дене бұлшықеттері нығайғанда, ақырындап бір қырымен отырғызып ұстауға рұқсат етіледі. Ең бастысы – баланы өзінің отыруға дайын болмай тұрып, жастықпен сүйен отырғызуға асықпау керек. Себебі ерте жүктеме омыртқаның табиғи дамуын бұзып, болашақта бел омыртқа ауруларына себепкер болуы мүмкін.

Тағы бір маңызды жайт – нәрестені ішпен жатқызу. Бұл да белгілі бір ережелерді сақтауды талап етеді. Баланың кіндігі толықтай жазылғаннан кейін ғана оны ішке жатқызып үйреткен дұрыс. Бастапқыда сәби екі шынтағына тіреніп, 2-3 минуттай жатып үйренуі қажет. Егер шаршаса немесе мазасыздана, оны арқасына аударып, біраз уақыттан кейін жаттығуды қайта жалғастырмай жөн. Бұл әдіс баланың мойын, арқа және іш бұлшықеттерін нығайтып, қозғалыс дағдыларын дамытады.

Демек сәби күтінде әр қандамды оның физиологиялық даму кезеңдеріне сай орындау өте маңызды. Табиғаттың өз заңдылығы бар, ал ата-ананың міндеті – оған сүйеніп отырып, баланың денсаулығына қамқор болу.

**– Әңгіменізге рақмет, Айзат Бақытжанқызы. Балалар денсаулығы мықты болсын!**

Бала анасының ішінде болған кезде мынадай құбылыстарға ерекше мән беру керек. Мәселен, сәби кіндігіне оралып жатқан жағдайда, жамбаспен жатса немесе ана құрсағында егіз болса, олардың орналасуын бақылауға ұстау қажет.

Бала дүниеге келген сәтте билирубиннің жоғарылығына, гипоксияға (балаға оттегінің жетіспеушілігінен туындайтын патологиялық процесс), әр кезең бойынша сәби денесіндегі сарығыштыққа мән береміз. Атап өткен жағдайлардың барлығы дерлік баланың ертеңгі денсаулығына айрықша әсер ететін факторлар.

Жалпы мына дүниені түсініп алсақ деймін. Дәрігерлер баланы бекерден бекер жоспарлы түрде дүниеге әкелу туралы шыршадайды. Расымен жоспарлы жүктілік дені сау ұрпақтың туылуына кепіл бола алады. Ол үшін керекті тексерістен өтіп, қарапайым анализдерді тапсырулары тиіс. Ең әуелі ата-ана өз денсаулығына жақсартып, содан кейін ғана ұрпақ қамын ойласа игі. Одан бөлек, аналарға араға уақыт салмай, тағы да жүкті болу қауіпі. Соны ұмытпайық. Ата-ана атану – үлкен жауапкершілік.

**– Массаждың нәресте ағзасына, оның ішінде жүйке жүйесіне тигізер ықпалы қандай, және оның моторлық дамуы арттырудағы маңызы жайлы айтып өтсеңіз?**

– Массаж кез келген балаға сай келе бермейтін ем. Оның өзіндік көрсеткіштері бар. Бала туғаннан кейін, салмағы 5 келіден артқан соң ғана массажаға рұқсат бар. Невропатолог, хирург, педиатор және отбасылық дәрігердің жолдамасымен ғана тағайындалады.

Массаж жасаудың түрі көп. Сәбидің денсаулығына қарай түрлі тексерістерден өткен соң ғана ұсынылады.

Өз басым, мен де бұл саланы арнайы дәрігері болғандықтан, ата-анаға түсіндіре отыра, балаға қажеті массаждың түрлерін тағайындаймын.

Массаждың балаға пайдасына тоқтала кетсек. Мәселен,

Адамның денсаулығы тек физиологиялық мәселелермен шектелмейді. Біз күнделікті өмірде байқайтын көп аурудың бастауы – жан дүниеде, мида туындайтын терең түйткілдерде екенін көбіміз байқай бермейміз. Бұл идеяның астарында психосоматология ғылымының маңыздылығы жатыр. Психосоматология адамның жан дүниесі мен тәні арасында тығыз байланыс бар екенін көрсетеді. Қазір тек тәнді емдеу жеткіліксіз, себебі көп жағдайда адам тәні рухани, эмоционалдық күйзелістер салдарынан зақымданады. Осы мәселе бойынша психолог, нафсолог-коуч, психосоматолог маман Әйгерім Болатқызымен әңгіме өрбіттік.

– Психосоматология деген – адамның жан дүниесі мен тәнінің байланысы туралы ғалым. Яғни адам жан дүниесіндегі сезімі мен мінез-құлқындағы кемшіліктерді ескермей, үнемі қателіктерді қайталайтын болса, оның физиологиясында ауру пайда болады. Психосоматологияның негізгі принципі – адам жан дүниесіндегі күйзеліс пен эмоционалдық күйдің тікелей тәнге әсер ететінін түсіну. Егер адам өз сезімдері мен ішкі жан дүниесін бақылаусыз қалдырса, уақыт өте келе бұл оның денсаулығына кері әсер етіп, түрлі сырқатқа алып келеді. Мысалы, бірнеше жыл бойы іште өкпе-рениш сақтаған адамның ішкі күйзелісі уақыт өте келе физиологиялық деңгейге өтеді, нәтижесінде дене ауруы туындайды, – дейді психосоматолог маман Әйгерім Болатқызы. Психосоматологияның тағы бір маңызды қыры – бұл тек тәнді емес, жанды да емдеу қажеттілігі. Маманның көмегі арқылы адам өзінің ішкі сезімдерін түсініп, оларға әсер ететін түпкі себептерді анықтайды. Бұл процесс дертті емдеудің тиімділігін арттырады. Тән мен жанның өзара байланысы дұрыс жолға қойылған кезде, адам тез әрі толық емделеді. Осы тұрғыдан алғанда, психосоматолог маманның қызметі өте өзекті.

Әйгерім Болатқызының айтуынша,



психосоматикалық белгілерді емдеу барысында рухани және мәдени құндылықтарды ескерген жөн.

– Психосоматикалық белгілерді емдеу кезінде рухани және мәдени құндылықтардың маңызы өте зор. Рухани байлық пен мәдени дәстүр сақталған жерде ауру-сырқау азайып, адамдардың денсаулығы мықты болатыны байқалады. Тіпті артық салмақ пен денсаулықтағы басқа да қауіпкерлік көбіне рухани және мәдени құндылықтар ұмытылған, жоғалған ортада көптеп кездеседі.

Ал қазақ халқының рухани байлығына тоқталатын болсақ, салт-дәстүрлері мен тағамдары, ұлттық құндылықтары адамға күш-қуат береді. Мәселен, ұлттық тағамдар, оның ішінде ет пен сорпаның денсаулыққа пайдасы зор. Бұл туралы көптеген маман ғылыми зерттеулер жасап, нақты дәлелдеп келеді. Қазақтың салт-дәстүрі тек жақсылыққа, ізгілікке негізделген, ешқандай жаман қасиет қалыптастырмайды.

Менің ойымша, егер біз ата-бабамыздан қалған осы құндылықтарды толық түсініп, дұрыс дәріптей алсақ, психологтар мен психосоматологтардың көмегіне көп жағдайда жүгінудің қажеті болмас еді. Себебі рухани байлықты сақтай отырып, жан мен тәнінің үйлесімін қамтамасыз етуге болады. Руханияттың байлығында тұрған күш адамды сырқаттан сақтайды. Қазақтың дәстүрлі құндылықтары тек денсаулыққа ғана емес, жалпы

# ПСИХОСОМАТОЛОГИЯ:

## ЖАН МЕН ТӘННІҢ ҮНДЕСТІГІ

өмір сапасына да тікелей әсер етеді, – дейді психосоматолог маман.

Қазіргі қоғамда рухани құндылықтардың жойылуы психосоматикалық мәселелердің артуына бірден-бір себепші. Әкелердің өз міндетін дұрыс атқармауы, аналардың жұмысқа белшендеп батуына байланысты отбасындағы рухани тәрбие екінші орынға қалып барады. Бұл жағдай тек отбасылық құрылымға ғана емес, жалпы адам денсаулығына да кері әсерін тигізеді. Осыған байланысты, психосоматология ғылымының қажеттілігі күн өткен сайын артып келеді.

Әйгерім Болатқызы заманауи өмір салты мен технологиялардың денсаулыққа әсерін де ерекше атап өтті. Технологиялардың өзі бастапқыда адам игілігі үшін ойлап табылғанымен, оларды дұрыс пайдалана алмаудың немесе шамадан тыс қолданудың кесірінен денсаулыққа түрлі қауіп төніп отыр. Мәселен, әлеуметтік медианың шектен тыс қолданыста болуы адамның психологиялық денсаулығына айтарлықтай залал келтіреді. Одан бөлек, күнделікті өмірде орын алып жатқан күйзелістер мен мазасыз жайттар адамның физикалық денсаулығына да кері әсер ететіні белгілі.

Адам миына әсер ететін ақпараттық шу, түрлі жағымсыз жаңалық, технологияларға тәуелділік физикалық денсаулықты бұзады. Бұл жағдайда психосоматикалық белгілер анықтала бастайды. Тәннің ауруын емдеу үшін алдымен рухани және психологиялық келесіздіктерге шешім табу қажет. Әлеуметтік медианың денсаулыққа әсерін ескере отырып, оны қолдануда тепе-теңдікті сақтау маңызды. Маманның пікірінше, адам өзіне уақыт бөліп, ішкі жан дүниесімен жұмыс істемесе, денсаулық мәселелерінің ұлғаюы сөзсіз.

Психосоматикалық дертерді емдеуде әрбір жағдай ерекше. Психолог Әйгерімнің тәжірибесінде кездескен күрделі жағдайлардың бірі – жүрегіңде ақауы бар қыз баланың оқиғасы.

