



Республикалық жастар газеті Ақмешіт ЖАСТАРЫ

Газет 2013 жылдың
қыркүйек айынан
бастап шығады

...Мен
жастарға
сенемін!

Мағжан



№23 (612)
12 маусым,
2025 жыл

ТІСІҢ БҮТІН БОЛСА – КӨҢІЛ БІТІК



Қадым заманда адамның денсаулығы туралы оның тісіне қарап баға берген. Иә, бұл пікір бекер емес. Адамның күнделікті тамақтануы мен өмір салты тікелей тіс эмалінде көрініс табады. Мысалы, темекі тарту, майлы не қуырылған тағамдарды шектен тыс тұтыну, кофе ішуге әуестік – мұның бәрі тісте өз ізін қалдырады.

Бүгінде тіс – жалпы ағзаның жай-күйін көрсететін биологиялық «барометр». Табыс пен қоғамдағы беделді орнықтыруды ойлаған адам үшін тіс саулығы мен әдемі жымыстың маңызы ерекше. Маржандай тістер – тек сыртқы келбеттің бір бөлшегі ғана емес, адамның жалпы денсаулығының айнасы. Алғашқы таныстық кезінде көпшіліктің назары әңгімелесушінің жүзіне, нақтырақ айтқанда – тісіне түсетіні жасырын емес. Жеке өмірде де, кәсіби ортада да күлімсіреудің рөлі зор. Ал тіс күтіміне салғырт қарау, ауыз қуысына қатысы жоқтай көрінгенімен, ішкі ағзалардағы түрлі аурулардың туындауына себеп болуы мүмкін.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сүйенсек, әлемде шамамен 3,5 миллиард адам тіс ауруларынан зардап шегеді. Көпшілігіміз тіс кариесі, яғни қазақша айтқанда «тісжегі» жүрек миокард қабынуына дейін алып келетінін біле бермейміз. Құрттаған тістің қалдығымен жүре беру – бұл дертке әкелетін негізгі себептердің бірі. Тіпті тек жүрек ауруы ғана емес, панкреатитпен ауыратын науқастардың қан талдауында қызыл иектің қанап жүруін тудыратын, қанға енген микроорганизмдер анықталған.

5-бетте

Жиырма жылдан бері тату-тәтті құраласып тұратын құдайы көршім бар. Шаңырақта Жолдас ақсақал бәйбішесімен тұрады. Қолында төрт ұлдың кенжесі Ерлан қалған. Үш немересі ауласында күндіз-түні асыр салып жүреді. Бірде үйден Оразкүл ананың жанұшыра айқайлаған дауысы естілді. Сөйтсек, бір күн бұрын үйден шығып кеткен үлкен немересі Ермек қайтып оралмапты.

ҚАЙДА ЖҮРСІҢ, ҚҰЛЫНЫМ

Әкесі мен анасы таңнан кешке дейін жұмыста болғандықтан бұл жайсыз жаңалықтан бейхабар. Мазасыз күйге түскен әжей бозарып кеткен. Абырой болғанда сол күні түнде бала ата-анасымен қауышты. Ішкі істер қызметкерлерімен бірлескен ағайын-туыс, көрші-қолаң жабыла жүріп, аудан сыртындағы жұрт «алтын көпір» атап кеткен жерден тапты. Үйден жырақтауына не себеп болғаны белгісіз. Әйтеуір жеткіншек сондай шешімге келген.

Бұл Қазалы ауданында орын алған оқиға. Жасөспірім нендей жағдайға түскен туралы сол күйі жақ ашпады. Әлеуметтік желінің аша қалсаңыз да «Жасөспірім жоғалып кетті», «Үйінен өз бетімен шығып кеткен», «Ата-анасына өкпелеп, кетіп қалған» деген ақпараттардан көз сүрінеді. Тіпті,

түнгі қалада да түнделетіп жүретіндердің қатарында да кәметет жасқа толмаған жасөспірімдер жетерлік.

Өткенге оралсақ, бұрын үйдегілердің үлкені айтқан әрбірсөзді балалары бұлжытпай орындайтын. Ал қазір ата-анасынан қарсы сөз естісе қыңырлық танытып, үйден қашып кететін жасөспірім көбейді. Бесіктен белі шықпай жатып өзіншілдікке салынатын балалардың басынан сөз асырмауына тәрбиенің тізгінін бос жіберген ата-ананы жазғырамыз ба, әлде әдеттегідей кінәні қоғамдық ортадан іздейміз бе? Байыбына барайық.

АВТОНЕСИЕ: СЕНІМ МЕН СӘТСІЗДІК

Қазір көпшілік нарықты жаулаған қытайлық көліктерді 4%-дық несиеге алу жайын талқылап жүр. Рас, жарнамасы жер жарады, қолайлы жағдай жасалғанын айтып жар салады. Көлікті болғысы келген көпшілік несиеге бас ұрады, артынша төлей алмай қиналады. Сосын «4 %-пен берілді деп айтып еді, 1-ге 1 қосып төлейді екенмін» деп шешімін таппай дал болады. Айтыңызшы, жалпы сіз банк көрсеткен 4%-тік несиені есептеп көрдіңіз бе? Неліктен автонесиеге берілетін көлік бағасы соңында көбейіп шыға келеді?

Сыртқы көліктерді қайдам, елде 2015 жылдан бастап «Нұрлы жол» экономикалық саясаты арқылы отандық көліктерді жеңілдетілген несиенен беру басталды. Сұраныс болып, соның арқасында автоқұрастырушы зауыттар қоймаларында толып қалған дайын көліктерін сатып, дағдарыстан аман шықты. Көп ұзамай мұндай автонесие беру шараларын Үкімет 4 рет қайталады. Барлығында банктер де, көлік құрастырушылар да бөлінген қыруар қаржыны игерді. Кейін осы амал сәл мәселе туындаса тығырықтан шығарар жолдай көрініп, әдетке айналғандай. Былтыр



да жеңілдетілген автонесиеге 150 миллиард теңге бөлінетіні, ақша алдағы бес жылда екінші деңгейлі банктерге аударылатыны айтылды. Индустрия министрлігі жоспар бойынша, 2022 жылы – 30, 2023 жылы – 35, 2024 жылы – 40, 2025 жылы – 45 миллиард теңге қарастыратынын мәлімдеген.

ШЕТЕЛГЕ КӨШУ: АРМАН БА, АМАЛ МА?



2024 жылы Қазақстаннан шетелге қоныс аударғандар саны – 12 732 адамды құраған. Бұл – ұлттық статистика бюросының ресми мәліметі. Ал нақты өмірде уақытша оқуға, тәжірибеден өтуге немесе жұмыс істеуге кеткен жастардың саны бұдан да көп болуы мүмкін. Басыбайлы көшкендердің көбі Германия, АҚШ, Польша, Канада және Оңтүстік Кореяға бет алған. Әсіресе 18-30 жас аралығындағы

жастардың арасында елден кетуге ынта ерекше.

Шетелге кету – бүгінде жай ғана қызығушылық емес, бұл өмірлік таңдауға айналып отыр. Бірі сапалы білім үшін, бірі табысты жұмыс үшін, енді бірі еркін өмір мен шығармашылық даму үшін шетелді таңдайды. Осы құбылыс – қазіргі қоғамдағы терең әлеуметтік, экономикалық, мәдени үдерістердің айнасы.

Неліктен жастар болашағын Қазақстанда емес, өзге елде елестетеді? Бұл сұраққа тек жастардың «қашуға ынталығынан» емес, мемлекет пен қоғамның ұсынған мүмкіндіктерімен жауап беру керек. Тереңірек үнілейік.

3-бетте

БАСПАСӨЗ-2025

«Ақмешіт жастары» газетіне 2025 жылдың II жартыжылдығына жазылу жүргізілуде. 6 айға жекелер, мекемелер үшін 2500 теңге.

Көз тастаған келешек асқарына, Жазылыңыз «Ақмешіт жастарына».



Басы 1-бетте



Сурет ашық дереккөзден алынды

АВТОНЕСИЕ: СЕНІМ МЕН СӘТСІЗДІК

Индустрия және инфрақұрылымдық даму министрлігі жеңілдетілген автотранспорттың шарттары анықталғанын жариялаған кезде несие тек отандық, яғни елде құрастырылған көліктерге ғана берілетінін айтты. Ал ол қандай көліктер? Автотранспорт «Lada» брендінің көліктері мен «Chevrolet» маркалары енген. Танымал «Kia» мен «Hyundai» маркаларын да сатып алуға болады. Алғашында бұл тізімге қытайлық «JAC» темір тұлпарлары да қосылған. «Renault» пен ресейлік «УАЗ» өнімдері де бар. Дегенмен бұл тізімдегі маркалардың қымбат, премиум санаттағыларын несиеге ала алмайсыз. Ал елде құрастырылған деген аты бар төменгі санаттағы көліктер көпшіліктің көңілін көншітпей отыр. Әсіресе баға мен сапаға көп сын тағылады. Оның үстіне утильалым мен бюджет ақшасына жеке зауыттардың көлігін несиеге беруді әділетсіз деп санайтындар көп. Ал қазір елдің ішін қытайлық көліктер қаптады. Жә, қойшы. Елде құралған көліктердің мәселесі көп болды ғой. Несиеге келген темір тұлпарлардың жайын тарқатайық.

Көп көңілі неден қалды?

4%-дық автотранспорттың біраздан бері ел арасында жағымсыз пікір қалыптасқанын сіз де байқап жүрген боларсыз. Қазақстандықтар теңге құнсыз болған соң арзан көлік іздеп, өзге елдердің нарығына жиі аудаы. Мәселен, көрші Ресейден жақсы әрі жаңа четбөкті 1-1,5 миллион рубльге сатып алуға болады. Осы қаржыға әрі кетсе елімізде жасалған седан ғана аласыз. 2020 жылы Өскеменде орналасқан «Азия Авто» зауытында құрастырылған Kia Cerato New седанының бағасы 9,5 миллион теңге тұрған еді, қазір 11 миллионнан асып үлгерді. Баға тиімді деп айтуға келе ме? Автоөндіріс деген аты болмаса, шетелге тәуелді. Отандық машина жасау саласы импортқа бағынышты. Мәліметке иек артсақ, автомобиль жасаушылар 1,8 миллиард АҚШ долларының құрал-жабдықтарын шетелден тасып әкеліп, елде құрастырады.

Бұл 2023 жылғы анықтама. Ал қазіргісі мүлдем бөлек. Мәселеге үңілсек, шикізатқа да мұқтаж. Себебі құйма өндірісі, ұсталық өндіріс, ыстық қалыптау секілді автоөндіріске қажеттінің бәрі кенжелеп қалған.

Екіншіден, отандық көлік құрастырушы зауыттар біраздан бері бюджет есебінен күн көруге үйреніп алғандай. Тіпті, лоббистері мемлекеттік органдарға да ықпал етті. Мәселен, шетелде шығарылған автомобильдерді сатып алуға тыйым салынды. Ақыры не болды? Оның жайын сіз бен бізге белгілі.

Таяқтың екі ұшы болатыны секілді автотранспорттың қолдайтындар да жоқ емес. Сала сарапшысы Олжас Оқас мұның халық үшін тиімді екенін көптен қозғап жүр. Оның айтуынша, автотранспорттың пайызы төмен екен.

– Қазақстандықтар жаңа көлік алып, оны бірнеше жылда төлеп тастаса, бізге утилизациялық зауыт та керек емес. Көрші елдер сол көліктерді сәл арзан бағамен алып кетеді. Ал біз қайтадан жаңа көлік сатып ала аламыз. Мұндай саясатты қазір Біріккен Араб Әмірліктері ұстанып отыр, – дейді ол.

Шетелге кеткен қомақты қаржы

Зерттей келе, отандық автокөлік өнеркәсіпке бөлінген қаражаттың 80%-ы жинақтаушы бөлшектер мен оның материалдарын сатып алуға жұмсалатынын аңғардық. Бұл дегеніміз, соның салдарынан елдің төлем қабілеті нашарлап, теңге бағамы қысымға түседі. Мысалы, 200 миллиард теңгеге жуық қаржы бөлінсе, оның 160 миллиард теңгесі шетелге кетеді. Осы ретте экономист Ғалым Құсайынов бірнеше кемшілікті тізбектеп берді.

– Ең алдымен арзан несие ақшаның құнын кетіреді, біз нарық механизмін дамыту керек болған кезде бұрынғы әдістерге қайта оралдық. Инфляция 8,4% болғанда 4%-пен несие беру – ақшаны теріс мөлшерлеменен несиелендіруді аңғартады. Мемлекеттің басты мақсаты не?

Халықты көлікпен қамтамасыз ету ме әлде халықтың жайлы жүріп-тұруына жағдай жасау ма? Егер осы сұрақтарға жауап берсек, өндірушілердің кеңейтілген міндеттемелері операторының ақшасын келесі нәрселерге жіберген абзал. Олар – ауыл шаруашылығы техникасының лизингін қаржыландыру және техникасын локализациялау, қоғамдық көлікке инвестиция ұлғайту, – дейді ол.

Қазір автокөлік сарапшылары отандық көліктерді сатып алуға ақша бөлу темір тұлпардың құнын тағы 10-30%-ке көтеретінін жиі ескертеді.

Ескі көліктердің отанына айналдық па?

Шынын айтқайық, несиеге көлік алу – жұрт үшін тиімді емес. Себебі көлік жүре бастаған күнінен-ақ бағасын жоғалта береді. Ал «отандық өнеркәсіп» деген атау алған, елде құрастырылып жатқан көліктерге жаппай сұраныс жоқ. Мәселен, еліміздің жолдарында жүрген 1 миллион 200 мың көлікке 20 жылдан асып кеткен. 2015 жылы шыққанына 10 жылдан асқан автокөліктердің үлесі елде 59%-ті құраған. 2020 жылы 70%-тен асты. Қазір одан әрі артқаны анық. Сонда елдегі 4 миллион көліктің 3 миллионға жуығы тозған болып саналады. Демек 10 миллион теңгеге жетпейтін бағадағы машиналарды жұрт несие арқылы алып жатқанда, ескі, есесіне арзандау көліктерге сұраныс әлі толастамайды. Содан кейін шетелден көлік тасымалдауға асығатындар көбеюі – заңдылық.

– Пайдаланылған көліктерді Армения, Грузия, Қырғыз Республикасы, Ресейден алып келуге қазір көбі қорқады. Өйткені ел ішінде заңды тіркеу ақысы тура көліктің бағасына тең деген ұғым қалыптасты. «Салығы өсіп кетсе, ұрланған көлік болып шықса» деген үрей бар. Азаматтар көбіне елдегі ескі көліктерге басымдық береді. Басқа елден алып келуге мүмкіндігі жоғын білген жұрт қолда бары ескі болса да әдейі бағасын өсірді. Ал Қазақстанда құрастырылған көліктерді алып жатқандар бар. Бірақ сапасына сенімсіздік танытатындар одан да көп. Импорттық көліктерге банктердің пайыздық үстемесі ақылары өте жоғары, – дейді автокөлік нарығының сарапшысы Айжан Күлмұханбетова.

Қорыта айтқанда, әзірге аталған бағдарлама арқылы автотранспорт алуға құлшынып отырғандар аса көп емес тәрізді. Бірақ «сұраныс болмайды» деп түбегейлі ой түюдің қажеті жоқ. Сосын қытайлық көлік қаптап тұрғанда «отандық өндіріс» қарыштап кетеді деу қисынсыз.

Нұр БАҚЫТ

Басы 1-бетте

ҚАЙДА ЖҮРСІҢ, ҚҰЛЫНЫМ?



Сурет ашық дереккөзден алынды

Тәрбие басы тал бесіктен

Мәселе алдымыздан шыққанда ең әуелі психологтардың статистикасына сүйеніп, айтқанына құлақ түреміз. Ал олар өтпелі кезеңде жүрген жасөспірімдер арасында үйден кетіп қалуына себеп көп екенін айтады.

– Жеке тәжірибемде көптеген жасөспіріммен жұмыс істедім. Көптеген бала ата-анасының көңіл бөлмеуінен жылуды басқа адамдардан іздейді. Енді біреулері үйдегі үлкендердің ұрыс-керісі, ата-анасының жанжалынан, ішімдікке салынған отбасынан қашады. Үшіншілері материалдық жағдайдың соңынан кеткен отбасыларда балалар қараусыз қалады. Ал ондай отбасында ата-аналар балаларының жоғалғанын кеш байқап жатады. Тағы бір ата-аналар балаларын ұнамайтын спорт секцияларына, қосымшаларға беріп қинайды. Сосын үлгерімі дұрыс болмаса аса қаталдық танытып, сабақты күштеп оқытады. Үйдегі осындай қыспақтың соңы да кейбір кездері қашуға ұласады. Ал кәмілеттік жасқа толмаған қыздардың үйден қашу себебі өтпелі кезеңде ғашық болу, сезімге ерік беру жағдайымен ұштасады. Көбіне әлеуметтік желінің құрбанына айналу жағдайлары жиілеп кеткен, – дейді балалар психологы Самал Амангелдіқызы.

Сондай-ақ қазір көптеген отбасыда балаларды кішкентай күнінен өзімшілдікке үйретеді. Бұл келешекте қарсы тараптан келетін кері байланысқа алып келуі ғажап емес.

– Мысалы, ата-аналармен сөйлескенімде, енді ғана тілі шығып келе жатқан баланың таңдау мүмкіндігін өзіне қалдыратынын байқадым. Бала күнінен өз қалауымен шешім қабылдап, өзі білгенін істеп үйренген балаға өтпелі кезеңде өзінің қалауын жасатпау өте ауыр соққы. Сондықтан балалардың тәрбиесіне немқұрайлы қарауға болмайды, – дейді ол.

Таңдау мүмкіндігімен бірге ортақ шешімге келу, баламен үнемі шүйірлесу, жан дүниесіне үңілуге кеңес берген білікті маман әлем желідегі толып жатқан ақыл-кеңеске жүгіне беруге де болмай-тынын жеткізді.

Қараусыз қалған құлыншақ

Халықаралық құқық қорғау ұйымдарының мәліметіне сүйенсек, әлемде әрбір алты сағат сайын бір бала жоғалады. Мысалы, жыл сайын Еуропа елдерінде 70 мың, АҚШ-та 1,5 миллион, Ресейде 20 мыңға жуық бала із-түссіз кеткендердің қатарына енеді екен. Халық саны бұл елдерден әлдеқайда аз бізде де балалар мен жасөспірімдер жоғалып кететін болып жүр. Ал біздің елде жылына шамамен 300-ге жуық кәмілет жасқа толмағандарға байланысты іс жүргізіледі екен. Бала жоғалу туралы «102» каналына тіркелген қоңыраулардың өзі-ақ мәліметтердің аз емес екендігін көрсетеді. Сайып келгенде із-түссіз кеткен жеткіншектердің статистикасы жыл сайын артпаса, кеміген емес.

Бүгінде жасөспірімдердің қашу дерегі тіркелген бойда ішкі

істер қызметкерлері жедел іздестіру шараларын жүргізеді. Уақытында табылмаған жағдайда оларды іздестіру үшін хабар-ошарсыз кеткендер есебінде тіркеп, іздестіру жұмыстарын әрі қарай жалғастырады. Сондай-ақ ата-аналарын немесе басқа да заңды өкілдерін әкімшілік құқық бұзушылық туралы кодекстің 127-бабы бойынша жауапкершілікке тарту көзделген.

Тақырыпқа арқау болған оқиғаны естіген бойда ата-аналардың арызы тіркелген кезде іздеу шараларына кірісетін аудандық полиция бөлімінің ювеналды полиция тобының аға инспекторы Мархабат Бегалиевамен байланысқа шықтық. Әңгімені қысқа қайырған қызылжағалы баламен көп жұмыс жасау қажет екенін айтып, бұдан кейін де баланың үйден қашу себебін анықтау жұмысы жүргізілетінін тілге тиек етті. Сонымен қатар осы секілді тағы бір оқиғамен бөлісті.

Айтуынша, жуырда ауданда тұратын тағы да бір өскіннің үйден жырақтап кеткені туралы хабар жеткен. Аудандық ішкі істер қызметкерлері 6-7 сағаттың ішінде табылған баланың көрші үйдің ауласында ұйықтап қалғанын айтады. Демек құлыншақ ата-ана тарапынан қараусыз қалған. Осындайда ала таңнан кеш қарайғанға дейін жұмыста жүретін ата-ана баласының жанында болуды ұмытып кететіні қынжылтады...

«Үйден ұзайтын ұл балалар»

Психолог мамандар осылай дейді. Олар көптеген тіркелген деректің соңынан осындай қорытындыға келген.

– Үйден қашатын жасөспірімдердің қатарында ұл бала көп. Өйткені олар қыздарға қарағанда өздерін батыл сезінеді. Бірақ бұл – қате ұғым. «Өзім білемге» салынатын қыз балалар да баршылық. Олардың дені әлеуметтік желі арқылы бір көрген адамның соңынан ілесіп кеткісі келеді. Сол үшін біз ата-аналарға балалар ұялы телефонда не көріп, қандай тәрбие алып жатқанын қадағалауды айрықша сұраймыз. Әрбір ата-ананың бақыты – бала. Сондықтан болашағына алаңдайтын жандар мұндай маңызды мәселелерге бейжай қарамауы қажет, – дейді ол.

Сөзін түйіндеген мамандар балалардың қашу себебін ата-ана өздерінен іздесе екен деген тілегін жеткізді. Өйткені тәрбиенің басы тал бесіктен басталады. Өсіп келе жатқан жеткіншектің қателікке жол беруі түсінікті, ал сол қателікті қайталамау үшін де үлкендер дұрыс жол көрсетіп, бағыт-бағдар беруі керек. Қазақ «алдыңғы арбаның дөңгелегі қайда жүрсе, соңғысы сол жаққа бұрылатынын» қалай біліп айтқан дерсің осындайда.

«Баламның табанына кірген тікен, менің маңдайыма кірсін». Бұл әрбір ата-ананың бауыр еті баласына деген шын тілегі. Көзінің ағы мен қарасы, үкілеп өсіріп отырған ұл-қызынан айырылудан асқан ата-ана үшін ауыр қасірет жок. Сондықтан қадағалауды қаперден шығармау қажет.

Абзал ЖОЛТЕРЕК



Сурет ашық дереккөзден алынды

Басы 1-бетте

ШЕТЕЛГЕ КӨШУ: АРМАН БА, АМАЛ МА?

Шектен шыққан шектеулер

Бірінші себеп – жүйелік мәселелер. Қазақстанда жастарға арналған бағдарламалар, гранттар, мемлекеттік жоба көп болғанымен, олардың орындалуы мен сапасы күмән тудырады. Парақорлық, таныс-тамыр арқылы «көтерілу» әлі күнге дейін көптеген салада шешуші рөл атқарып отыр.

Мәселен, мемлекеттік қызметке орналасу үшін тек білім мен білік жеткіліксіз, таныс табу маңыздырақ. Жоғары оқу орындарында да сападан гөрі статистика не болмаса рейтинг маңызды. Осындай жағдайда жастардың көзінде мемлекет бейнесі сенім тудырмайды, керісінше формалдылық пен жасандылыққа айналмасына кім кепіл?

Сөз бостандығы да ерекше мәселе екені жасырын емес. Жасбуын ойеркіндігінеұмтылады. Олар әлеуметтік желіде ашық пікір айтқысы, пікірталас мәдениетін қалыптастырғысы келеді. Алайда сын айтқан жастар жиі қысымға ұшырап жатады. Мұндай ортада шығармашылық пен ғылым өркендемейді. Қоғамдық көлікте төлеген орнына отыра алмайтын жастар үшін қоныс аудару – жұтпаң қалған мәдениеттен құтылудың тағы бір көзі іспетті көріне бермек.

Қымбат өмір – жетпейтін жалақы

Жастардың эмиграцияға бет бұруының екінші үлкен себебі – экономикалық жағдай. Кейінгі жылдары Қазақстанда қымбатшылық күрт өсті. Қарапайым студент үшін пәтер жалдау, сапалы тамақтану, білім алу секілді базалық дүниелер өте үлкен салмақ түсіреді. Бір айлық шәкіртақы немесе бастапқы жалақы бұл қажеттіліктерді жаба алмайды. Бірі білсе, бірі білмес, бірақ күнгөріс үшін ақша тауып, жұмысқа тұратын «балмұздақ» студент көп. Ал ЖОО-дағы сабағы жайына қала бермек, ақырында жазғы оқуға қалады немесе академиялық үзіліс алады. Түптеп келгенде нағыз білім алатын шағында тұрмыстың тоқпағы жастарды соғады.

Жоғары оқу орнын бітіріп, жұмысқа тұрған жас маман 120-180 мың теңге көлемінде жалақы алады. Бұл – инфляцияны есептегенде өмір сүруге жетпейтін қаражат. Сонымен қатар еңбек нарығында жастарға деген сенім аз. Тәжірибесі жоқ маманнан бірден нәтиже талап етіледі, ал үйретуге, бағыт беруге ынта танытатын жүйе жоқтың қасы.

Кәсіп ашқысы келетін жастар да түрлі кедергіге тап болады. Қолдау бағдарламалары күрделі, рәсімдері ұзақ, ал нәтижесі күмәнді. Нәтижесінде, жастар табыс табудың, кәсіби дамуының жолын өз елінде емес, өзгенің елінде көреді.

Ғылымға жаңа серпін керек

Қазақстанда ғылым саласының қазіргі жағдайы – тағы бір маңызды мәселе. Ғылымға ынтасы бар жас зерттеушілерге қажетті зертхана, сапалы құрал, еркіндік берілмейді. Грант алу үшін көп жағдайда таныс-тамыр керек немесе бюрократиялық кедергілер шектеу қоюы мүмкін.