– Бұл отбасында үш ұл, кейіннен бір қыз дүниеге келген. Өкінішке қарай сәби жүрек ауруымен туған. Бірнеше ота жасалып, түрлі ем қабылдағанына қарамастан, оның денсаулығы жақсармаған. Осы кезде психосоматикалық әдістерді қолдану туралы шешім қабылданды. Жан-жақты зерттеу барысында оның әкесі рухани тұрғыдан қиындықтарға тап болғаны анықталады. Әкенің ішкі

жан дүниесіндегі сенімсіздік пен рухани күйзеліс баланың денсаулығына әсер еткен. Осы тұста маман ретінде өзінің жан дүниесімен жұмыс істеп, оның ішкі әлеміндегі түйткілдерді шешуге көмектесуге атысалыстық. Осылайша, қыздың денсаулығы жақсарып, жүрегіңдегі ақауы емделді. Бұл оқиға бір ғана адамның тәні мен жанының өзара тығыз байланысына ғана емес, оның жақындарының да жай-күйі маңызды рөл атқаратынымен жадында сақталды, – дейді Әйгерім.

Маман психология мен психосоматологияның біртұтас жүйе ретінде қарастырудың маңыздылығын ерекше атап өтеді.

– Психология жанды зерттейді, ал психосоматология жан мен тәнінің байланысын тереңірек түсінуге көмектеседі. Бұл екі ғылымды үйлестіре отырып, адамның ішкі және сыртқы әлемін толықтай түсінуге болады. Тәннің тазалануы жанның тазалануына жол ашады, ал жан дүниесінің тыныштығы адамның физикалық денсаулығын жақсартуға әсер етеді. Осы екі саланы біріктіру арқылы адамның толыққанды саулығына жетуге болады.

Психосоматология мен психологияның үйлесімділігі адамның өмір сапасын арттыруға, оның ішкі жан дүниесінің саулығын сақтауға, сонымен қатар сыртқы ортадағы денсаулық мәселелерінің алдын алуға септігін тигізеді. Бұл ғылым арқылы адамға терең көмек көрсетуге, оның өмірін жақсартуға және денсаулығын қалпына келтіруге мүмкіндік бар. Ішкі жағдайға бейжай қарамайды, – дейді психосоматолог маман өзін түйіндеп келе.

Қорытындылай келе, психосоматология – қазіргі заманда медицина мен психологияның маңызды саласы екенін ұқтық. Бұл ғылым адамның жан дүниесі мен тәнінің арасындағы байланыстарды зерттей отырып, аурулардың шынайы себептерін анықтауға көмектеседі. Психолог Әйгерім Болатқызының айтуынша, рухани және мәдени құндылықтарды сақтап, адам жан дүниесімен жүйелі жұмыс істеу арқылы көптеген аурудың алдын алуға болады.

Жан дүниесін тыныштығы мен денсаулығы – бұл адамның жалпы өмір сапасының кепілі. Ал сіз ішкі жағдайыңызға қаншалықты көңіл бөлсеңіз, қадірлі оқырман?



Басы 1- бетте

АЛТЫНБЕК ҚЫСТАУБАЕВ:

# ШЫҒАРМАШЫЛ ҰСТАЗ БОЛУ – ЗАМАН ТАЛАБЫ



– Алтынбек Сейілханұлы, ең алдымен, жетістігіңізбен құттықтаймыз! «Білім берудегі өзгерістердің 1000 көшбасшысы» жобасына қатысу және сан мыңдаған қатысушының арасынан топ жарып шығып, үздіктер қатарына ену – үлкен жетістік. Көшбасшы ұстаз ретінде бұл сіздің кәсіби дамуыңызға қалай әсер етті?

– Аружан, құттықтауыңа рақмет! Бұл жоба Мемлекет басшысының тапсырмасымен 2023 жылы қолға алынған болатын. Жобаның алғашқы түлектері білім саласында өз тәжірибелерін бөлісіп бастап кетті. Біз бастаған сәтте 14 мыңнан аса адам алғашқы тестілеуден бастап, 5 кезеңнен өткен 400-ге жуық жеңімпаз жобаны сәтті аяқтады. Мен Абай атамның «егер де есті кісілердің қатарында болғын келсе, күніне бір мәрте, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір өзіңнен өзің есеп ал!» деген тұжырымын жиі еске аламын. Дәл сен қойып отырған сұрақты Астананың төрінде оқу-ағарту министрі Ғани Бектайұлының қолынан жоба жеңімпазы ретіндегі сертификатымды алған кезде өзіме қойған болатынмын. Бұл жоба менің көшбасшылық қабілеттерімді шындей отырып, өзімді басқалармен салыстыруға, олардан жаңа идеялар мен тәжірибелер алуға мүмкіндік берді. Жаңа білім мен дағдыларды меңгеру ұжымды алға жетелей отырып, оқушылардың нәтижелерін арттыруға деген алғашқы қадамдар деп ұқтым. Көшбасшылық дағдыларды дамыта отырып өзгелермен байланыс орнату мықты мамандармен өз қабілетіңді бөлісу жаңа жобалардың дамуына жол ашары сөзсіз. Оқу-ағарту министрінің бізді қолдауының өзі жұмысқа деген құштарлығымен өзіне деген сенімділікті ұялатады. Бір сөзбен айтқанда тұлға ретіндегі өсіп дамуға жаңа мүмкіндіктер ашады.

– Кадрлық резервке қабылдану үшін бес кезеңнен өттіңіз. Қайсы сіз үшін ең қиын кезең болды, және себебін тарқатып айтып берсеңіз...

– Иә, барлық кезеңнің өзіндік жауапкершілігі мен артар міндеті бар. Әрине білім алу барысындағыны айтып отырмын. Бірақ төртінші – кәсіби дағды «болашақтың көшбасшысы» болуға тәрбиелейді. Білім беру жүйесіндегі елеулі өзгерістер жасау дағдыларының даму кезеңі. Білім саласындағы түрлі реформаларды пайымдай алу стратегиялық жоспар құру. Бір сөзбен айтқанда басшы ретінде өзін басқарып отырған білім беру ұйымының алдағы 5-10 жылдағы өзгерісін сараптай алу. Мықты кадрларды қалыптастыра отырып дамуға жетелеу. Мен көбірек жауапкершілікті сезініп, жаңа білімге қол жеткізуді осы кезең деп есептеймін.

– Осы жоба барысында өзіңіз үшін қандай да бір жаңа тәжірибе жинадыңыз ба? Еліміздің басқа өңірлеріндегі әріптестермен тәжірибе алмасу мүмкіндігі болды ма?

– Оқу барысында НЗМ мен БИЛ мектептерінде арнайы тағлымдамадан өттік. Бұл бізге өз мектебіміз бен өзге мектепті салыстыра отырып, жаңа көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік сыйлады. Ашықтық пен академиялық адалдық дағдылары – білім беру мен ғылыми қызметте аса маңызды екі құндылық. Өз әрекетіңді адал әрі әділ түрде жасау – қоғамдағы сенімділікті нығайтады. Бұл дағдылар адамды этикалық тұрғыдан дұрыс шешімдер қабылдауға, қоғамға пайдалы болуға тәрбиелейді. Еліміздің түкпір түкпірінен арнайы мамандар келіп педагогикалық шеберлік орталығында өз дәрістерімен бөлісті. Осы орайда «Назарбаев зияткерлік мектептері» АҚ Педагогикалық шеберлік орталығы Қызылорда филиалының директоры София Тақенқызына арнайы алғысымды білдіргім келеді.

– Білім беру жүйесіндегі қазіргі өзгерістер туралы пікіріңіз қандай? Өз тәжірибеңізге сүйене отырып, білім беру саласына қандай нақты өзгерістер енгізуді ұсынар едіңіз?

– Қазір білім саласында көңіл қуантатын өзгерістер жетерлік. Біріншісі мектеп базаларының жаңаруы, «жайлы мектептердің» заман талабына сай жабдықталуы. Алайда жаһандану деп жылтырқарға қызығып жүріп, ұлттық құндылығымызды құрдымға кетіріп алмасқа екен. Қоғам мұғалімдікке жәй ғана мамандық ретінде қараудан арылса екен. Алты Алаш төрін ұсынар ұлағатты ұстазға деген ұлттың көзқарасы түзу болса, ұстаз сол жауапкершілікті жүрекпен сезінсе екен. Тағы көптеген арман мен үміт көңілді аландататыны рас. Балаға берер білімнің негізгі өзегін жоғалтып алмай, оны цифрлық сауаттылықпен үйлестіре отырып санасына сіңіру – қазіргі ұстаздың басты міндеті. Заманына сай ұрпақтың тез эмоцияға берілуі, қиындыққа тез жеңіле салуы – назар аударатын жағдай.

Әлиханша айтсақ ұлтқа қызмет етер мінезді ұрпақты дайындап шығару – білім саласына қажет өзгерістің бірі.

– Сіздің

ойыңызша, көшбасшы ұстаз қандай болуы керек?

– Командалық рухты қолдай алатын, жаңашылдыққа бейім, кәсіби өсумен қатар жауапкершілікті сезіне алатын тәжірибелі маманды «көшбасшы ұстаз» деп айтар едім.

– Білім беру саласындағы негізгі проблемалардың бірі – жас мамандардың тұрақтамауы. Бұл мәселені шешуде көшбасшы ұстаздар қандай рөл атқара алады?

– Көшбасшы ұстаздар жас мамандарға тек кәсіби тұрғыда ғана емес, эмоционалды және психологиялық тұрғыдан да қолдау көрсетеді. Олар өз тәжірибесі мен білімін жас ұрпаққа жеткізе отырып, оларды ынталандырады, тәрбиелейді және тұрақты маман болуға бағыттайды. Мұнда ұстаздың қолдауы мен бағыт-бағдары маңызды және көшбасшы ұстаздардың рөлі жас мамандардың тұрақтамау мәселесін шешуде үлкен маңызға ие.