Ғылыми мақалалар шетелде жариялануы тиіс деген талап та бар, бірақ оған жағдай жасалмаған. Жас ғалымдар шетелде магистратура немесе PhD оқып, кейін сол жақта қалып қояды. Себебі өз елінде оларды тек жалақысы төмен жұмыс, формалистік ғылыми орта күтіп тұрады. Бір кездері ғылыммен айналысам деген арман тіпті басқа салаға ауысып кетуге мәжбүр етеді.

Қоғамдағы қысым мен түсінбеушілік

Жастардың шетелге кетуінің тағы бір астарында әлеуметтік-мәдени қысым жатыр. Қоғамда жастардың киімі, музыкасы, тілі, ойы жиі сыңға ұшырайды. Ата-аналар мен үлкен буынның көзқарасы, көбіне, жас буынмен үйлеспейді. Креативті ойлар, заманауи бастамалар түсініксіз қабылданады.

Жас буын өз ортасын таба алмай, өзін бөгде адам сезініп жатады. Ал шетелде жастар еркін, пікірін жасырмайды, өздігінен дами алады. Осы айырмашылық – үлкен психологиялық әсер етеді.

Баян Сарibaева, Италияда білім алып жатқан студент:

– Мен қазір Италияда оқып жатырмын, жақында оқуымды аяқтаймын. Кейінгі жылдары жастар арасында шетелге кету, сол жақта қалып қалу туралы көп айтылып жүр. Бұл сауал маған да қатысты.

Біріншіден, шетелде өмір сүру сапасы мен мүмкіндіктердің кеңдігі жастарды қызықтырады. Күнкөріс пен жалақының арасында алшақтық жоқ, еңбегінің өтеуін бірден көресің. Тіпті жаңа ғана оқуын аяқтаған жас маманның өзі лайықты жалақы алып, өз бетімен өмір сүре алады. Сонымен қатар қоғамдық көлік, медицина, білім секілді қызметтер де баршаға қолжетімді.

Екіншіден, шетелде жүргенде көзің ашылады, таным кеңейеді. Басқа мәдениетті, өзге өмір салтын көріп, ой-өрісің өзгереді. Жастар үшін бұл үлкен тәжірибе. Еркін ойлау, өз көзқарасын ашық айту, таңдау жасау мүмкіндігі – адам дамуына серпін беретіні рас қой. Бірақ бұл еркіндік тек шетелге ғана тән деу қате, себебі қазір Қазақстанда да жаңа серпіліс байқалады.

Әлеуметтік желілерде кейбір блогерлер шетелге көшуге үгіттейтінін байқадым. Бірақ меніңше, мұны керісінше де жасауға болады: шетелде оқып, тәжірибе жинаған жастар елге оралып, Қазақстанда жаңашыл бағытта қызмет етсе, бұл – үлкен күш. Себебі еліміздің болашағы – біз, жастар.



Қазақстанның әлеуетіне сенемін. Иә, шешімін күттірген мәселелер бар шығар, бірақ сонымен қатар жас мамандарды қолдау, кәсіби даму, баспанаға қолжетімділік секілді мүмкіндіктер де артып келеді. Мысалы, «Болашақ» секілді бағдарламалар жастарға жол ашып отыр. Осындай бастамалар көбейіп, нақты іске асса, шетелге кеткен жастардың өзі елге оралғысы келетін болады.

Мен өзімді солардың қатарынан көремін. Оқуымды тәмамдаған соң, шетелде жиган тәжірибемді елге әкеліп, Қазақстанда жүзеге асырғым келеді. Елдің дамуына үлес қосу – мен үшін үлкен мәртебе.

Шетелден не іздейді?

Көптеген жас Германия, Канада, Оңтүстік Корея, АҚШ елдеріне білім алып қана қоймай, жұмыс істеуге де барады. Бұған мүмкіндік беретін бағдарламалар бар. Мысалы, «Work and Travel» – АҚШ-та маусымдық жұмыс істеп, ағылшын тілін үйреніп, жаңа тәжірибе жинауға арналған жоба. Ал «Erasmus+» – Еуропадағы жоғары оқу орындарымен алмасу бағдарламасы. «Fulbright» – АҚШ-та магистратура, докторантура бойынша оқу үшін стипендиялық бағдарлама. Бұл жобалар жастарға тек оқу емес, өзін-өзі тануға, әлем көруге мүмкіндік береді.

Алайда мәселе сол тәжірибемен елге оралған соң туындайды. Қазақстанда халықаралық тәжірибесі бар мамандарды бағалайтын орта әлі қалыптаспай жатыр. Көп жағдайда олар қайтадан шектеулі жүйеге оралып, дамуға мүмкіндік таппайды.

Шетелге кетіп жатқандардың басым бөлігі өз ісіне адал, білімді, еңбеккер жастар. Олар – IT мамандары, инженерлер, жас ғалымдар және өнер адамдары. Мемлекеттік грантпен шетелде оқып, кейін елге оралмайтындардың саны жыл сайын артып келеді. Себебі оларды күтіп тұрған нақты бағдарлама жоқ. Жұмысқа орналастыру жүйесі әлсіз, идеяларын жүзеге асыратын механизм қалыптаспаған.

Бұл – жай ғана жастардың көші ғана емес, ел үшін ең қымбат капиталдың жоғалуы. Мидың ағуы (brain drain) – экономикалық, ғылыми және рухани әлеуеттің сыртқа кетуі. Бұның салдары білікті кадрлардың жетіспеуіне, ғылыми жаңалықтардың азаюы мен білім сапасының төмендеуіне әкеледі.

Не істеу керек? Жастардың шетелге кетуін тоқтату емес, елге қайта келуіне себеп табуымыз керек. Ол үшін мемлекет мына бағыттарға баса назар аударуы тиіс:

- Жастар үшін нақты мүмкіндіктер: сапалы білім, әділетті орта, лайықты жалақы;
- Шетелден біліммен оралған жастарға бағытталған арнайы бағдарламалар;
- Ғылыммен айналысатын жастарға толыққанды инфрақұрылым;
- Стартап, кәсіпкерлік, шығармашылық жобалар үшін гранттар мен қолдау;
- Аймақтардағы жастарға ерекше назар, урбанизация мен мәдени кеңістік қалыптастыру.

Ал жастар не істеуі керек? Біріншіден, өз елі үшін жауапкершілік пен үміт арасында тепе-теңдік табуға тырысса игі. Эмиграция – қашу емес, таңдау екенін ұмытпағандары жөн. Екіншіден, шетелде жинаған тәжірибені ел игілігіне қолдануға әрекеттенсе, халық жадайының біршама жақсаратыны анық. Үшіншіден, қоғамдық өзгерістерге атсалысып, қалыптасқан стереотиптерді өзгертуден тайынбаса екен.

Қорыта келе түйгеніміз, шетелге кету – арман емес, амал болып тұр. Бірақ сол арманды өз елімізде де жүзеге асыратындай жағдай туса, жастар өз жерінде қалуға дайын. Бұл – тек жастардың ғана емес, мемлекеттің де тарихи таңдауы.

Жастар болашағы – ел болашағы. Олардың кетуіне жол беру емес, қайтып келуіне жағдай жасайтын кез келді.

Нұршат НЫШАНОВА

БАЛА ӨМІРІ – БІЗДІҢ ЖАУАПКЕРШІЛІК



Жаз мезгілі басталысымен балалардың қауіпсіздігі басты назарда болуы тиіс. Өткен жылы балалардың терезеден құлауының 16 жағдайы тіркеліп, 17 бала түрлі жарақаттар алған. Мамандардың айтуы бойынша, балалардың терезеден құлау фактісінің басты себебі ата-аналардың балаларды бақылаусыз қалдыруы, терезеде уақытша бекіткіш торлардың болмауы, балалардың терезе алдында ойнауынан болып отыр.

Осыған орай аймақта «Терезе» жедел алдын-алу шарасы өз жұмысын бастады. Бұл туралы ТЖД төтенше жағдайларды алдын-алу басқармасының бастығы Бейбітхан Спанов пен көпбейінді облыстық балалар ауруханасының травматолог дәрігері Жеңісбек Карбозов айтты.

– Қызылорда облысы бойынша балалардың көпқабатты тұрғын үйлердің терезесінен құлап зардап шегуін немесе қаза болуын болдырмау мақсатында үгіттеу-түсіндіру жұмыстарын жүргізілуде. Сонымен қатар қала аумағында орналасқан көпқабатты тұрғын үйлердің және мини-маркет, сауда орындарының кіре беріс есіктерінің тұсына түсіндірме парактары ілініп, тұрғын үй ауласында ескерту, түсіндіру іс-шаралары жүргізілуде. Осындай жағдайларды болдырмау бағытында «Терезе» жедел алдын-алу шарасы жолға қойылды.

Балардың денсаулығы бәрінен де маңызды. Оған бәріміз де жауапкершілікпен қарауымыз керек. Әсіресе, тұрмысы төмен отбасыларда тұратын балалардың қауіпсіздігіне баса мән беріліп отыр. Біз мұндай отбасылардың тұрғын үйлеріндегі терезелерге қорғаныш құрылғыларын орнатуды жоспарлап отырмыз. Профилактикалық жұмыс жүйелі түрде жалғасын табады, – деді Бейбітхан Оразайұлы.

Жеңісбек Карбозовтың айтуынша, баланың өмірі мен денсаулығы – әрбір ересектің жауапкершілігінде. Жарақаттың алдын алу, қауіп-қатерді дер кезінде анықтау һәм жою – ортақ міндет.

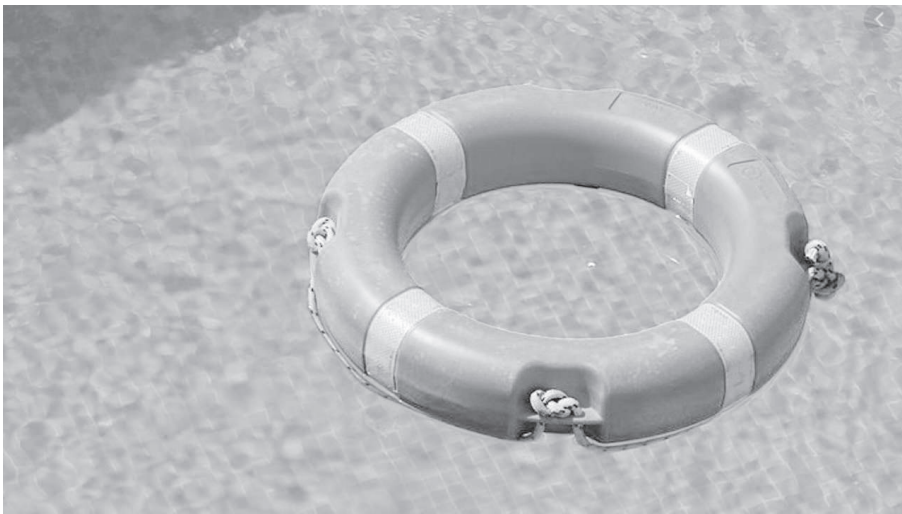
– 2025 жылдың алғашқы бес айында қайғылы жағдай тіркелген жоқ. Бұл балалар қауіпсіздігі бағытындағы алдын алу шараларының тиімді жүргізіліп жатқанын көрсетеді. Алайда осы кезеңде 1415 бала түрлі себеппен стационарлық ем қабылдады. Осындай жағдайлардың орын алуы сыртқы ортаның қолайсыздығы мен ересектер тарапынан бала қауіпсіздігіне немқұрайлы қарауынан болуда. Әрбір ата-ана мен ересек адам баланың өмірі мен денсаулығына жауапты екенін ұмытпауы керек. Жарақат алу қаупі бар жағдайларды дер кезінде анықтап, жою біздің ортақ міндетіміз. Балаларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіру, оларға үнемі бағыт-бағдар беріп отыру ең алдымен ата-ананың құзырындағы жауапкершілік, – деді Жеңісбек Карбозов.

Бала қауіпсіздігі – күн тәртібінен түспейтін өзекті тақырып. Жаз мезгілінің жайдары күндерімен бірге туын-дайтын қауіп-қатерлерге қарсы алдын ала әрекет ету – саналы қоғамның белгісі.

«АЖ» ақпарат

Тыйым салынған орындарда суға түсуге, балалардың үлкендердің қарауынсыз жағажай аумағында жүруге, масаң күйде суға түсуге қатаң тыйым салынады.

СУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАҢЫЗ!



Бұл туралы бүгін қала әкімдігінің баспасөз орталығында өткен брифингте қалалық Төтенше жағдайлар басқармасы бастығы орынбасарының міндетін атқарушы, азаматтық қорғау подполковнигі Мұхтар Белсенбаев айтты.

– Су айдындарындағы қайғылы жағдайлардың алдын алу мақсатында қала әкімдігі жанынан құрылған жаңа жастар топ пен басқарма қызметкерлері, еріктілер бірлесіп, суға шомылуда тыйым салынған қауіпті аймақтарда күнделікті рейд жүргізуде. Аталған қауіпті ай-

мақтарда «Шомылуда тыйым салынады!» тақырыбындағы ескертпе тақтайшалары жаңартылып, орнатылды, – деді Мұхтар Тұрсынханұлы.