– Көшбасшы ретінде өзіңізді қалай дамытасыз? Қандай кітаптар оқисыз, қандай тәжірибелермен бөліссіз?

– Көшбасшы ретінде даму – бұл үнемі жаңа білім мен дағдыларды меңгеруге ұмтылу деп есептеймін. Өміріндегі сені дамуға жетелейтін 10 адамды таңдап, олармен жиі онлайн болса да сұхбаттасу, тәжірибені жинақтау және үздіксіз өз-өзіңді жақсарту. Осы сұраққа жауап беру барысында маған мынадай ой келді, біз қазақ мықты мүмкіндіктерге ие халықпыз, бірақ біздегі өзіміз көрмейтін бір кемшілік – тұрақтылыққа ұмтыламыз. Бұл – әрине, жеке пікірім. Алға қойған мақсаттарымызды орындау барысында фокусты жоғалтып алу. Қазіргі уақытта «Кайдзен: үздіксіз дамудың құпиясы» жайлы оқып жатырмын. Кайдзеннің 6 қағидасын білім саласымен ұштастыру маңызды деп есептеймін.

– Жігітке жеті өнер аз, жетпіс өнер көп емес» дейді қазақ. Ақындық қырыңыздан да кенінен танылған жансыз. Жалпы бұл қаннан келген қасиет пе? Позияда неше жасыңыздан бастап қалам тербеп келесіз?

– «Мен өлеңнен адалдықты үйрендім, Сенесіз бе адам айта нанғысыз...» деген өлең жолдарым бар. Мен сол өлеңді сүю арқылы ақындыққа келдім. Қаннан десем де, туған елдің топырағынан десем де қателеспеймін. Себебі, Арал ауданы Қызылжар деген талай мықтылар түлеп ұшқан ауылда дүниеге келдім. Әбдік деген үлкен әкеміз өлеңге құштар кісі болған, әкеміні інісі Темірхан Әбдік те қазір өлең мен өнерде өз жолын тапқан азамат. Нағашым – Әбдіраштың Жарасқанын таныстырып жатудың өзі артық. Алғаш бастауыш сыныптарда бірдеңелер шимайлаған болып жүрдім. Қазір бір жақсы дүниелерді әлеуметтік желіге салмай елден жасырып

жазып жүрмін. Бұйырған күні бір жинақ шығару ойымда бар.

– Ұстаздық жолыңызда ең есте қалған сәтіңіз жайлы айтып берсеңіз...

– Кез келген ұстаз үшін алғашқы сабағы есте қаларлықтай өтеді деп есептеймін. Ол сабақ тек атмосфераны сезінумен есімде қалды. Бірақ үнемі сабаққа кіргендегі шәкірттің білімге ұмтылған көзқарасы сол алғашқы сабақты есіме түсіріп, жолбасшы, білім беруші ретіндегі рөлімді нығайтуға итермелейді.

– Ұстаз ретінде ұстанатын басты қағидаларыңыз қандай?

– Үздіксіз білім алу мен дамуға ұмтылу, тиімді қарым-қатынас жасау арқылы шәкірттеріме дұрыс бағыт бағдар беру.

– Осындай жетістікке жету үшін өзіңізге қандай талаптар қоясыз?

– Уақытты тиімді басқару мен қателіктерден сабақ алу, кез келген іске жауапкершілікпен қарау мені жиі жеңістерге жетелейді.

– Көшбасшылық мектебін қалыптастыру немесе өз тәжірибеніңізді жастарға үйрету жоспарыңызда бар ма? Оқуын тәмамдап, ұстаздыққа бағыт алған жас мамандарға қандай кеңес берер едіңіз?

– Мықты жас мамандардың ортасын қалыптастыру, оларға үнемі тәжірибе алмасуға мүмкіндік беру, бос уақытын тиімді пайдалануға жол ашу – көшбасшылық басты жоспары арнайы мектебін қалыптастыру да жақсы идея. Ал жас маманға келетін болсақ тек өз мамандығын жетік меңгеруге, өз жұмысын сүйіп жасауға ұмтылу – ұстаздықтың басты қағидаты.

– Қиындықтар мен сын-қатерлерді қалай еңсересіз?

– Қиындықтар мен сын-қатерлер – өмірдің бір бөлігі, олар кез келген жолда кездеседі, әсіресе ұстаздық қызметте. Мен үшін қиындықтар мен сын-қатерлерді жеңу – бұл тек мәселелерді шешу емес, сонымен қатар өсу мен даму мүмкіндігі ретінде қабылданады. Бұл менің кәсіби және тұлғалық дамуыма үлкен әсер етеді деп есептеймін. Әсіресе қазіргі тәрбие саласындағы түрлі қиындықтар адамдарды жақсырақ тани алуыма көмектесті.

– Жаңа буын өзгеше ойлайды, мінездері де басқаша. Осыған сай қазіргі ұстаз қандай болуы керек деп есептейсіз?

– Қазіргі ұрпақтың талабы кейбір ескі ұстаздық қағидаларды сындырып жібергені анық. Бүгінгі ұрпақ цифрлық технологияларды күнделікті өмірде қолдануды талап етеді. Оқушылар интернетке, смартфондарға, компьютерлерге тәуелді болғандықтан, ұстаз осы құралдарды білім беруде пайдаланып, оқытудың интерактивті және тиімді тәсілдерін іздеуі керек. Эмоционалды интелекті жоғары, инновациялық ашық шығармашыл ұстаз болу – заманның талабына айналды.

– Кадрлық резервке қабылданғаннан кейін, ендігі мақсатыңыз қандай? Алдағы жоспарларыңызбен бөліссеніз...

– Кадрлық резервке қабылдану бұл біріншіден үлкен мүмкіндік пен жауапкершілік екенін сезем. Басты мақсат – елге қызмет ету. Басшыға деген қоғамның теріс стереотипті көзқарастарын жою. Стереотиптерді жою қоғамның дамуына маңызды әсер етеді, өйткені ол адамдардың арасында түсіністік, сыйластық және теңдік орнатары сөзсіз. Кейін осы жобаның жалғасын бас қаламызда жалғастырып, шетелдік тәжірибелерді білім саласына әкелуге өз үлесімді қосқым келеді.

– Әсерлі әңгіме, сүбелі сұхбат үшін алғыс! Еңбегіңіздің жемісін көріңіз!

Сұхбаттасқан  
Аружан ОРАЛБАЙ







Жұмабек Ахметұлы 1915 жылдың 20 наурызында Ақмола облысы Аршалы ауданының Танақөл ауылында туған. Ақмола құрылыс техникумына 1933 жылы оқуға түсіп, бір жылдан кейін оқуын тастап, қоғамдық жұмысқа кірісті. Бұл оқу орнын ол 1955 жылы бітірген.

**Жұмабек ТАШЕНОВ:**

# МАҒАН КЕРЕГІ ЛАУАЗЫМ ЕМЕС, ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ БІРЛІГІ МЕН ЖЕРІНІҢ ТҮТАСТЫҒЫ

Құрметті «Ақмешіт жастары» газетінің редакциясы! 20-наурыз қазақтың асыл тұлғаларының бірі Жұмабек Ташеновтің туған күні. Быыл туғанына 110 жыл толады екен. Соған орай жазған шағын мақалам мен арнау өлеңімді сіздерге жолдап отырмын. Егер сіздің газет бетінде жарық көріп жатса, бұл мен үшін үлкен мәртебе болар еді және осын келе жатқан жас ұрпақты өз елім сүйеге, оған адал қызмет етуге тәрбиелік мәні болар еді деп ойлаймын.

20-наурыз қазақтың біртуар азаматы, белгілі қайраткер Ташенов Жұмабектің туған күні. Ел басына күн туған, қиын кездерінде қасын табылған Жұмабек қазақ жерінің телім-телім болып, ұстағанның қолында, тістегеннің аузында кетпеуі үшін жан аямай күрескен. Ата-баба аманатына адалдығымен, жерін жатқа беруге қарсы жан аямай күрескен ерлігімен, өз еліне адал азаматтығымен есте қалған қайсар азамат.

басшысының орынбасары, 37 жасында Ақтөбе облысы партия комитетінің бірінші хатшысы болып сайланды. 1955-1960 жылдары Қазақ КСР-і Жоғарғы Кеңесі төралкасының төрағасы қызметін, 1960 – 1961 жылдары Қазақ КСР-і Министрлер Кеңесінің төрағасы қызметін атқарды. «...60-шы жылдардың бас кезінде КОКП генсек Никита Хрущев Қазақстанның бес облысы (Қостанай, Солтүстік Қазақстан, Көкшетау, Ақмола, Павлодар) кірген Тың өлкесі деп аталатын құрылым арқылы өлкені тікелей Ресейге бағындырып, іс жүзінде қазақ жерін күштеп бөлшектеуге жанталаса ұмтылған кезде республиканың аумақтық тұтастығына айтарлықтай қатер төнген еді. Бағымызға қарай, осы Хрущевтің бұнысыз жерге пышақ салған ұсынысына, өжет басшы – Қазақ КСР Министрлер Кеңесінің Төрағасы Ж.Ташенов батыл қарсы шықты. Нақтылап айтсақ, Н.Хрущев Қазақстан Компартиясы ОК-нің бюро мүшелерін түгел Мәскеуге шақырып, Қазақстанның солтүстігіндегі

бес облысты Ресейге қосу туралы мәселені талқыға салғанда Ж.Ташенов тұрып: «Я родом из Ақмолинска. Двенадцать лет работал в Северо-Казахстанской области. Мои родители и их родители, да и все наши предки покоятся на этой земле. И вы теперь хотите эту землю передать России? Вдумайтесь, товарищи, какой казах с этим согласится?.. Я, например, категорически против постановления данного вопроса!..» – деп тойтарыс берген. Осы бір ауыз тарихи сөз Қазақстанның солтүстік аудандарын Ресей құрамына өтіп кетуден сақтап қалғаны айна-катесіз ақиқат.

келген кезде зейнетке шығарды. Ол кезде де біраз жұмыс атқаратын күш-қуаты бар еді. Ол қарап отыра алмайтын. Зейнетке шыққан соң зерттеу институтында жұмыс істеді» – дейді ұлы Саян Ташенов өз естелігінде.

Қазақтың маңдайына біткен осындай алып тұлға 1986 жылдың 18 қарашасында 71 жасына қараған шағында дүниеден өтті.

Тұтас ұлтты ұсыныла ұстамақ болған Кеңес империясының басшысына қарсы тұрып, дәлелді уәжі арқылы тойтарыс бере білген Жұмабек Ташенов ерлігі бүгінгі ұрпақтың санасына – рухани азық.

**ДАРА ТҰЛҒА**

*(Жұмабек Ташеновтың рухына арнау)*

Кеңестер заманы еді кешегі өткен, Қазағым қаһарлы кәрін төккен. Елім менен жерімді қорғаймын деп, Аз болған жок ерлерім азап шеккен. Ташенов Жұмабек еді соның бірі, Өзінің елін сүйген асыл перзенті. Ол үшін қасиетті болған туған жері, Тұтастығы жері мен ел бірлігі. Тың игеру деген шықты бір дүрбелең, Таразыға түсті ел тағдыры, жер менен. Сол жылдарда қарсы болып, Ташенов «Тың өлкесін» Ресейге бермеген. Құрып алып Тың аймағы дегенді, Құрамына бес облыстың жері енді. Орталығын Целиноград деп атап, Аламыз деп салып қойды «көгенді». Солтүстігін қосып алмақ түгелдей, «Тың өлкесі» – біздің ендідегендей. Кең жерімді бөлшектеуді көксерген, Кремльдің мақсаты еді бұл көздеген.

Тың даламның төсін жұртқан түркендей, Сұмдық ойлы, жауыз тиран Хрущев. Көпіргенде түкірігі шашырап, Жан-жағына у-ға айналды тұскендей. Қалмас үшін ертеңгі күн онынып, Қажет еді жүрек жұтқан батылдык. Тәуекел деп белді бекем бұнынып, Бұл қаулығақарсы шықты Жұмабек. Жауға атылған Көк Бөрідей ұмтылып, Ресейдің кең деуші едік құшағын. Кім ойлаған, қысқыштай боп қысарын, Арам ниет, анық қылмыс емес пе? Талапайлап бөлшектеп ап жерімді, Өшірем десе қазағымның ошағын! Айтып салды Хрущевқа тайсалмай, Өз пікірін мінберден үлкен қысылмай. Өшкере ғып арам ойлы пығылын, Асыртпады жүзеге бұл жоспарын. Жария қылды бүкіл әлем алдында, Тіке айтып пысын басты дұшпанның! Кремль еді бұндайды құрып көрмеген, Хрущевке қарсы шыққанды кім көрген?!

Қорқытса да, азғырса да тайсалмай, Қаулыға ол қол қоюға көнбеген. Құптамаған Хрущевтің ұранын, Асыл тұлға кешті өмірдің сынағын. Үкіметтің басшысы еді, қуғындылып, Шымкентке ауыстырды тұрағын. Қарсы тұрып кеңестік сұм сойылға, Өз басы емес, Ел тұрды оның ойында. Мәңгілікке жаны оның жай тауып, Ұйықтап жатыр Сырдария бойында. Тарлан тарих ашса ақиқат есігін, Сағыныпты асыл ұлы Есілін. Ескерткіші бой көтеріп өңесілі, Астананың көшесі алды есімін. Көрмесе де тәуелсіздік жеңгенді, Ерлігін еш ұмытпайды енді. Туған елінің жерінде жатса да, Барша қазақ жүрегінде жерленді. Дак түскермей адал ар-намысына, Дем біткенше қызмет қылды халқына. Ерліктері аңыз болып айтылар, Қайталанбас болмысы кең нар тұлға! **Ералы ЕСІМОВ,** зейнеткер, Астана

## СЕН ДЕ БІР КІРПІШ ДҮНИЕГЕ, КЕТІГІН ТАП ТА, БАР ҚАЛАН!

Иә, әркімнің мына өмірде өзіндік орны бар. Әртүрлі мамандықтар, әртүрлі салалар... Бірақ өмірдегі ең дұрыс шешімдердің бірі жаныңа жақын болған, көңіліңе қуаныш, жаныңа рахат сыйлайтын мамандықты таңдау. Әр адамның бойында тулай тасыған бір қабілет, дарыны бар. Оны тапқан және сол бойынша жұмыс жасаған адам, осы дүниенің бақытына жолықпақ. Ал егер Тәңір берген бойдағы дарынды, қасиетті пайдаланып, өмірден өз орныңды таппасаң немесе сүйіп тұрған мамандығыңнан бас тартып, өзеннің ағысын бұрып жіберсең, онда сол сала бойынша мықты маман несі болып шығуың екіталай. Жақсы көрмейтін жұмыстан не қайыр болсын? Мен болсам осындай оймен, жүрек сырын, іштегі қабілетімді іздеп, өзімше саралап,

жаныма жақын болған мамандығымды таптым. Ол – ақиқат пен шындықты таразылап, адамға шынайылықты көрсететін, әлемде болып жатқан жаңалықтарды жұрттың білуіне себепші болатын журналистика мамандығы. Мен бұл жолды, әділдік пен шындықты бойыма сіңіріп өскендіктен, оның не екендігін түсінгендіктен, Құдайдың берген сөз саптау мәнгеріммен, құлақ құрышын қандырарлықтай даусымның елге пайдасын тигізгенін қаалап осы жолды таңдадым және еш өкінбеймін.

Өтірік сөздерге толы заманда, жалғанның жетегінде, көпшен бірге өзеннің ағысымен кете бергенше, ағынға қарсы жүзіп, ақиқатқа бет бұрғаным мың есе артық. Өлі балық қана ағынмен жүзіп кете береді, ал тірі балық болса, қанша қиын болса да ағынға қарсы жүзбейді ме? Ендеше осынау дүниеге бір кірпіш болып, кетігімді тауып қалануыма не бөгет? Мендегі толқын, шындыққа деген махаббат осы мамандыққа қарай жетелеп алып келді.

Қорытындылай келсем, өмірде оңай жұмыс жоқ, әр саланың өзіндік қиындығы бар. Бірақ Құдайдың қалауымен, берген нығметін, бойдағы талантын пайдаланып, сол арқылы өмір азығын тапқан адамға, өз мамандығының қиындығы бола қоймас. Ата-аналар баласының министр, әкім болғанын қалағаныша, баламен жеке сырласып, бойындағы талантын ашса, ертеңгі күні далада қалмайтыны анық.

Мерей ҚАЛАБАЙ, Қосымша білім беру оқу әдістемелік орталығы

## МЕЙІРГЕР МЕН ЕМДЕЛУШІ АРАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Мейіргер мен емделуші арасындағы қарым-қатынас күрделі процесс болып саналады. Кез-келген медициналық қызметкер өз қолында ең қымбат дүние болатынын естен шығармауы тиіс. Ол қымбат дүние – денсаулық. Науақастармен тығыз қарым-қатынаста болатын адам ол – мейіргер. Мейіргер науқаспен тиімді қарым-қатынас орната білуі қажет, тек ем-шара арқылы емдеп қана қоймай, жылы сөзі арқылы көңілін тауып, емнің нәтижелі болуына бар күшін салады. Мысалы, барлық адамның мінезі, ойлау қабілеті, пайымдауы бірдей емес. Әр алаға әр түрлі тактиканы қолдану керек. Кез-келген науқас емделуге келмей жатып, ішінде белгілі бір қорқыныш немесе үрей сезімі туындайды. Міне, сондай жағдайда мейіргер интуитивтік тұрғыдан олай білуі маңызды. Адамға жағымды, жүрекке жылу сыйлайтын сөздер айту арқылы науқас бар уайымын ұмытып, мейірге үмітін арттады. Қандай жағдай орын алса да сабырлықты таныту қажет. Сондықтан да денсаулықна шағымданып келіп отырған емделушіге көңіл бөліп, тек тәзін емдеп қана қоймай, жан-дүниесімен де тығыз байланыста болып, айтқан мәселесін сонына дейін тындап, түсінуге, жұдауға, барынша көмектесуге тырысу керек.

Мейіргерлерге кеңес: емделушіге аты-жөнімен «Сіз деп жүгіріңіз, емделуші көзіне тура қарап күлімдеп сөйлесіңіз, құпиялықты сақтаңыз, әңгімелесу барысында шынайы болыңыз. **Жанбота ЖАЛҒАСБАЙ,** облыстық тері-венерология диспансерінің тері бөлімінің мейірге.