Суға түсу маусымы басталғаннан бері су айдындарында 85 рейд өткізіліп, қала тұрғындарына судағы қауіпсіздік ережелері түсіндірілген. Сондай-ақ қала аумағында орналасқан колледж студенттеріне, мектеп оқушыларына, ата-аналарға «Су айдындарындағы қауіпсіздік» бойынша түсіндірме жұмыстары жүргізілді.

«АЖ» ақпарат



АЙДАНА ӘЛАЙДАРОВА, ДИЗАЙНЕР, ПЕДАГОГ:

ШЕТЕЛДІКТЕР КӨБІНЕ ТЕКЕМЕТКЕ ТАПСЫРЫС БЕРЕДІ

Ұлттық құндылықтарымыздың сақталуы жолында еңбек етіп жүрген педагогтардың бірі – Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің аға оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі, ҚР мәдениет саласының үздігі, ҚР қолөнершілер одағының мүшесі Айдана Әлайдарова.

Дизайнер креативті индустрияның дамуына атсалысып, қазақ қолөнерін жаңа заманға сай дамытуда.

Айдана Әлайдарқызы университетте 20 жылдан астам уақыттан бері еңбек етіп келеді. Шәкірт тәрбиелеумен қатар, ол ұлттық бұйымдар әзірлеп, қазақ өнерінің жаңа деңгейге көтерілуіне үлес қосты.

Сұхбат барысында дизайнердің мыңсаңжылдық бабалар мұрасын бүгінмен байланыстырып, әлем жұртшылығына таныстырып жүргенінен хабардар болдық.

– Айдана Әлайдарқызы, сұқбатымызды шығармашылық жолыңыздан бастасак. Этно стильге қызығушылығыңыз қалай туындады? Қолөнерге қалай келдіңіз?

– Бала кезімден-ақ ата-әжелеріміздің қолөнер бұйымдарын әзірлегенін көріп, қолғабыс етіп, бұл салаға әбден бейім болып өстік. Соның әсері болса керек, мектеп бітіргеннен кейін жоғарғы оқу орнында дизайн мамандығында білім алып, «Үздік дипломмен» тәмамдадым.

Ал 2001 жылдан бастап Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетіне «Бейнелеу өнері және дизайн» кафедрасына оқытушылық қызметке қабылдандым.

Қолөнер шеберлері жиылған түрлі жобаларға қатысу арқылы шеберлік те шыңдала түсетіні, жаңа идеялар туындайтыны рас. Осылайша 2010 жылдан бастап, ұлттық өнерді дамыту, бүгінгі ұрпаққа насихаттау, жаңа технологиялармен ұштастыру мақсатында этно стильдегі киімдер мен сәндік және тұрмыстық бұйымдарды

– Өзіңіз дайындаған этно киімдер арқылы қандай идеяны жеткізгіңіз келеді?

– Этно стиль арқылы өткен мен бүгінді ұштастырып, еліміздің бай мәдениетін көпке танытқым келеді. Қазақтың әрбір ою-өрнегінің шығу тарихымен қатар өзіндік мән-мағынасы бар. Этно туындылар арқылы құндылықтарымызды жас ұрпаққа жеткізудеміз. Педагогикалық жұмыстармен қатар, ғылыми зерттеулер жүргізу де маңызды міндеттеріміздің бірі. Өзіндік зерттеу жұмыстарының нәтижесінде «Композиция», «Сурет», «Кескіндеме», «Визуалды өнер» атты оқу құралдарын жарыққа шығарып,

тық дүниелердің әдемі болуымен қатар түстік ерекшеліктеріне, нанотехнологиясына, қарапайым әрі кигенде ыңғайлы, жеңіл болуына, жұмсақтығына ерекше мән береміз.

– Университеттегі 103 аудиторияны ұлттық нақышта жабдықтағаныңыздан хабардармыз. Дәрісханадағы ұлттық бұйымдар қалай жинақталды?

– Дизайн мамандығы бойынша студенттерге білім беріп әрі байқауларға қатысып, көпшілікке жаңа дүниелер ұсынып жүргеннен кейін америкалық, венгриялық, түркиялық, ресейлік дизайнерлермен тәжірибе алмасудың сәті түсті. Бірде шетелде ұлттық бұйымдарымызды жасау, оны



бүгінгі технологиялармен ұштастыру бойынша презентациялармен таныстырып жүргеніме сол кездегі университет ректоры Қылышбай Бисенов ұлттық нақыштағы дәрісхана жасау туралы ұсыныс айтты. Мұндай дәрісхана білім алушыларға ерекше шабыт сыйлайтынын ойлап, бірден іске кірістік.

– Сіздің жұмысыңызда ерекше есіңізде қалған тапсырыс болды ма?

– Шетелдік дизайнерлердің интерьер үшін текеметке жиі тапсырыс берулерін ерекшелік деп атар едім. Мұндай текеметтерді жүннен ғана емес, жібектен, табиғи материалдармен даярлап, нанотехнологияны қолданамыз.

– Қолөнерге қызығатын жастарға қандай кеңес берер едіңіз? Шәкірттеріңіздің арасында қолөнерге қызығып, жалғастырушылар көп пе?

– Иә, әрине, шәкірттерім бар. Жастар табиғи материалдардан ұлттық бұйымдар жасап қана қоймай, оны күнделікті тұтынудың жолдарын қарастырса деймін. Елімізде креативті индустрия дамып келеді, сондықтан жас мамандар жаңа технологияны қолдану арқылы іскерлік қабілетін дамытып, бизнеске айналдырса, өндіріспен ұштастырса керемет болар еді.

– Алдағы жоспарларыңызбен бөліссеніз...

– Қолөнер бұйымдарын жасауды тек көрме, арнайы іс-шара, семинарлар кезінде ғана насихаттамай, арнайы қолөнершілер мектебі құрылса деймін. Бүгінде осы бағыттағы жұмыс басталып та кетті.

– Сұхбат үшін рақмет!

Өңгімелескен
Айдана ЖҰМАДИНОВА



даярлауға ден қойдым. 2013 жылы «Бейнелеу өнері мен Дүниетану пәндері арқылы оқушыларға эстетикалық тәрбие беру» тақырыбында магистрлік диссертацияны қорғап, педагогика ғылымдарының магистрі дәрежесін алдым.

– Ұлттық киім тігу барысында қазақы өрнектерді, символдарды қолданудың өз мақсаты болады. Дегенмен оюлардың мағынасын біле бермейтініміз рас. Бұл туралы не айтасыз? Сіз көбіне қандай элементтерді қолданасыз?

– Алдымен қандай тақырыпта киімдер топтамасын дайындайтынымызды ойланып, тақырыпқа сәйкес элементтерді тандап, оюлардың тарихы, мағынасы бойынша ізденеміз. Айталық, «Алшы асық» коллекциясын дайындау барысында қыздарға арналған «қарлығаш» оюын қолдандық. Қарлығаш – қазақ үшін қасиетті құстардың бірі. Бабаларымыз қарлығаш ұялаған жерге бейбітшілік, береке мен бақыт келеді деп сенген. Сондықтан бұл ою – жақсылықтың белгісі, нәзіктік пен сұлулықты танытатын нышан. Сондай-ақ бұл топтамада түйменің орнына алшысынан түскен асықтарды пайдаландық. Алшысынан түскен асық адамның жетістікке жетіп, жолы болғанын білдіреді. Қазақ қыздарының әрдайым жолы ашылсын, бастаған ісі берекелі болсын деген ниетте киімдерге осындай элементтерді қосуды жөн көрдік.



КРЕАТИВТІ ИНДУСТРИЯ ДАМЫП КЕЛЕДІ

Қазақ ұлттық хореография академиясында «Креативті арт-индустрия» атты жаңа білім беру бағдарламасы іске қосылды. Бұл туралы ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің баспасөз қызметі хабарлады.

Аталған бағдарлама заманауи креативті экономикаға бейімделген білікті кадрларды даярлауға мүмкіндік береді. Оқу бағдарламасына арт-менеджмент, медиаиндустрия, заманауи өнер және цифрлық технологиялар саласы бойынша пәндер енгізілген. Дәрісті отандық және халықаралық сарапшылар жүргізеді.

Еске сала кетейік, биыл креативті индустрияларды қолдау және дамыту мәселелері бойынша заң қабылданды. Сондай-ақ Бюджет кодексі бекітілді. Енді ұлттық лотерея операторы табысының 3%-ы тоқсан сайын Креативті индустрияларды дамытуға қолдау көрсету жөніндегі корпоративтік қорына бөлінетін болады. Қор осы жылдың шілде айында жұмысын бастайды.

Қабылданған шаралар шығармашылық мамандардың құқығын қорғауға, инвестиция тартуға, жаңа жұмыс орындарын ашуға және елдің мәдени әлеуетін арттыруға бағытталған.

«АЖ» ақпарат



СЫРЛЫ САЗ САРЫНЫ

Сыр елінде күйші-композитор, Мәдениет саласының үздігі, күй керуені мен ғажайып музыканың мәртебесін асқататын келе жатқан біртуар талант иесі, Сыр даласының күйшілік өнерінің мұрагері Балтабай Нұржановтың 80 жылдық мерейтойына арналған «Сырлы саз салтанаты» атты шығармашылық кеші өтті.

Шарада облыстық мәдениет, архивтер және құжаттама басқармасы басшысының орынбасары Қуаныш Қуантқанұлы Жанұзақов, композитор, профессор, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, Қазақстан композиторлар одағының төрағасы Серікжан Құтымбетұлы Әбдінұров және бірқатар құрметті қонақтар кеш иесін арнайы құттықтап, құрмет көрсетті.

Аталмыш кеште Балтабай Нұржановтың қайталанбас туындыларын Тұрмағамбет атындағы халық аспаптар оркестрі орындады. Сонымен қатар композитордың әндері мен күйлерін аймақтың танымал өнерпаздары көрерменге тарту етті.

Балтабай Нұржановтың бала күннен өнер тұмарын тағынған жанның асыл арманы да дәл осы өнер жолында өзіндік із қалдыру еді. Сол мақсатты кеудесіне байлап, Ақтөбе қаласындағы республикалық мәдени-ағарту училищесінің оркестр бөлімінде білім алып, Ақтөбе облыстық филармониясында жұмыс істеді. Шымкент қаласында «Мәдени-ағарту» мамандығында білім алып, туған жерінде ұстаздық жолын бастады. Сол уақыттан күні бүгінге дейін өзінің шығармашылық сара жолын қалыптастырып қана қоймай, талай шәкірт тәрбиелеп қанаттандырды.

«АЖ» ақпарат



ТІСІҢ БҮТІН БОЛСА – КӨҢІЛ БІТІК

Оған қоса, лейкоздың кейбір катерлі түрлері, темір тапшылығынан болатын анемия және түрлі эндокриндік аурулардың асқинуына да тіс саулығына мән бермеу себеп болуы мүмкін. Яғни, ауыз қуысының гигиенасына немқұрайлы қарау – адам ағзасының жалпы әлсіреуіне және ауыр дерттерге душар болуына жол ашады.

Алайда тіс саулығына қандай тағам түрлерінің пайдалы екенін көпшілік біле бермейді. Мичиган университетінің зерттеушілері тісті табиғи жолмен қорғауға көмектесетін бес тиімді өнімді атаған. Олардың қатарына құлпынай, сүт және сүт өнімдері, қантсыз шайналатын сағыз, таза ауыз су мен жапырақты көкөністер жатады.

Ауыз қуысындағы қабыну процестері адамның иммунитетіне, жалпы өмірлік сергектігіне тікелей әсер етеді. Төменде тіс пен қызылдық аурулары түрткі болуы мүмкін кейбір аурулар тізіміне тоқталдық.

Зерттеулерге сүйенсек, ауыз қуысының қабыну аурулары жүрек ишемиясы, миокард инфаркты мен инсультке дейін алып келуі мүмкін. Пародонтитпен ауыратын адамдардың жүрек ауруларына шалдығу ықтималдығы екі есе жоғары. Себебі ауыз қуысындағы бактериялар қанға өтіп, тамыр қабырғаларын зақымдайды, бұл қанның ұюына, ал кейде қан тамырларының бітелуіне алып келеді.

Ауру тістер тағамды дұрыс шайнауға мүмкіндік бермейді. Нәтижесінде асқазанға қосымша салмақ түсіп, ас қорытудың бұзылуы мүмкін. Пародонтит пен гастрит, асқазан және ұлтабар жарасы, панкреатит сияқты аурулардың негізінде бірдей қабыну мен иммундық реакциялар жатыр.

Ғалымдар пародонтит кезінде қандағы қант деңгейінің жоғарылайтынын анықтаған. Қант диабетімен ауыратын науқастар пародонтологиялық ем алған соң, олардың қанындағы қант мөлшері біртіндеп қалыпқа келген. Сондықтан диабетпен ауыратындар өз ауруын бақылаумен қатар, тіс пен қызылдық саулығына да мән беруі тиіс.