## МЕЙІРГЕР, СІЗГЕ МЫҢ АЛҒЫС!

Адам баласы болған соң басың ауырып, балтырың сыздайды емес пе? Ең өкініштісі, қазір аурудың көбейіп кетуі және жас талғамайтындығы. Жақында облыстық тері-венерологиялық диспансерінің «Тері» бөліміне түсіп, толықтай ауруымнан айығып шықтым. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген ғой, ал ауырып калып емін тапқанның өзі бір қуаныш. Бөлімге келгеннен аурухана мейіргерлері дәрі жақпалары мен ескелерін дер кезінде қолданып, ем-шараларын бастап кетті. Диспансердің медициналық персоналдарының ішінде мейіргер Жалғасбай Жанбота Төреханқызын ерекше атап өткім келеді. Сіздің еңбегіңіз тек медициналық көмекпен ғана шектелмей, жылы сөзіңіз бен мейірімді жүрегіңізге, қасиеті біліктілігіңіз бен емделушілермен арадағы қарым-қатынасыңызға риза болдым. Медицина саласында осындай кішіпейіл, ажқарқын мінезді мейірікелер көбейе берсін. Диспансердегі барша науақастар аман-есен, қулан-таза айығып отбасына оралуына тілектеспін. «Тері» бөлімінің барша дәрігерлері мен мейірікелеріне алғысымды білдіремін. **Мейірге ҚАЗБЕКОВ,** Қызылорда қаласы

## ТІЛ – ҰЛТТЫҢ ЖАНЫ



Тілімізді тыңдасақ, оның әр сөзінен бабалардың үні естіледі. Әрбір мақал-мәтелінде, әрбір жырында, әрбір шешендік сөзінде ұлттың бүкіл тарихы жатыр. Қазақ даласының сайын сахарасында салтанат құрған көшпенді бабаларымыз бізге тек кең байтақ жерді ғана емес, сондай кең мағыналы тілді де қалдырды. Біз сол аманатқа қаншалықты адалмыз? Қазақ тілі – найзаның ұшымен, білектің күшімен ғана емес, сөздің күдіретімен де қорғалған тіл. Кешегі би-шешендер ұрпаққа қарумен емес, асыл сөзбен жол көрсеткен. «Тура биде туған

жоқ, туғанды биде иман жоқ» деп, әділдіктің өлшемін сөзбен белгіледі. «Сөзі мідің оғындай» деген ұғым да сол кезде туған. Бабалардан қалған сол сөзді бүгін біз қалай ұстап жүрміз? Тіл – ұлттың руханы қорғаны. Ұлттың шекарасын тек темір сыммен емес, тілмен де қорғайды. Жеріңді жау басса, қарумен қайтарарсың, бірақ тіліңді жау басса, оны қайтару қиын. Тілсіз ұлт – тамыры шабылған ағаш тәрізді, біртіндеп қурап, өзегінен айырылады. Өкінішке қарай, бүгінде кейбір қандастарымыз өз тілін білмегенін мақтан көретіндей.

Маржан БАҚЫТЖАНҚЫЗЫ, Абай атындағы №138 орта мектептің 11-сынып оқушысы

Туберкулез – ежелгі жұқпалы аурулардың бірі. Роберт Кох 1882 жылы туберкулез қоздырғышын ашты және бұл жұқпалы ауру екенін дәлелдеді. XX ғасырға дейін іс жүзінде емделмейтін болған. Ал микроскоп астындағы туберкулез микробы қатты ұлғайған кезде кішкентай таяқша тәрізлес болып көрінеді, сондықтан туберкулез таяқшасы деп аталды.



Туберкулез – бұл өкпе және лимфа түйіндері ерекше қабыну өзгерістерінің пайда болуымен сипатталатын жұқпалы ауру. Бұл тек өкпе ауруы ғана емес, сонымен қатар адамның барлық ағзаларының – сүйектердің, бүйректің, мидың және ми қабықтарының, терінің, көздің және басқа ағзалардың да зақымдануы. Алайда өкпе туберкулезі жиі кездеседі. Жұқтырудың негізгі көзі – туберкулездің ашық түрімен ауыратын, яғни сыртық ортаға микобактерияны бөлетін адам. Туберкулез адамнан адамға ауамен таралады. Жөтелгенде, түшкіргенде немесе қақырғанда өкпе туберкулезі бар адамдар ауаға туберкулез бактерияларын жады. Жұқтыру үшін адамға осындай бактериялардың аз ғана мөлшерімен демалуы жеткілікті. Туберкулез қоздырғышының сыртқы ортада ұзақ уақыт сақталу қабілеті бар, мысалы, микобактериялар тозаңданған, көгерген үй-жайларда адам үшін қауіпті болып қала отырып, жылдар бойы өмір сүруге қабілетті. Науқас адам жөтелгенде қақырықпен бірге, түшкіру, сөйлеген кезде қоршаған ортаға 2-6 м радиуста ауада таралатын миллиондаған микобактерияларды бөледі, олар еденге, заттарға шаңмен бірге тұнады және көптеген жылдар бойы өміршең болып қалуы мүмкін. Туберкулез ауруына тек адамдар ғана емес, сонымен қатар үй жануарлары да шалдығады: сиыр, ешкі, бұғы, түйелер. Ауру жануардың сүті немесе еті адам үшін жұқтыру көзі болуы мүмкін. Науқас өмір сүретін жерде санитариялық жағдайлар мен сақтық шараларын сақтау өте маңызды. Егер өкпе туберкулезімен ауыратын науқас барлық гигиеналық талаптарды сақтаса, онда ол айналадағыларға қауіпсіз. Өкпе туберкулезі тұқым қуаламайды. Туберкулез ауруымен ауыратын ата-аналардың балалары сау болып туады. Алайда, барлық сақтық шараларын сақтамаған жағдайда бала жұқтырып, ауырып қалуы мүмкін. Туберкулез микобактериялары адам ағзасына түскен кезде ауру жұқтырылады, бірақ туберкулез ауруының дамуы әр жағдайда болмайды. Өкпе туберкулезінің ауруы иммунитет төмендеген, жеткіліксіз тамақтану, қанағаттанарлықсыз санитариялық-гигиеналық жағдайларда орын алады. Негізінде иммунитетті нашар жақсарту, жыныстық жетілу кезіндегі жасоспірімдер және иммунитеті төмен карт адамдар ауырады.

Туберкулез ауруына ықпал ететін факторлар:  
1. Толыққанды тамақтанудың болмауы;  
2. Туберкулезбен ауыратындармен тығыз ұзаққарым-қатынас жасау (кішкентай балаларға қысқа мерзімді қарым-қатынастың өзі жеткілікті);  
3. Маскүнемдік;  
4. Темекішегу;  
5. Нашакорлық;  
6. Ілеспе аурулардың болуы (диабет, асқазан жарасы, өкпенің созылмалы аурулары).  
Туберкулез белгілері:  
1. Ұзақтығы екі аптадан асатын жөтел;  
2. Шаушау және әсізсіз;  
3. Дене салмағының төмендеуі;  
4. Температураның ұзақ көтерілуі;  
5. Түнде тершеңдік;  
6. Кеуде қуысындағы ауырыну;  
7. Қан түкіру.  
Туберкулезді қалай анықтауға болады?  
1. Тері туберкулин сынамасы (Манту) адамның жұқтырғанын көрсетеді;  
2. Рентгенологиялық тексеру (флюорография) өкпенің зақымданғанын көрсетеді;  
3. Қақырықты зерттеу жөтел кезінде бөлінетін микробтардың бар-жоғын анықтайды.  
Туберкулездің алдын алу шаралары:  
1. Сауауатты өмір салты. Бұл максатқа жету үшін ең жақсы жолы – күн тәртібін құру және ағзаны шынықтыру;  
2. Таза ауада серуендеу, күн және су процедуралары, дене шынықтырумен айналысу, демалыс пен еңбек жүктемесінің

дұрыс үйлесімі, толыққанды, дәрумендерге бай тамақтану, жеткілікті және уақтылы ұйқы, яғни дұрыс гигиеналық тәртіп адам ағзасының нығаюына ықпал етеді және оны туберкулез ауруынан қорғайды;  
3. Жыл мезгіліне қарамастан, таза ауада мүмкіндігінше көбірек болу қажет, өйткені таза ауа ағзаға жақсы әсер етеді және шынығудың тамаша жолы болып табылады;  
4. Жеке гигиена ережелерін сақтау: жуу құралдарын және ағынды суды пайдалана отырып, қолды, ылдыстарды жуу, тұрғын үй-жайларды ылғалды жинау және желдету, ет пен сүтті міндетті термалық өңдеу, жеке гигиеналық құралдар мен ылдыстарды пайдалану, су процедуралары – сүртінуді, қуу, душ;  
5. Жөтел этикетін сақтау;  
6. Гигиеналық тәртіптің маңызды бөлімі дұрыс тамақтану болып табылады. Адам тәбетінің жоғарылауына ықпал ететін және ағзамен жақсы сіңіретін түрлі тағамдарды жеу керек. Тағам құрамына ақуыздар, майлар мен көмірсулардан басқа, міндетті түрде витаминдер мен минералды тұздар кіруі тиіс. Ақуыздар ет, сүт, сүзбе, жұмыртқада болады; көмірсулар – қант, нан, картоп, жармада. Витаминдер мен минералды тұздар негізінен жаңа піскен көкөністер мен жемістерде болады;  
7. Туғанекезде БЦЖ-мен міндетті түрде вакцинациялау және 6-7 жаста қайта вакцинациялау;  
8. Туберкулезді дер кезінде диагностикалау.



Бұл қыздың есімі аталған уақытта «Тарихта алғаш рет» деген атағы қатар жүреді. Себебі, ол қазақ каратэшілерінің арасында тұңғыш әлем чемпионы. Қызылордалық спортшы бір уақыттары спортпен қош айтысуға бел бұған. Десе де, жаттықтырушысына берген уәдесін орындаған Мөлдірдің әлі де бағындырар белестері бар. Жұдырықты қыздың отбасылық өмірі мен алдағы жоспарын оқырманға ұсыну мақсатында сұқбат алаңында әңгімелесіп көрдік.

– Қош келдіңіз, Мөлдір! Желі белсендісі ретінде өзіңіз жайлы көп ақпарат бар. Оқырмандарға соңғы жарысыңыз бен алдағы іс-сапарыңыз жайлы тоқталсаңыз?

– Қош көрдік! Соңғы жарысым жайлы айтар болсам, қаңтар айында Парижде болдым. Рейтингік премьер лига бәсекесінде 3-орын алдым. Бұл турнирге дайындығым аз болып қалды. Оның себебі – баспаналы болу. Соның аз-кем жұмыстарының салдарынан жаттығуға көңіл толық бөлінбеді. Ендігі сапарым – Қытай елі. Бұл бәсеке де премьер лига. Яғни, рейтингтік турнир. Өз салмағымыздағы «Топ» спортшылардың бәсекесі десек те қателеспейміз. Қазіргі таңда 1-шы орында тұрмын. Екіншіге, Венесуэла елінің спортшысы жайғасқан.

– Әлем чемпионы болу үлкен еңбекті, маңдай терді, жігерді, төзімді талап етеді. Тарихи жеңісіңіз жайлы сөйлессек...

– Дұрыс айтасыз, оңай жұлде жоқ. Қалалық турнирді ұтудың өзіне 1 жыл дайындығыңызды арнасыз. Енді елестетіңіз... Тәжірибенің нәтижесінде үлкен аренада татамды үстінде сыңға түстік. Әдеттегідей «сен тұр, мен атайын» сынды үйреншікті қарсыластар(күліп). Сондықтан болар, мен үшін аса қиындық тудырмады. Азия чемпионатынан кейін, араға 10 күн салып, Әлем чемпионатына аттандық. Қарсыластардың әрқайсысына тоқталудың қажеті жоқ деп ойлаймын. Себебі, барлығы да іріктеуден өткен мықты спортшылар. Бұл жерде сәттілік маған серік болды деп есептеймін.

– Бұл жеңісіңізден кейін ақпарат құралдары жиі хабарласып, жанкүйерлеріңіздің артқаны анық... Аздап «Жұлдыз» ауруына шалдыққан жоқсыз ба?

– Жоқ, әлі күнге дейін түрлі коңыраулар түседі. Уақытым артылып, жолым түсіп тұрса

Мөлдір ЖАҢБЫРБАЙ:

# ОЛИМПИАДАДА ҰТЫЛҒАНЫМА ӘЛІ КҮНГЕ ДЕЙІН ӨКІНЕМІН

барлығына да жауап беруге тырысамын. Мысалы, бүгінгі сұқбат секілді(күліп). Өзгелерге басқалай көрінуім мүмкін. Бірақ өзімді «жұлдыз» болып кеттім деп есептемеймін.

– «Баспаналы болдық» деп айтып қалдыңыз. Отбасылық өміріңіз туралы ақпарат берсеңіз?

оқиғасымен есте. Міндетті түрде форс-мажор сәттер болады. Мынадай қызық болған. Чили мемлекетіне ұшатын болдық. Ұшып барудың өзі ұзақ. Менің қолымда шетелдік құжатым болған соң ескі паспортымды сейфке тастап кеткен болатынмын. Кілтті өзімде. Сөйтсем, визам сол айда ескі құжатыммен алынған екен. Біз ұшатын уақытта, барлығы тіркеуден өтіп, мені тастап кетті. Жалғыз өзім команданан қалып қойдым. Бір уақытта, үйге қайтып, құжатымды алып,

Ал Олимпиадада ұтылғаным әлі күнге дейін өкінемін. Сол сәттерді қайта көре алмаймын. Спортшыға мотивациядан бұрын, қаншама тер төгіп, уақытымды құртқаннан кейін жай барып ұтыла салу – ақымақтық деп білемін. Басқа спортшыларды ерігіп жүр деген сөзім емес. Адамның бағы болады. Құдайдың маған берген бағы деп білемін. Бастысы – ниет.

– Сіз туралы сұрағанда «Мединаның несібесі бар» деген ақпаратты шолып қалдық. Қателеспесем, қызыңыз дүние лидарын ашқаннан кейін жарыстағы нәтижелеріңіздің жақсарғанымен байланыстырған болу керек?

– Дұрыс айтасыз, Мединаны үйдің несібелісі деп айтамыз. Расыменде дүниеге келгелі несібеміз артып, жолымыз ашылады бастады. Бірақ ұмытпауымыз керек, менің қаратэдегі мансабыма аз уақыт бола қойған жоқ. Неше жылғы еңбекті, тәжірибені жөкко шығаруға болмайды. Жеке жаттықтырушым өмірден озғаннан кейін, спортпен қош айтысамын деп ойлағанмын. Сонымен көп ойланıp, жалғастыруды шештім. Араға үзіліс салып, қайта жарыстарға шыға бастап, әлемнің әр мемлекеттерінде тұғұрдан көрініп келемін. Сол уақыттары 4 айдың ішінде Олимпиадаға жолдама алдым. Премьер лига турнирлерінде топ жардым. Шынын айту керек, жоғары жетістіктерге жетіп жүрген уақытта тұрмыс құрдым, сәби сүйдім.

– Қазір Алматы облысының тұрғынысыз. Өзіңізден кейінгі Қызылордалық спортшыларды бақылайсыз ба?

– Әрине, қазіргі жастардың спортқа қызығушылығы мені таңқалдырады. 14 жасымда мен олай жасаған емеспін. Спортшылармен кездесу, олардың тәсілдерін қайталаусынды үнемі ізденісте болады. Жақында ғана Қазақстан чемпионатында жасөспірімдер құрамасы бірінші орынмен келді. Осының өзі үлкен жұмыстың дәлелі деп білемін. Өзім де чемпионаттардың алдында келіп, тәжірибеммен бөлісіп кетуге тырысамын. Бұл спортшылар үшін өте маңызды.

– Спорт саласында жүрген немесе жалпы жастарға айтар кеңесіңіз болса...

– Қай салада болса да еңбек ету керек. Телефонға тәуелділіктен арылып, зиянды әдеттерден аулақ болса деймін. Үлкенді құрметтеп, ұятқа қалдырмайтын әрекет жасаса, адал қызмет істесе – Алла өзі береді. Бар айтарым осы.

– Сіздің паракшаларыңызды жиі қарап отырамыз. Әлеуметтік желілерде белсендісіз. Блогер болу жоспарыңызда бар ма?

– Иа, камерадан қорықпаймын, ұялмаймын. Бірақ монтаждауға, түсіруге келгенде жалқауым. Қатты ерінемін. Осы мәселемді реттеймін адам болса мен қарсы болмайтын едім. Мүмкін кім біледі, блогер болып кетерміз?! Шынымды айтсам, осы саладағы адамдарға да ішім ашиды. Дым спортқа қатысы жоқ азамат курс сатып жүреді. Қазір нақты жоспарым жоқ, өзімді белсендімін деп те санамаймын. Уақытым болса желіге бөлісіп отырамын.

– Сұқбатыңызға рақмет!

Наурыз айы басталғаннан Қызылорда қаласындағы «Нұрсәт» теннис орталығында жасөспірімдер арасында үстел теннисінен республикалық турнир бастау алды. 14 және одан кіші өскіндер өнер көрсететін додаға еліміздің 9 өңірінен 40-тан аса спортшы сыңға түскен болатын.

## ҮСТЕЛІ ТЕННИСІНІҢ ҮЗДІКТЕРІ АНЫҚТАЛДЫ

Нәтижесінде I орын Петропавл қаласынан келген Сұлтанәлі Қанат еншілесі, II орын қызылордалық Абдурахман Орынбекке бұйырды. Ал Қостанай қаласынан келген Әділхан Ералин III орынды қанағат қылды. Сондай-ақ «Жарысқа деген ынтысасы үшін» бағамын Мәди Насыр иеленді.

Үстел үстінде шар сырғытқан спортшылардың жарысы мұнымен біткен жоқ. 8-9 наурыз күндері «Нұрсәт» теннис орталығында қыздар арасындағы республикалық турнир жалғасын тапты. 7 өңірден ат басын бұрған 30-ға

жуық спортшы өзара тартысқа түсіп, үздіктерді анықтап үлгерді.

Екі күннің нәтижесі бойынша қызылордалық Сәлима Ижан қарсылас шақ келтірмей I орынды иеленді. Сонымен қатар II орын жергілікті спортшы Дария Шахарманға және III орын актөбелік Анар Исағалиға бұйырды. Турнирге деген ынтысасы бар спортшыларға



арнайы номинация тағайындалып, Мария Барычева марапатталды.

Бұл күні турнирдің көркін ерлер арасындағы тартысқа толы кездесулер қыздырып жатқан-ды. Бұған дейінгі 10 және одан кіші жасөспірімдер арасындағы өткен турнирде күміс жұлде қанжығалаған Абдурахман Орынбектің бұл жолы тыңғылықты дайындығы көрінді. Өйткені жарыстың алғашқы күнінен өзінің басымдылығын көрсеткен ол сәтті өнер көрсете

білді. Осылайша республикалық турнирдің жеңімпазы атанды.

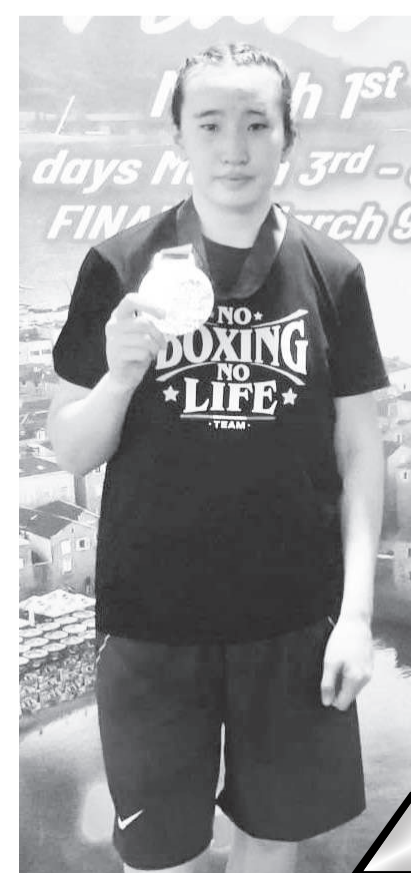
Бұған дейін Сыр өңірінің үстел теннисінен жарыстарда атой салып жүргенін жақсы білеміз. Ал өткен жылы ел игілігіне берілген «Нұрсәт» теннис орталығы жастардың бұл спорт түріне деген қызығушылығын арттыруға одан әрі сеп болды. Ендеше, әлі талай өңір атын шығаратын өскіндер сол орталықта жаттығатынына сенімдіміз.