Жүктілік кезінде гормондық өзгерістер қызылдіктің қабынуына және қанауына әкелуі мүмкін. Бұл өз кезегінде шараңаға да кері әсер етіп, түсік тастауға немесе мерзімінен бұрын босануға себеп болуы ықтимал. Зерттеулер пародонт аурулары ерте босану қаупін 7 есе арттыратынын көрсеткен.

Жолдамасыз шұғыл көмек

Қазақстанда осы жылдың наурыз айынан бастап шұғыл көмекке мұқтаж адамдар учаскелік дәрігерден жолдама алмай-ақ, тікелей стоматологиялық мекемелерге жүгіне алады. Шұғыл стоматологиялық

көмек келесі санаттағы азаматтарға көрсетіледі:

- 18 жасқа дейінгі балалар;
- жүкті әйелдер;
- Отан соғысының ардагерлері;
- I, II және III топтағы мүгедектер;
- «Алтын алқа» және «Құміс алқа» алған

көпбалалы аналар;

- атаулы әлеуметтік көмек алушылар;
- жасы бойынша шыққан зейнеткерлер;
- жұқпалы және әлеуметтік маңызы бар аурулары, сондай-ақ айналасындағыларға қауіп төндіретін аурулары бар пациенттер;
- мүгедектігі бар немесе бала кезінен I топтағы мүгедектігі бар балаға күтім жасайтын жұмыс істемейтін азаматтар.

Шұғыл стоматологиялық көмек қатарына

жататын процедуралар тізімі:

- күрделі кариесті, пульпитті, периодонтитті емдеу;
- күрделі тістерді, соның ішінде даналық тістерді жұлғызу;
- абсцестерді ашу және одонтогенді кисталарды жою;

- шыққан жақты орнына қою;
- қатерсіз өсімді-ісіктерді жою (мысалы, эпюлис);
- жарақат алған кезде қозғалған тісті уақытша орнына келтіру;
- тіл жүгеншігі немесе ерін пластикасы.

Ал жоспарлы стоматологиялық көмек мыналарды қамтиды:

- профилактикалық тексерулер және тістерді тазалау;
- кариесті емдеу (композиттік материалдардан жасалған пломбаларды қолдана отыра);
- қарапайым және күрделі тісті жлуу;
- жүйкені (тіс ұлпасын) алып тастау;
- гингивит, стоматит және қызыл иектің басқа қабынуын емдеу.

Ортодонтиялық көмек жақ сүйегінің туа біткен ауытқулары бар (таңдай жырығы, тістеу қабілеті дұрыс жетілмеген) және тіс-жақ деформациялары бар 6 жастан 12 жасқа дейінгі аз қамтылған отбасылардан шыққан балаларға көрсетіледі.

Бір қуантарлығы шұғыл көмек – кез келген уақытта жолдамасыз көрсетіледі. Ал жоспарлы көмек алу үшін тіс дәрігеріне жазылу қажет. Егер дәрігер емханада амбулаториялық жағдайда көмек көрсету мүмкін емес деп санаса, науқас жедел жәрдеммен ауруханаға жіберіледі.

Зейнетақы қаражатын тіс протездеуге пайдалануға бола ма?

Денсаулық сақтау министрлігінің 2021 жыл-



ғы 15 ақпанда бекітілген «Емдеуге біржолғы зейнетақы төлемдерін пайдалану» бағдарламасы іске қосылғаннан бастап 2024 жылдың 10 тамызына дейін қазақстандықтар қордан 642 миллиард теңге көлемінде қаражат жұмсап, рекорд жаңартқан болатын.

2023 жылдың өзінде, яки бір жыл ішінде ел тұрғындары 172 миллиард теңгеге тіс емдеткен. Бұл – бұрын-соңды болмаған көрсеткіш.

Жүйеге енгізілген түрлі шектеулер мен талаптардың күшейтілгеніне қарамастан, тісін емдетуге зейнетақы ақшасын пайдаланушылардың саны азайған жоқ. Керісінше, миллиондап ақша жұмсайтындар қатары артып кеткен.

Зейнетақы қорындағы ақшаны стоматологиялық емге бағыттау үшін мына негізгі талап сақталуы тиіс. Жинақ сомасы шектік мөлшерден асуы керек. Сондай-ақ өтініш берушілердің 98%-ының өтініші мақұлданған. Бұл көрсеткіш те өте жоғары.

Салдарынан стоматологтар тек емдеумен ғана емес, дұрыс фотоға түсіруді де меңгеруге мәжбүр болды. Себебі зейнетақы қорынан қаражат бөлу үшін емге дейінгі және емнен кейінгі фотосуреттер қажет. Қаражаттың 70%-ы ем басталғанға дейін, қалған 30%-ы ем аяқталғаннан кейін аударылады. Егер фото дәлелдер толық болмаса немесе талаптар сақталмаса, БЖЗҚ ақшаны кері қайтарып алуға құқылы.

Дегенмен 2024 жылдың 10 тамызынан бастап тіс протездеу мен имплантаттау қызметтеріне біржолғы зейнетақы төлемдерін пайдалану уақытша тоқтатылды. Бұл туралы мәліметті зейнетақы төлемдері жөніндегі уәкілетті оператор – «Отбасы банк» АҚ таратты.

Банк жүргізген қызметтік тексеру кезінде зейнетақы қаражатын пайдалану барысында азаматтар жалған құжаттар ұсынылғаны, нақты медициналық тексеріс жүргізілмегені анықталған.

Мұндай заң бұзушылықтар салдарынан Денсаулық сақтау министрлігі бекіткен «Емдеуге біржолғы зейнетақы төлемдерін пайдалану қағидаларына» өзгерістер енгізуді ұсынды. Соған сәйкес, қымбат стоматологиялық қызметтерге зейнетақы жинақтарын пайдалану алты айға тоқтатылды.

Уақытша шектеу кезеңінде «Отбасы банк» БЖТ қаражатын мақсатсыз жұмсауға жол бермеу,

стоматологиялық қызмет көрсету рәсімін ашық әрі әділ ету бойынша шаралар қабылдамақ.

Аймақтағы ахуал

Тіс емдеу құнын білмекке қаладағы танымал стоматологиялық орталықтарының біріне байланысқа шығып, бағасын сұрап көрдік. Мұнда дәрігер-стоматологтың немесе терапевт-хирургтың қабылдауына жазылып, кеңес алу құны 2000 теңгеден басталады екен.

Қош, ендеше тіс емдеу құнына назар аударып көрелік. Беткей, яки жеңіл тісжегіні емдеу құны 12 мың болса, орташа тісжегі – 15 мың, терең тісжегіні емдеу құны – 17 мыңнан басталады екен.

Тіс пульпитін емдеу құны 25 мың болса, периодонтитті емдеу құны 35 мың. Ал түбір өзегінен сынған тісті алу, қиын өзектерді ашу микроскоптың көмегімен жүргізілетінін ескере отырып бастапқы бағасы 50 мың теңгеден басталады.

Қарапайым тіс жлуу құны жеңіл не күрделілігіне байланысты 5-10 мыңнан басталса, ақыл тісті жлуу құны 10-25 мың аралығында бекітілген. Тіс түбірі ұшының резекциясы 30 мың болса, микроимплант орнату құны 35 мың теңгеден басталады.

Ортодонтиялық пластинкаларды дайындау мен орнату құны 30 мыңнан басталып, 500 мыңға жетіп жығылады.

Ал брекет орнату құны жасалу материалына һәм өндіруші еліне байланысты 100-300 мың аралығында құбылып отырады.

Металлды жасанды тіс сауыты 14 мыңнан, ал алтын түстес және пластмассалы тіс сауыты 15 мың теңгеден басталады. Германиялық металлокерамикалы жасанды тіс сауыты 25 мыңнан басталса, цирконий диоксидінен жасалған тіс сауыты 75 мыңнан басталады екен. Е-MAX винирлерін орнату 100 мың теңгеден басталса, ал протездер дайындалу материалына байланысты ең төмені 50 мыңнан бастап, 200 мыңнан асып жығылады.

Қорытындылай келе, тіс – тек эстетика ғана емес, бүкіл ағзаның саулығының кепілі. Уақытылы тексеріліп, дұрыс күтім жасаудың өзі – ұзақ әрі сапалы өмірдің іргетасы екенін ұмытпайық.

Аружан ОРАЛБАЙ

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ОНКОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ: СКРИНИНГТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЖӘНЕ ЖАҢА ПРЕПАРАТТАР

Онкологиялық аурулармен күрестің 2023-2027 жылдарға арналған кешенді жоспарын іске асырудың негізгі нәтижелерін және елдің онкологиялық қызметін одан әрі дамытудың басым бағыттарын бүгін Қазақ онкология институтының басқарма төрағасы Ербол Бекмұхамбетов ОКҚ алаңында өткен брифингте айтты.

Қазақстанда онкологиялық көмек көрсету денсаулық сақтаудың басым міндеттерінің бірі болып қала береді. 2024 жылы елде катерлі ісіктердің 41 292 жаңа жағдайы тіркелді, бұл кейінгі 10 жылдағы орташа көрсеткіштен 3,2%-ға жоғары.

Сырқаттанушылықтың өсуіне қарамастан, кейінгі онжылдықта өлімнің 32,9%-ға төмендеуінде он динамика байқалады.

Бүгінде Қазақстанда 236 624 онкологиялық пациент динамикалық бақылауда тұр, бұл 2024 жылдың сәйкес кезеңімен салыстырғанда 6,4%-ға артық (22 380 пациент), оның 55%-дан астамы еңбекке қабілетті жастағы адамдар.

Медициналық көмектің қолжетімділігі мен сапасын арттыру үшін «Онкологиялық аурулармен күрестің 2023-2027 жылдарға арналған кешенді жоспары» іске асырылуда, оның шеңберінде профилактикадан (скринингтерден) бастап жоғары технологиялық диагностика мен мамандандырылған емдеуге дейінгі негізгі бағыттарды жаңғырту бойынша жүйелі жұмыс жүргізілуде.

Қазақстанда 2 ұлттық және 20 өңірлік онкологиялық орталық жұмыс істейді. Кешенді жоспарды іске асыру шеңберінде бүгінде еліміз бойынша Varian және Elekta жетекші әлемдік өндірушілерінің 27 заманауи желілік үдеткіші орнатылды және Орталық Азиядағы жалғыз протондық терапия

орталығы, Gamma Knife жұмыс істеуде.

2024 жылы сәулелік аппараттар паркі емдеу мүмкіндіктерін едәуір кеңейтетін 6 жаңа сызықтық үдеткіштермен толықтырылды.

Алдағы екі жылда тағы 10 заманауи аппарат орнату жоспарлануда. Төрт сызықтық үдеткішпен және Протон орталығымен жабдықталған Ұлттық ғылыми онкология орталығы (ҰҒОО) толық жұмыс істей бастайды.

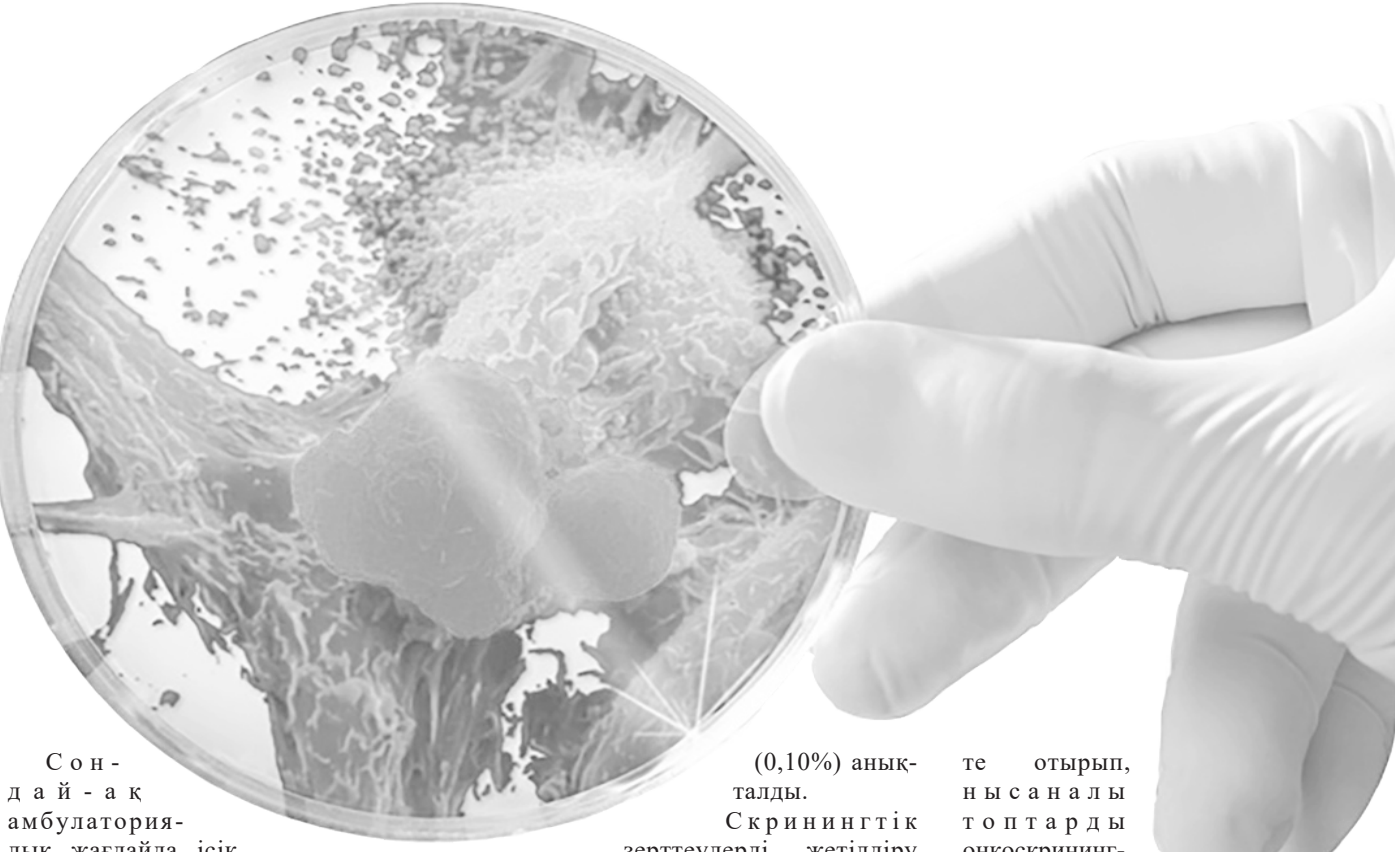
Осылайша, 2028 жылға қарай қазақстандық медициналық мекемелердің сәулелік терапияға арналған заманауи жабдықтармен жарактандырылуы 85%-ды құрайды, бұл онкологиялық көмектің қолжетімділігі мен сапасын едәуір жақсартады.

Ядролық медицина орталықтарының желісін кеңейту бойынша белсенді жұмыс жүргізілуде: Ақтау мен Қызылордада құрылыс-монтаждау жұмыстары аяқталуда, Өскемен мен Ақтөбеде орындар анықталды, ал Қарағандыда ЖСҚ бекітілді.

2025 жылы Ақтау, Қызылорда және Ақтөбеде, 2026 жылы Қарағанды мен Өскеменде орталықтарды іске қосу жоспарлануда.

Клиникалық хаттамаларға тартеттік және иммуно-онкологиялық препараттардың 45 түрі енгізілді, роботтандырылған хирургия, 3D протездеу, интервенциялық хирургия енгізілді, жатыр мойны, сүт безі және колоректалдық обырды ерте анықтау үшін скринингтер іске асырылуда.

Сонымен қатар фтор мен галлийдің негізіндегі жаңа диагностикалық радиофармпрепараттар енгізілуде, бұл ПЭТ диагностикасының дәлдігін арттыруға және пациенттердің маршруттауын оптимизациялауға мүмкіндік береді.



С о н - д а й - а қ амбулаториялық жағдайда ісік ауруларын емдеу үшін лютеций мен самарийдің радиоактивті изотоптарының негізінде препараттарды енгізу жоспарлануда.

Ерте анықтаудың негізгі құралдарының бірі скринингтік жүйе болып қала береді. Онкологиялық скринингтердің шеңберінде Қазақстанда жыл сайын 2,8 миллионға жуық адам зерттеліп-қаралады. Осының арқасында катерлі ісіктердің 2800-ден астам жағдайын негізінен ерте кезеңдерде диагностикалауға болады.

2024 жылдың қорытындысы бойынша, зерттеп-қараулардың нәтижесінде: қатерсіз және ісікке дейінгі аурулардың 237 130 жағдайы (8,3%), скринингтен өткендердің жалпы санынан обырдың 2 842 жағдайы

(0,10%) анықталды. Скринингтік зерттеулерді жетілдіру мақсатында Қазақстанның үш қаласында:

Астана, Шымкент және Өскеменде халықаралық стандарттарға сәйкес онкологиялық ауруларды ерте анықтау үшін пилоттық скринингтік жобалар енгізілуде.

Пилот шеңберінде бірінші кезеңнің скринингі кемінде 30 мың халқы тіркелген МСАК медициналық ұйымдарында шоғырландырылады, ал екінші кезең – онкологиялық орталықтарда орталықтандырылады. Сондай-ақ АПВ-ның жаңа скринингтік тесттері, жасанды интеллект маммографиясы және ферменттік гемокульт-тест сыналады.

2028 жылға дейін ТМККК шеңберінде тегін қолжетімділікті кеңей-

те отырып, нысаналы топтардың онкоскринингтермен қамтуды 90%-ға дейін жеткізу жоспарлануда.

Қабылданған шаралардың арқасында оң нәтижелерге қол жеткізілді:

- сәулелік терапиямен қамту 58%-ға дейін өсті,
- онкологиялық ауруларды ерте диагностикалау деңгейі 31%-дан асты,
- өлім деңгейі 100 мың тұрғынға шаққанда 63 жағдайға дейін төмендеді.

ҚР Денсаулық сақтау министрлігі

ЖҰМЫСШЫ МАМАНДЫҚТАР ЖЫЛЫ: ЖАСТАРҒА АШЫЛҒАН ЖАҢА МҮМКІНДІКТЕР

2025 жылдың елімізде «Жұмысшы мамандықтар жылы» деп жариялануы – техникалық және кәсіби білімге беріліп отырған жоғары бағаның дәлелі. Бұл бастама – жастарға бағытталған маңызды әлеуметтік жоба ғана емес, сонымен қатар еңбек нарығын нақты мамандармен қамтамасыз етудің тиімді жолы.

Бүгінде мемлекет тарапынан жұмысшы жастарды қолдауға бағытталған бірқатар бағдарлама іске қосылды. Мәселен, «Жастар практикасы», «Бірінші жұмыс орны», «Ұрпақтар келісімшарты» секілді жобалар жастардың алғашқы еңбек тәжірибесін алуына мүмкіндік береді. Сонымен қатар «Жас маман» бағдарламасы арқылы колледждер заманауи құралдармен жабдықталып, сұранысқа ие мамандықтар бойынша кадрларды даяр-



ЖҰМЫСШЫ
МАМАНДЫҚТАРЫНЫҢ
ЖЫЛЫ

лауда. Аймақтарда тегін техникалық білім беру, қысқа мерзімді оқыту курстары, мемлекеттік гранттар мен стипендиялар қарастырылған. Бұл – әсіресе әлеуметтік жағдайы төмен отбасылардан шыққан жастар үшін үлкен көмек болмақ. Сондай-ақ жастардың кәсіпкерлігіне қолдау көрсету мақсатында

«Жас кәсіпкер», «Бизнестің жол картасы – 2025» сынды жобалар да өз жемісін көрсетуде.

Жұмысшы мамандықтарды насихаттау – қоғамдағы көзқарасты өзгертіп, кәсіби шеберлікті бағалау мәдениетін қалыптастырады. Бұл бағыттағы жұмыстардың нәтижесінде жастар тек жұмысқа ғана емес, өмірге сеніммен қарай бастайды. Жастарға жасалған әр мүмкіндік – елдің жарқын болашағына салынған берік іргетас.

Назым АХМЕТЖАНОВА

ӘДЕПТІЛІКТІ САҚТАУ – МІНДЕТІМІЗ

Әдеп кодексі халықтың мемлекеттік органдарға сенімін нығайтуға, мемлекеттік қызметте өзара қарым-қатынастың жоғары мәдениетін қалыптастыруға және мемлекеттік қызметшілердің әділсіз мінез-құлық жағдайларының алдын-алуға бағытталған. Яғни, осыны ескере отыра, біз бұрынғыға қарағанда мемлекеттік қызметшілерге қойылатын талаптардың күшейгендігін байқаймыз. Мемлекеттік қызметшінің моральдық бет-бейнесі мен әдебіне айрықша көңіл бөлінуінің астарында оның іскерлігі ғана емес, сонымен қатар, айналасындағыларға құрметі мен ізеті де сараланады.



Кодексте мемлекеттік қызметшінің жалпы мінез-құлығына қойылатын талаптар халықтың бірлігі мен елдегі ұлтаралық келісімді нығайтуы, адал, әділ, қарапайым болуы, үнемі біліктілігін арттыруы, шектеуліктерді қатаң сақтауы, қоғам тарапынан сынға ілікпеуі, шындыққа сәйкес келмейтін мәліметтерді таратпауы, іскерлік әдепті сақтауы, мемлекеттің мүлкін, автокөлік құралдарын қоса алғанда тек қызметтік мақсатта

пайдалануы тиіс деп нақты белгіленген.

Кодекстің «Қызметтен тыс уақыттағы мінез-құлық стандарты» атты үшінші бөлімінде, жоғарыда айтқандай, мемлекеттік қызметшілер жұмыстан тыс уақытта қарапайым болуы, қоғамда белгіленген жалпы моральдық-әдептілік нормаларын сақтауы, заңнама талаптарын бұзбауы қажет деп көрсетілген.

Бұдан басқа қызметтік қарым-қатынастардағы мінез-

құлық стандарттарында әріптестердің бір-бірімен қарым-қатынас жасауына, басшылардың қарамағындағы қызметшілермен және төмен тұрған лауазымдағы қызметшілердің басшылармен өзара қарым-қатынасына қойылатын талаптар айқындалған. Яғни, олардың өзара қарым-қатынас жасауы іскерлік негізде жүзеге асырылып, ұжымда әріптестер бір-бірінің ар-намысы мен абыройына зиян келтіретін ақпарат таратпаулары тиіс делінсе, басшы қол астындағы қызметшілер үшін барлық адамгершілік қасиеттердің үлгісіне айналуы, оларға қатысты негізсіз айыптауға, дөрекілікке, қалір-қасиеттерін қорлауға жол бермеуі және қызметтен тыс мәселелерін шешу кезінде өзінің қызметтік жағдайын пайдаланбауы тиіс делінген.

Сондықтан мемлекеттік қызметте үлкен жетістіктерді бағындыруды көздеген әрбір мемлекеттік қызметші Әдеп кодексін және «Қазақстан Республикасының мемлекеттік қызметі туралы», «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы» Қазақстан Республикасының заңдарының талаптарын мұқият сақтап, еліміздің өркендеуіне зор үлес қосуы қажет.

Ұ.ОРАЗГЕЛДИ,

Қызылорда облысы Әділет департаменті басшысының міндетін атқарушы, Әдеп жөніндегі уәкіл

Салауатты өмір салты – бұл аурудың алдын алуға және денсаулықты нығайтуға бағытталған адамның өмір салты. Бұған тамақтанудан бастап эмоционалды көңіл-күйге дейін адам өмірінің барлық салалары кіреді.

Салауатты өмір салтының өзектілігі техногендік және экологиялық сипаттағы тәуекелдердің артуына және әлеуметтік құрылымның күрделенуіне байланысты адам ағзасына жүктеме сипатының артуы мен өзгеруіне байланысты. Қазіргі жағдайда адамның денсаулығы мен әл-ауқатына қамқорлық адамның түр ретінде өмір сүруімен және сақталуымен байланысты. Сондықтан бүгінде салауатты өмір салты – бұл тамақтану, физикалық белсенділік және демалу режиміне қатысты бұрынғы әдеттерді толығымен өзгертуге бағытталған.

ӨЗІҢІЗГЕ ҚАМҚОР БОЛЫҢЫЗ!

Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану – бұл өте кең ұғым. Пайдалы тағам тек табиғи болып, барлық қажетті макро және микроэлементтерден, дәрумендерден тұру керек. Тамақтанудың теңдестірілген болуы да маңызды. Жеке тамақтану режимін диетолог жасаған жөн.

Дене-белсенділігі

Қозғалыс дененің функционалды мәртебесін сақтау үшін өте қажет. Салауатты өмір салтын ұстанушылар күніне кем дегенде 30 минут жаттығу жасауы керек. Физикалық белсенділіктің қандай түрімен айналысу керек – әркім өзінің жасына, темпераментіне және мүмкіндіктеріне сәйкес шешеді (спортзалдағы жаттығулар, спорттық серуендеу немесе жүгіру, жүзу, велосипедпен жүру, үйде гимнастикамен айналысу).

Теріс әдеттерден бас тарту

Темекі шегу, алкогольдік ішімдіктер, зиянды тағамдық құмарлықтар (тұзды тағамдар, чипстер, тәттілер, сода) денсаулықты бұзатын факторлар. Салауатты және саналы өмір жоғарыда аталған «лөзаттан» сау нұсқалардың пайдасына үзілді-кесілді бас тартуды қамтиды. Жаман әдеттерден бас тарту – салауатты өмір салтын ұстанатын барлық адамдар үшін басты мәселе – тәжірибені қайдан бастау керек.

Денені нығайту және аурулардың алдын ал

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін факторлардың тізіміне міндетті түрде денені нығайту және қатайту процедуралары кіреді. Имундық мәртебені көтеру – бұл кезең-кезеңімен және шыдамдылықпен жүзеге асыруды қажет ететін кешенді шара (тұрақты медициналық тексерулер, гигиена, эмоционалды денсаулық және т.б.).