## БОКС: ЗАРИНА – КҮМІС ЖҮЛДЕГЕР

Сыр спортшылары қай жарыста болмасын қоржындары құр қайтқан емес. Тіпті алдыңғы қатарлардан көрініп келеді. Соның ішінде бокстың бәсі әлдеқайда биік. Мұны неге айтып отырмын. Өйткені жуырда ғана жерлесіміз Зарина Толыбай Әлем кубогында күміс жұлдеге қол жеткізді.

Черногорияның Будва қаласында өткен турнирге 2007-2008 жылы туылған жастардың үздіктері аялдады. 10 күнге созылған жарыстың нәтижесінде түрлі салмақтағы тарыстар өтті. Соның ішінде 75 келі салмақта сыңға түскен жерлесіміз Зарина атық сында сүрініп, Әлем кубогының күміс жұлдесін иеленді.

Қайсар қыз бұған дейін де талай додаларда топ жарып, оқ бойы озып келген. Бұл жолы алтынды күміске айырбастандай дейді спортшы ару.



– Қандай жарыс болса да ең бірінші жаттығуды талап етеді. Өйткені ешкім әлем кубогына жеңілемін деп бармайды. Сондай сәтте сәл қателессең жарыс жолынан шығып қаласың. Сол үшін бапкер айтқан тапсырманы, жаттығуды орындау бірінші орында болады. Бұл жолғы жарысым сәтсіз дей алмаймын. Тек атық сында есе жібергенім қыңжылтады... Алтын медаль иегері атанамын деген мақсат болған, бірақ бұйырғаны күміс медаль, – деді Зарина.

Спортшы қыздың бапкері – Руслан Жолбарысов. Тәжірибелі жаттықтырушы Заринаның болашағына үміт зор екенін айтып отыр. Өйткені ол рингте үнемі намыстанып, қарсыласын бірінші болып жыққысы келіп тұратын көрінеді.

Бетті дайындаған  
Айдос МЫРЗАЛЫ







# Айзере НАЙЗАБЕК: ЕЛІМІЗДЕ NSDA ЖҮЙЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРҒЫМ

**Ынта болса адамда, қиын іс жоқ ғаламда. Бұл сөзге АҚШ мектебінде білім алып жүрген 16 жастағы Айзере Найзабек дәлел. С.Толыбеков атындағы №3 ІТ мектеп-лицейінің оқушысы былтыр FLEX бағдарламасының жеңімпазы атанды. Бағдарламаға сәйкес қыркүйек айынан бастап шетелдік мектепте 1 жыл оқу мүмкіндігіне ие болды. Қызылордалық оқушы тіл менгеріп, сабақты үздік оқумен қатар, Миссури штатында өткен дебат ойындарына қатысып, топ жарып жүр.**

– Айзере, алдымен халықаралық FLEX бағдарламасы туралы айтып беріңізші. Іріктеу сыны қалай өтті?

– FLEX (Future Leaders Exchange) – АҚШ Мемлекеттік департаменті қаржыландыратын халықаралық бағдарлама. Бұл бағдарлама Орта Азия, Шығыс Еуропа және Кавказ елдеріндегі оқушыларға АҚШ-та бір жыл бойы тегін білім алуға мүмкіндік береді. Іріктеу үш кезеңнен тұрады: тест, эссе жазу және сұхбат. Әр жыл сайын мыңдаған оқушы өтініш береді, бірақ тек санаулысы ғана жеңімпаз атанады. Қазақстанда талсырғандардың арасында 2%-ы финалист бола алады.

Мен осы бағдарламаның финалисі атанып, қазір АҚШ-та білім алудамын. FLEX – тіл үйренуге ғана емес, мәдениет алмасуға, көшбасшылық дағдыларды дамытып, жаңа ортаны тануға мүмкіндік беретін бағдарлама.

Сондай-ақ, жеңімпаздарға айына \$200 стипендия тағайындалады және үлкен тексерістерден өткен американдық қабылдаушы, яғни бірге тұратын отбасы тауып береді.

– АҚШ мектебіндегі оқу жүйесі біздің елден өзгеше болар. Ол жақтағы сабақ барысы, мәдениеті туралы айтып берсеңізші...

– Маған ең қатты ұнайтыны – әр оқушы пәндерді өзі таңдай алады. Спортқа, өнерге, ғылымға басымдық

бергісі келетіндерге үлкен мүмкіндік бар. Мектепте әр апта сайын түрлі жарыс өтеді, ал сабақтар интерактивті форматта ұйымдастырылады.

Қоғамдық мәдениет жағынан да өзгешеліктер бар. Мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас біздікінен әлдеқайда еркін. Мұғалімдер оқушыларды өз ойларын ашық айтуға шақырады, ал оқушылар пікірталасқа белсенді қатысады.

– Американың оқушылары арасында өткен дебат ойындарында үздік атандыңыз. Ол жақтағы пікірталас ережесінде айырмашылық бар ма екен?

– Мен Speech & Debate клубындамын, бірақ дебатқа сирек қатысамын. Негізі сағаттап адамдармен дауласып, бір тақырыпты қозғау маған қызық емес. Бірақ бірнеше рет LD (Lincoln-Douglas) Debate форматы бойынша қатысып, 48 адамның ішінен үздік алтылыққа кіргенмін.

Дебаттан гөрі Speech (сөйлеу сайыстары) бағытында көбірек жетістікке жетіп жүрмін. Informative Speaking категориясы бойынша Қазақстандағы 1930 жылдардағы ашаршылық тақырыбы туралы айтып, 1-орын алдым. Елімізде мұндай байқаулар жоқ.

Speech & Debate ғылыми жоба емес. Ғылыми жоба көбіне зерттеу мен баяндамаға негізделсе, Speech аудиториямен эмоционалды байланыс орнатып, күрделі тақырыпты әсерлі түрде жеткізу. Ол адамның ойлау жүйесін, шешендік өнерін және сендіру қабілетін дамытады.

Жарысқа тек Миссури штатының оқушылары ғана қатысты. АҚШ-та штаттар арасындағы жарыстарды ұйымдастыру қиын, себебі әр штат жеке мемлекет сияқты. Осы апта State іріктеу кезеңіне өтіп, Алла

қаласа, келесі апта Nationals іріктеу кезеңіне барамын. Төрешілер маған берген фидбектерінде «Осындай маңызды тақырыппен бөліскеніңе рақмет. КСРО-ның бұны жасағанын білмеппін» деп көп айтатын.

– Дебат ойындарына қай кезден бастап қатыстыңыз? Қандай бала болдыңыз?

– Бала күннен дебатқа немесе халықтың алдында сөйлеуге аса жақын болдым деп айта алмаймын, бірақ атамның қасында ер бала сияқты өстім. Атам үнемі «Мен сені өзім туып алғанмын. Кеңседен шыққан кезде, құлағым қышиды. Шұқысам, оң құлағымнан сен шықтың. Құлақтың бүкіл қуыстарынан, бұрылып, айналып шығу оңай ма? Солай шашың бұйра болып, өзің батыл болып өстің», – деп әзілдейтін.

– АҚШ мектептерінде бізгедей олимпиада, байқаулар жиі өте ме?

– Иә, өте жиі өтеді. АҚШ-та Speech & Debate, STEM байқаулары, спорттық, өнер сайыстары сияқты жарыстардың таңдауы өте көп. Қазақстанмен салыстыруға келмейді.

– Он бес жаста отбасыңыздан ұзап, шетелде білім алудасыз. Бұл сапар барысында қандай ой түйдіңіз?

– Байқағаным, егер адам бірдене жасағысы келсе, ол оны жасайды, ал қаламаса, ешқандай мотивация көмектеспейді. Америкада жасөспірімдерге арналған 1000 мүмкіндік бар, бірақ олар оны міндетті дүние ретінде қабылдайды. Бізде салыстырмалы түрде 100 мүмкіндік бар деп айта аламын, бірақ одан да көбірек болғанын армандаймыз. Дүниеде 10 мүмкіндігі ғана бар адамдар кездеседі және олар соның бәрін тиімді пайдаланады.

Менің Америкадағы өмірім немесе жалпы тәжірибем замандастарыма

қызық болса, телеграмда «Айзерячий Патруль» деген арнам бар. Сол жерде өзімнің ойларыммен, қызықты оқиғалармен бөлісемін.

– Оқушы кезден-ақ үздік нәтижеге жетудің сыры неде? Білім алу барысында белгілі бір ережеге сүйенесіз бе?

– Менде белгілі бір оқу стратегиясы немесе идеалды жүйе жоқ. Қызылордала менен де білімді жасөспірімдер бар. Ол жақтағы достарым Америкадағы университеттерге толық грантка түсіп жатқанда, өзімді өзгешемін деп санай алмас едім. Аллаға дұға етемін, сол – менің ережем. Кейде оқу еңбектенемін, кейде мүлдем мотивация болмайды. Бірақ бір нәрсе анық: бәрі адамның өзіне байланысты.

– Алдағы уақытта сізді қай саладан көріміз мүмкін?

– Құдай біледі. Саясаткер болып, өмірімді жанжал, айқай-шүмен өткізім келмейді. Инженер болғым келеді деп те айта алмаймын. Бірақ Қазақстанға келіп, бір жобаны бастау ойымда бар.

Менің мақсатым – Қазақстанда NSDA (National Speech & Debate Association) жүйесін қалыптастыру және дебатқа арналған интернетте ортақ платформа жасау. Жобаның жоспары дайын, енді көбірек адам мен инвестиция керек. АҚШ-та бұл жүйе мыңдаған баланың өзін дамытуына көмектеседі, ал бізде мұндай мүмкіндік жоқ. Осы жобаны сәтті іске асырсам, шетелде оқудың да керегі болмайды. Қазақстанда қалып, сол жобаны барынша дамытуға тырысатын боламын. Әзірге осылай. Алдағы уақытта қай бағытқа баратынымды уақыт көрсетеді.

– Сұхбат үшін рақмет!