Қатаю міндетті түрде шұңқырларға шомылу және суық су құю емес. Бастапқыда әдеттегі контрасты душ қолайлы. Денені қатайту имундық мәртебені арттырады, тамыр жүйесін нығайтады, вегетативті жүйке жүйесін ынталандырады және дененің жалпы тонусын көтереді.

Психика мен жүйке жүйесінің күйін қадағалап отыру керек. Толқу, стресс, шиеленіс, ашуланшақтық – ерте картаюдың тікелей себептері. Сонымен қатар жүйке күйі физиологиялық процестерге теріс әсер етеді және дененің тіндік және жасушалық құрылымдарындағы патологиялық өзгерістерге ықпал етеді. Тағы бір ескере кететін жайт – егер ашулансаңыз және қобалжысаңыз, оны жасырмаңыз, өзіңізге жағымсыз эмоцияларды жинамаңыз.

Денсаулықты нығайту еңбек пен демалыс режимін сақтаудан және ұйқыны қалыпқа келтіруден басталады. Адам күніне сегіз сағат демалуы керек, ал ұйқы үздіксіз болуы керек. Өзіңізді бір уақытта жатуға және тұруға үйретіңіз. Егер сіз демалыста болсаңыз да, түскі асқа дейін төсекте жатуға жол бермеңіз. Өйтпесе, сіз күні бойы өзіңізді әлсіз сезінесіз. Ре-жимді сақтағаннан кейін үш аптадан кейін өнімділік артады. Сіз өзіңізді әлдеқайда жақсы сезіне бастайсыз, ұйқысыздық, мазасыздық және күйгелектік кетеді. Дененің жағдайы да тұрақтанады.

Жеке гигиена қағидаларын сақтау қазірдің өзінде маңызды профилактикалық шара болып есептеледі. Бала кезінен белгілі «Тазалық – денсаулық кепілі» тіркесі бос сөз емес.

Гигиеналық қағидаларды сақтау көптеген және түрлі аурудың алдын алады. Қолыңызды сабынмен жуу керек, егер мұндай мүмкіндік болмаса, бактерияға қарсы гельді немесе арнайы дымқыл майлықтарды қолдану керек.

45 жастан кейін адамдарға үнемі толық клиникалық тексеруден өту ұсынылады: жасы ұлғайған сайын гипертония, қант диабеті, жүректегі ишемиялық ауруы сияқты аурулардың қаупі едәуір артады. Осы және басқа ауруларды ерте анықтау сәтті терапияның негізі болып саналады.

Егер сіз ұзақ жылдар бойы денсаулығыңызды сақтауға тырыссаңыз, аурулардың алдын алу үшін дұрыс тамақтанудан бастап тұрақты медициналық тексерулерге дейін салауатты өмір салтының қарапайым қағидаларына назар аударыңыз, өзіңізге қамқор болыңыз!

Г.Ж.ТАЖБЕНОВ,

Қызылорда бөлімшелік көліктегі санитариялық-эпидемиологиялық қадағалау басқармасының бас маманы

СЫБАЙЛАС ЖЕМҚОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ — ӘР АДАМНЫҢ МІНДЕТІ

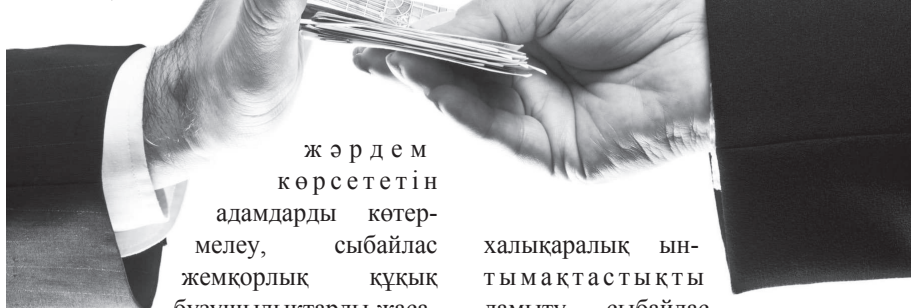
Сыбайлас жемқорлық тек заңды бұзу емес. Бұл адамгершілікті, әділеттілікті, қоғамдық келісімді бұзу. Сыбайлас жемқорлық өршіп тұрған жерде экономика мен саясат қана емес, әрбір адамның күнделікті өмірі зардап шегеді: мүмкіндігіне қарай жұмыс табу, сапалы қызмет алу, құқықтарын қорғау қиындай түседі.

Сыбайлас жемқорлықтың алдын алу дегеніміз не?

Бұл сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылықтардың туындауына ықпал ететін жағдайлардың алдын алуға, барынша азайтуға және жоюға бағытталған шаралар жүйесі. Бұл салдарға қарсы күрес емес, себептермен жұмыс – терең, күрделі және тұрақты.

«Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы» Қазақстан Республикасының Заңында, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылдың негізгі қағидаттары белгіленген,

ол: заңдылық, адам мен азаматтың құқықтарын, бостандықтары мен заңды мүдделерін қорғау басымдығы, жариялылық пен ашықтық, мемлекет пен азаматтық қоғамның өзара іс-қимыл жасауы, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл шараларын жүйелі және кешенді пайдалану, сыбайлас жемқорлықтың алдын алу шараларын басым қолдану, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылға



жәрдем көрсететін адамдарды көтермелеу, сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылықтарды жасағаны үшін жазаның бұлтартпастығы қағидаттары негізінде жүзеге асырылады. Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылдың

мақсаты қоғамда сыбайлас жемқорлықты жою болып табылады. Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл мақсатына қол жеткізу мынадай: қоғамда сыбайлас жемқорлыққа төзбестік ахуалын қалыптастыру, сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылықтар жасауға ықпал ететін жағдайлар мен себептерді анықтау және олардың салдарларын жою, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл субьектілерінің өзара іс-қимылын нығайту, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл жөніндегі

халықаралық ынтымақтастықты дамыту, сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылықтарды анықтау, жолын кесу, ашу және тергеп-тексеру міндеттерін шешу арқылы іске асырылады.

Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл жүйесіндегі қолданыстағы сыбайлас жемқорлыққа қарсы стратегия сыбайлас жемқорлыққа қарсы тәуекелдерді, олардың туындау жағдайлары мен себептерін анықтау мен азайтудың негізгі буынын белгілейді. Басты рөл сыбайлас жемқорлықтың салдарымен күресу емес, оның пайда болуының алғы шарттарын жою арқылы сыбайлас жемқорлық деңгейін түбегейлі төмендетуге мүмкіндік беретін кешенді алдын алу шараларына жүктелген.

Негізгі шаралар сыбайлас жемқорлықтың алдын алу, мемлекеттік органдар мен лауазымды тұлғалардың қызметіндегі сыбайлас жемқорлық тәуекелдерін анықтау, сыбайлас жемқорлыққа қарсы оқытуды кеңінен жүргізу, халық арасында сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениетті тәрбиелеу арқылы сыбайлас жемқорлыққа қарсы саясатты іске асыруға бағытталған. Сыбайлас жемқорлықпен күресте бүкіл қоғамның белсенді қатысуына байланысты.

Алдын алуда мемлекеттік органдардың мониторингіне және сыбайлас

жемқорлық фактілерін анықтауға азаматтар мен қоғамдық ұйымдардың белсенді қатысуы маңызды рөл атқарады. Шешім қабылдау процестеріне азаматтарды қосу және заңдардың орындалуын бақылау басқарудың неғұрлым жауапты және ашық жүйесін жасайды. Әлеуметтік желілердің дамуы жағдайында сыбайлас жемқорлықпен күресті қалың жұртшылыққа танытатындай дәрежеге жеткізу керек.

Сыбайлас жемқорлық жні шекара-ларды кесіп өтеді. Сондықтан сыбайлас жемқорлықпен күресте халықаралық ынтымақтастық өте маңызды. Ақпарат пен тәжірибе алмасу, сондай-ақ тергеудегі ынтымақтастық трансұлттық сыбайлас жемқорлықты анықтауға және онымен күресуге көмектеседі.

Сыбайлас жемқорлықтың алдын алу – қоғамның әділдігін, тұтастығын және тұрақты дамуын қамтамасыз ету үшін күрделі, бірақ қажетті міндет.

С.АЙТБАЕВ,

Қызылорда бөлімшелік көліктегі санитариялық-эпидемиологиялық бақылау басқармасының басшысы

Абай Құнанбайұлының қара сөздеріндегі көтерілген мәселелердің бүгінгі күнмен байланысы



Абай Құнанбайұлы – казак халқының рухани ұстазы, ұлттың болмысын терең танып, өз заманының кемшіліктерін ащы шындықпен бейнелеген дана ойшыл. Оның қара сөздері – ұрпаққа қалдырған ұлы аманат, адамзаттық құндылықтарды ұлықтаған рухани бағдар. Қара сөздерде көтерілген мәселелер бүгінге дейін өзектілігін жоғалтпай, қазіргі қоғамның да рухани, әлеуметтік, мәдени өміріне тікелей қатысы бар.

Абайдың екінші қара-сөзіне ерекше тоқтала кетсек. Абай екінші қара-сөзінде: Енді қарап тұрсак, сарттың екпеген егіні жоқ, шығармаған жемісі жоқ, саудагерінің жүрмеген жері жоқ, қылмаған шеберлігі жоқ. Өзіменен өзі әуре болып, біріменен бірі ешбір шаһары жауласпайды! Абай бұл қара-сөзінде қазақ халқының өзге ұлттарға деген көзқарасын, ұлттық менмендік пен на-дандықты әшкерелейді. Бала күнінде естіген сөздерді келтіріп, қазақтың сартты, ноғайды, орысты кемсітіп, мазақ еткенін еске түсіреді. Бастапқыда ол мұны қызық көріп күлсе, есейе келе бұл көзқарастың теріс екеніне көзі жеткенін айтады. Абай қазақ пен сарт (өзбек) халқының мінез-құлық, тұрмыс-тіршілік, еңбекке деген көзқарасындағы айырмашылықты салыстыра отырып, қазақ қоғамының жалқаулығы мен бірліксіздігін сынға алады.

Абай өз замандастары – казактарға үлгі ретінде еңбеккор халықты мысалға келтіріп отыр. Ол ұлттың дамуы үшін еңбек пен кәсіптің маңызды екенін түсіндіреді. Абайдың өзбекті мысалға алудың өзі бекер емес екен. Кезінде әжуа қылған өзбегіңнің өндіріс бізден әлдеқайда ілгері кетті. Өзбекстан кейінгі жылдары өнеркәсіп пен өндіріс саласында айтарлықтай ілгеріледі. Олар макта өндірісінен бастап, автокөлік құрастыруға дейін біраз саланы дамытып үлгерді. Мысалы, «UzAuto» компаниясы мен «GM Uzbekistan» бірлесіп автокөлік шығарып отыр. Сонымен қатар ауыл шаруашылығы өнімдерін өңдеу мен экспорттауда да олар белсенді. Сондай-ақ тоқыма, аяқ киім, тұрмыстық техника, құрылыс материалдары сияқты тауарлар өндірісі қарқынды дамып келеді. Елде өндірілген өнімдердің көпшілігі ішкі нарықты қамтамасыз етіп қана қоймай, шетелге де экспортталады. Қазақстанда да бұл салалар дамып жатыр, бірақ Өзбекстанның өндірістік инфрақұрылымы мен еңбек ресурстарының тиімділігі жоғарырақ.

Абайдың екінші қара-сөзі – ұлтты өзін-өзі тануға, өзгелерді сыйлауға, еңбек пен білімді қадірлеуге үндейтін терең ойлы туынды. Бұл қара-сөз тек сол заманда ғана емес, бүгінде де өзектілігін жоғалтпады. Абай – нағыз ұлтшыл. Ол өз ұлтын сөзбен емес, еңбекпен, іспен көтеретін адам екенін меңзейді.

Жұбатқан ТАҢЖАНОВ,

Қызылорда облыстық тілдерді оқыту орталығының Қазалы ауданы бойынша мемлекеттік тілдің оқытушысы

Жуырда Қазалы ауданындағы Жанкент қалашығында 2023 жылдан бері Түркі академиясы мен Қорқыт ата атындағы Қызылорда университеті бірлесіп жүргізіп келе жатқан археологиялық жоба аясында, Жанкент ерте ортағасырлық қалашығында тарихи нысанды сақтау мақсатында арнайы қорғаныш жабындысы мен ескерткіш стелла орнатылу рәсімі өтті.

ЖАНКЕНТТЕ КҮМІС ТЕҢГЕ КӨМБЕСІ ТАБЫЛДЫ

Аталған археологиялық ескерткіштегі бірлескен қазба жұмыстары 2023 жылы басталып, зерттеуге Өзбекстаннан (Я.Гулямов атындағы Самарканд археология институты) және Қазақстаннан (Қорқыт ата атындағы университет жанындағы Археология және этнография ғылыми орталығы мен А.Х.Марғұлан атындағы Археология институтының Астана филиалы) мамандар қатысты.