Әңгімелескен Айлана ЖҰМАДИНОВА

## ҚАРЖЫЛЫҚ САУАТТЫЛЫҚ ҚАЛАЙ ҚАЛЫПТАСАДЫ?



**Қаржылық сауаттылық – қазіргі қоғамда әр адамның өміріне тікелей әсер ететін маңызды дағды. Қаржы құралдарын дұрыс пайдаланбау қарызға түтуге, жинақтың болмауына және тұрақсыздыққа әкеледі. Ал керісінше, қаржылық білім мен тәртіп адамды экономикалық тәуелсіздікке жеткізіп, болашаққа сенімділік сыйлайды. Ал сонда қаржылық сауаттылықты қалай арттыруға болады?**

Ұлттық банктің мәліметіне сүйенсек, өткен жылы қазақстандықтар банктен 41 триллион несие алған. Ал бұл санның 54%-ы қарапайым халыққа тиесілі.

Қаржылық тәуелсіздікке жету – әркімнің өз қолында. Ол үшін бүгіннен бастап кіріс пен шығысты есепке алып, ақшаны тиімді жұмсауды үйрену жеткілікті. Жеке қаражатты дұрыс басқару үшін үш негізгі қағиданы ұстану қажет: табыс, шығын және жинақ арасындағы теңестікті сақтау. Өкінішке қарай, қазақстандықтардың басым бөлігі ең алдымен шығындарын жоспарлап, содан кейін ғана қалған қаржысын жинақтауға тырысады. Ал шын мәнінде, қаржылық тұрақтылыққа жетудің негізгі жолы – алдымен жинақтау, содан кейін ғана қалған ақшаны жұмсау.

Экономистердің пікірінше, адамның қаржылық жағдайы көбіне оның табыс деңгейіне емес, ақшаны дұрыс басқару қабілетіне байланысты. Яғни, табысы жоғары адамдардың барлығы бірдей қаржылық тұрақтылыққа ие емес. Себебі олардың кейбірі бюджетін жоспарламай, ақшаны ойланбай жұмсайды. Ал керісінше, егер қаржылық сауаттылық жоғары болса, орташа табыспен де молшылықта өмір сүруге болады.

Экономист, қаржы сарапшысы Лаура Ахатова қаржылық сауаттылық кез келген адамның өмірінде маңызды рөл атқаратынын айтады.

– Дамыған елдерде бұл пән мектеп бағдарламасына енгізілген. Біздің елде де мектептерде қаржылық сауаттылық негіздерін оқыту керек. Өйткені балалар ақша құнын, оның дұрыс бөлінуін, жинақтау мен инвестицияның маңызын түсінбей өседі. Қазіргі таңда жастар несиеге, микрокредиттерге оңай қол жеткізгеннен, оны өтеудің механизмі толық жетпейді. Бұл болашақта қаржылық қиындықтарға әкелуі мүмкін, – дейді ол.

Расмын, болашақта әмияндың дүниеге еге бола алатын буын өссін десек, мектептен бастап қолға алған дұрыс. Қазір әлемнің көптеген елінде қаржылық сауаттылық арнайы пән ретінде оқытылады. Мысалы, АҚШ, Сингапур, Финляндия мектептерінде балаларға бюджет жүргізу, салық төлеу, инвестиция және несиелер туралы білім беріледі. Қазақстанда бұл пән әзірге мектеп бағдарламасына толық енгізілмеген. Бірақ мамандардың айтуынша, қаржы пәні мектепте оқытылуы тиіс. Себебі, ересек өмірге аяқ басқан жастардың басым бөлігі несиенің пайыздық мөлшерлемесін, салық жүйесін, жеке бюджет жасауды білмейді.

– Қаржылық сауаттылық жоқ жастар алғашқы айлығын алған бойда қымбат телефон немесе несиелік қарыз алып жатады. Ал олар қаржылық жоспарлауды мектептен үйренсе, мұндай қателіктерден аулақ болар еді, – дейді Л.Ахатова.

Иә, қаржылық сауаттылық кез келген адамның өмірінде маңызды рөл атқарады. Сонмен балаларға қаржылық сауаттылықты қалай үйретеміз?

Қаржы мәдениеті отбасыдан басталады. Баланы кішкентайынан ақша жинауға, ақшаны мақсатты түрде жұмсауға үйрету керек. Ол үшін мамандар келесідей кеңестер береді.

Алдымен қалта ақшасын жоспарлауды үйрету. Балаларға берілетін қалта ақшасын белгілі бір мерзімге жоспарлау қажет екенін түсіндіру керек. Оларға ақша үнемдеудің маңызын ерте жастан ұғындыру жөн. Сонымен қатар, жинақ жасауға дағдыландырып, бала қалаған затын сатып алу үшін бірден ата-анасына жүгінбей, белгілі бір соманы жинақтауды үйренуі тиіс. Егер қызықты тәсіл іздесеңіз, балаларға арналған арнайы экономикалық ойындар, монополия сияқты үстел ойындары қаржы туралы түсінікті қалыптастыру үшін қолдананыс болады. Ал күнделікті шығындар есептеуді үйретіп бастасаңыз, бала қаржының маңызын түсінеді.

Қаржылық сауаттылық – бала кезден қалыптасатын дағды. Бұл жерде басты рөлді ата-ана атқарады. Лаура Ахатованың пікірінше, қазақ отбасыларында қалта ақшасы көбіне тек тамаққа арналған қаражат ретінде беріледі. Ал шын мәнінде, балаға қаржы мәдениетін үйрету үшін оны айлық бюджетпен қамтамасыз ету керек.

Ең бастысы қаржылық білім бүгіннің талабы екенін ұмытпаған жөн.

Динара ЖҰМАДИЛ, студент

**Жуырда Майк Вайкидің «Хүтте. Дат халқының бақытты болуының сыры» атты кітабын оқудың сәті түсті. Кітаптың сырты мен суреттерінің өзі бір қарағаннан-ақ жайлылық сыйлайды.**

# ХҮТТЕ

Халықаралық зерттеулерге сәйкес бақытты елдер рейтингінде алғашқы орында тұрған Дания халқында «хүтте» деген ұғым бар. Қазақша дәлме-дәл аудармасын табу мүмкін емес секілді. Дегенмен оны бақыт сыйлайтын қарапайым сәттер, жүрек тыныштығы, дәл осы сәттен рахаттану деп те түсіндіруге болады. Біз байқай бермейтін сәттерде хүтте бар екен. Өмірдің әрбір сәтін бағаласан, үйде не сыртта, мейлі жұмыста да хүттені сезіне алады екенсің.

Ошақта жанған отынға қарап, ойға шомып, бала кезді еске түсірген ұнай ма? Қыста гүлдеген боранның даусын естіп, балауыз шаммен кітап оқыған

кезіңіз есіңізде ме? Көктемде жауған жаңбырдың даусымен ұйықтап кету сізге таныс па? Ал жақындарымен бас қосып, әңгімелесіп шай ішу ше? Мұндайда ерекше жайлылықты сезінетінін анық қой. Мұны даниялықтар хүтте деп атайды екен. Дат халқының басым көпшілігі хүтте дегенде балауыз шам ойына түсетінін айтыпты.

Хүттенің басты қағидасы – осы сәтті бағалай білу. Хүтте сыйлайтын сәттер тым қарапайым. Айталық, жылы жамылғымен кофе ішу, бәрін ұсырып қойып, қызықты кітап оқу, қырмақ пісіріп, тәтті тосаппан шай ішу, жақындарымен үйде фильм көру.

Өз өзіне хүтте сыйлап, сәттерді сезіне білетін адам жиі күйзеліске түспейді екен. Ал жарқырап жүрген адамның басқаларға да қуаныш сыйлайтыны белгілі.

Ал көбіміз үшін хүтте не болуы мүмкін? Әрине, туыстардың бір дастарханда бас қосып, арқа-жарқа әңгіме айтуы. Халқымыз қонақ күтуге ерекше мән береді емес пе? Мұндайда алдын ала әзірленіп, абыр-сабыр болып үй-жайды әдемілеп, ет асып, ас әзірлеудің өзінде қуаныш сыйлайтын хүтте бар.

Қазір адамдардың көбі асығыс, кейде хүттені сезініп те үлгермейді. Әлеуметтік желілерде тренд таусылмай,



жалт-жұлт еткен дүние, байлық көбірек насихатталады. Дегенмен бақытты сәттер тым қарапайым болады.

Ойлаңыз көріңізші, сізді қандай сәттер бақытты ете түседі? Сіз үшін хүтте деген не?

А.НУРТАЙҚЫЗЫ

**Ақмешіт ЖАСТАРЫ**

Газет Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат және мұрағат комитетінде тіркеуге алынып, №КЗ 32VPY00086947 куәлігі 02.02.2024 жылы қайта берілген.

«Ақмешіт жастары» республикалық газеті ҚР СТ ИСО 9001-2009 «Сапа менеджменті жүйесі» талаптарына сәйкес сертифициталған.

**Меншік иесі: «Сыр медиа» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі**

**БАС ДИРЕКТОР**  
Марат АРАЛБАЕВ

Қабылдау бөлмесі:  
Тел/факс: 40-11-10  
**БАС РЕДАКТОР**  
Абзал ЖОЛТЕРЕК

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. Тел.: 8 7242/ 40-06-68. Газеттің таралымы бойынша 8 7242/ 70-14-08 телефон нөміріне хабарласуға болады.

**Таралу аймағы:** Қазақстан Республикасы  
Индекс: 65425. Редакцияның мекен-жайы: 120018  
Қызылорда қаласы, Бейбарыс Сұлтан көшесі, 4А  
**e-mail:** aqmeshit\_zhastary.kz@mail.ru  
**Instagram:** @aqmeshit-zhastary / **сайт:** aqmeshit-zhastary.kz

**Кезекші редактор:**  
Аружан ОРАЛБАЙ

**Таралымы: 6905**  
**Тапсырыс: 421**