Қазба жұмыстары Жанкент археологиялық ескерткішін жан-жақты зерттеп, сақтау және түркі халықтарының тарихи-мәдени мұрасын кеңінен насихаттау мақсатында жүргізілуде.



Салтанатты іс-шараға Түркі академиясының президенті Шаһин Мустафаев, Академияның вице-президенті Асхат Кесікбаев, Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің проректоры Майнұр Бөрібаева, ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің баскарма басшысы Рига Онаева, Қызылорда облысының Мәдениет, архивтер және құжаттама басқармасы басшысының орынбасары Қуаныш Жанұзақов, Самарканд археология институтының маманы Айсұлу Искандерова, сондай-ақ археологтар, ғылыми қызметкерлер, қазба жұмыстарына атсалысқан қазақстандық студенттер, БАҚ өкілдері мен жергілікті тұрғындар қатысты.

Ашылу салтанатында сөз сөйлеген Түркі академиясының президенті Шаһин Мустафаев Жанкенттің Х ғасырға дейін Сырдария оғыздары мемлекетінің астанасы ретінде аймақ тарихында ерекше орын алған шаһар екендігін атап өтті. Жібек жолы бойында орналасуының арқасында шаһар Еділ-Орал өңірі мен Мәуереннаһр, Хазар қағанаты мен Хорезм арасында маңызды сауда және мәдени байланыстар торабына айналды.

Ортағасырлық деректерде Жанкент әртүрлі атаулармен аталады, олардың барлығы «Жаңа қала» деген мағынаны білдіреді: көне түркі тілінде – Янгикент, араб тілінде – әл-Карыят әл-Хадиса, парсы тілінде – Дих-и-нау. Мұндай атаулар қаланың аймақтағы тарихи маңыздылығын бейнелейді.

2023 жылдан бастап қазбалар цитадельдің кіреберіс қақпалары мен тұрғын үйлерде, сондай-ақ қаланың шахриста бөлігінде жүргізілді. Қазба жұмыстарының мақсаты – төменгі Сырдария өңіріндегі ортағасырлық қала типіндегі қоныстардан алынған археологиялық материалдарды жүйелі түрде жинақтап, жіктеу және талдау болды.

Алынған нәтижелер VII-X ғасырларда Сырдария өңіріндегі түркі-оғыз мәдениетінің қалыптасу және даму сатыларын нақтылауға мүмкіндік беріп, Орта және Төменгі Сырдария аймақтарындағы этникалық жүйелер туралы түсініктерді айтарлықтай кеңейтеді.



Археологтардың жүргізген жұмыстары Жанкент тұрғындарының өзіндік мәдениеті болғанын көрсетеді. Ал қаладағы тұрғын және шаруашылық ғимараттардың құрылымы оның ауқымды әрі дамыған инфрақұрылымын бейнелейді.

Үш далалық маусым бойы жүргізілген қазба жұмыстары барысында Жанкенттің материалдық мәдениетін айғақтайтын көптеген құнды тарихи жәдігер табылды. Атап айтқанда, бұрын-соңды кездеспеген пішін мен қолдану мақсатына ие қолдан жасалған керамика үлгілері, қола бұйымдар, ошақ маңында қолданылған қошқар басы бейнесіндегі тұғырлардың түрлі өрнектелген түрлері ерекше назар аудартады.

Табылған ең құнды олжалардың бірі – IX ғасырға тән оғыз дәуірінің теңгелері жасырылған күміс көмбесі. Жанкенттен алғаш рет табылып отырған тарихи жәдігер ежелгі қаланың Жібек жолындағы ірі сауда және мәдени орталық ретіндегі маңыздылығын көрсетеді.

Айта кетейік, археологиялық зерттеулер – Түркі академиясының ғылыми қызметіндегі басты бағыттардың бірі. Мәселен, қазір Монғолиядағы Номгон жазығында Түркі қағанаты дәуіріне жататын мемориалдық кешенге қатысты дала жұмыстары жалғасуда. Сонымен қатар 2024 жылы Академия тарапынан Маңғыстау облысында оғыз-қыпшақ дәуірінің қорымдарын зерттеуге арналған ғылыми экспедиция ұйымдастырылды.

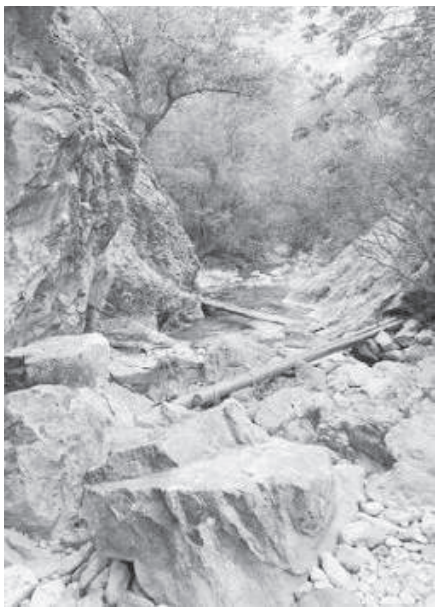
«АЖ» ақпарат

Ел аузында жылдар бойы сақталып келе жатқан түрлі аңыздар мен әңгімелер әлі күнге дейін маңызын жоғалта қоймады. Әсіресе жер-су атауының, тау-тастың сол тұстағы белгілі тұлғалар есімімен атауы біздің қызығушылығымызды оятатыны рас. Себебі қай заманда да қасиетті орындарға адамның атын босқа телімегенін білеміз. Сондай-ақ оларға біткен тылсым күштің жаға ұстатар тұсы жетерлік. Аңызда ақиқат барын ескеріп, солардың бір тобын назарларыңызға ұсығанды жөн көрдік.

«Жылаған ата»

Қазіргі Түркістан облысының құрамында Бабай қорған деген ауыл бар. Бұл жер басқаларға «Жылаған ата» үңгірімен таныс. Бұл атау үңгірден 30-40 минут сайын сыртқа су ағып, тоқтап қалатынымен байланысты болса керек. Бірақ бұл тылсымның құпиясын әлі күнге дейін ешкім аша алмай келеді.

Үңгірдің алдында қырынан қарағанда адамға ұқсайтын, иіліп тұрған тас бар. Оны жергілікті халық «кемпір» деп атайды. Тас мүсіннің адам көзі орналасатындай тұсынан тамшылап су ағатын көрінеді. Бұл жайында да ел аузында жүрген әңгіме көп.



Ерте заманда осы аумақты мекен еткен бір әйел айы-күні жетіп, босанады. Бірақ күтпеген жағдай орын алып, сарыла күткен сәбиі мес қапшық тәрізді болып дүниеге келеді. Бұның не құбылыс екенін түсінбеген жұрт шошып, оның анасы көз жасын құрғатпай күні-түні құдайға жалбарынумен болады. Бір күні елдегі аты әйгілі әулие оқиғаны естіп, «Құбыланы бетке алып, жүре берсін. Қайыры болады. Бірақ артына бұрылып қараса барлығы зая кетеді» деген сәлемдемесін айтады. Амалы таусылған келіншек қарияға құлақ асып, жолға шығады. Қанша жүргені белгісіз, шыдамы құрыған әйел артына мойын бұрып қояды. Осы сәтте мес қапшық жарылып, ішіндегі бала жерге түскен бойда қаша жөнеледі. «Жылаған ата» үңгіріне кіріп кетеді де, шешесіне: «Енді мені көрмейсің. Қиямет күні келгенде ғана жер бетіне шығамын», – деп ғайып болады. Әлгі көзі жасаураған тас қияметтегі баласын күтіп отырған ана деседі.

«Келіншектау»

Бұл әпсана қой үстіне бозторғай жұмыртқалаған заманда теріскейде атағы жер жарған бай өмір сүріпті деп басталады. Оның аузы уәлі, ақылы мен әділдігі келіскен екен. Таза жолда жүріп, құлшылығын қаза қылмаған байдың жалғыз ерке қызы болыпты. Тана көзі талайдың ішіне шоқ түсірген сұлу теңін күнгей беттен тауып, отау құрмақ болады. Бұны естіген әкесі ақ батасын беріп, жалғыз перзентінен дүниесін аямай, жасауын жасап, жолға шығарып салады.

Отаудың үзік, дөгедесі ақ марқаның жүнінен басылып, бау-басқұры жібек жіптен тоқылдыпты. Шанырағы алтыннан, уығы күміспен күптелгенін көрген жұрт таң-тамаша қалған. Әкесі қызымен қоштасып тұрып: «Ал, риза бол, қалкам» деп керуеннің бас жібін ұстатады. Біраз жол жүргеннен кейін Қаратаудың да қыр

ТАСҚА АЙНАЛҒАН ТҰЛҒАЛАР



арқасына жетеді. Осы сәтте дүниеге жаны жақын қыз керуенді көзбен бір шолып өтеді. Кенет өрік ағашынан жасалған итаяқты көріп: «Әкем сарандық жасап, итаяқты күмістен соқтырмапты», – деп жолсерігін қайта ауылға шаптырады. Бар байлығын қыз жүгіне артып жіберген әке қызының бұл ісіне қатты налиды. Қарғыс жерде қалмайтын дәуірде ашумен: «Тас жүрек екенсің, тас бол», – деп теріс бата береді. Осы сәтте ауылға кеткен аттыны күтіп, шөккелі жатқан түйе, бұйда тартқан қалыңдық, тұтас керуен тасқа айналған екен.

Бүгінде «Келіншектау» деп аталатын биікті көрген жұрт көшкен керуенді көргендей әсер алады.

«Масат ата»

Жыл саналмайтын уақытта елін жау мен даудан қорғаған, желдің өті, жердің шетінде де батыр тұлғасымен танылған Масат атты батыр өмір сүрген. Киесі бар, денесін жебе оғы да, қылыш жүзі де сыза алмаған көрінеді. Жаулары білек күшімен батырды ала алмайтынын ұғып, әртүрлі айлаға көшеді. Өкінішке қарай, осал тұсы табылады.

Жау әскері батыр еліне толассыз соққы жасап, ақыры оның келбеті келіскен тоқалын қолды етеді. Ойы арам елдің жансыз жас келіншектің көңілін тауып,

өзіне қаратады. Бір кеште батырдың тоқалы жау жансызымен сырласып отырып, Масаттың осал тұсын әшкерелеп қояды. Айтуынша, батыр таң намазона ұйып отырған кезде алпыс екі тамыры иіп, қарапайым пенде қалпына оралады. Тіпті Масат мекен еткен өлкедегі жерге төселген көлемді көк тас бала еңбегіндей жұмсарып, былқылдап жатады.

Ертесі күні таң сәріде намазға кіріскен батырға тұтқиылдан шабуыл жасалып, басы шауып түсіреді. Бойынан батыр жаны шыға қоймаған. Масат



домалап түскен басын етегіне салып, еруге айналған көк тастың үстінде жүгіре жөнеледі. Иесіне төнген қауіпті сезген құлынды биесі де ізін ала еріп отырған. Бір-бірімен тұтасып жатқан көк тастың шетіне жетті дегенде құдірет күшімен жер қақ айырылып, алдымен Масат, артынан биесі сүңгіп кетеді. Осылайша батыр өз-өзін жерлегенге ұқсайды.

Аталған аңыздың көрінісі күні бүгінге дейін көк тасты алаңқайдың үстінде сарнап жатыр деседі. Алшандай басқан Масаттың, құлынды биенің іздері, жан-жаққа шашыраған қан дақтары бүгіннің өзінде жақсы сақталған көрінеді. Ал жұрт бұл жерді «Масат ата» деп атап кеткен.

«Дән мен Бұлан»

Ағайынды Дән мен Бұлан бір ауылдың басқотерер азаматтары болған. Дән жұртына сүйкімді, артынан тұтас ел еретін ер екен.

Жаздың бір жаймашуақ күнінде бұларға қапелімде жау шабуылдайды. Бірнеше күнге созылған қақтығыста Дән ауыр жараланып, елдің сағы сынады. Ауыл жұрты қонысын тастай сала беті ауған жакқа көше жөнеледі. Үш күн, үш түн сапарлатқаннан кейін Дән көшті тоқтатып: «Мен бұдан әріге шыдай алмаспын. Көз ұшында тұрған қызыл шоқыны көрдіңдер ғой, мені сонда жерлеңдер. Басыма күмбез соғындар. Өлсем денем жау аяғының астында қалмасын», – деп жан тапсырады.

Артта қалған ағайын батырды арулап, жер қойнына берген соң басына күмбез қоя алмай әуреге түседі. Бұнымен іс бітпейтінін түсінген бауыры Бұланның әйелі: «Бұл күмбезді мен қалай аламын. Алайда іс біткеннен кейін жан тапсыруыма тура келеді. Өйткені қайны ағамның әруағы мені басына шыққанын үшін кешірмейді. Солай бола қалса батыр ағамның аяқ жағына жерлендер», – деп іске кіріседі. Бейіт жұмысы бітті дегенде келіншек те дүниеден өтеді. Марқұм жандардың соңғы тілектері орындалып, туыстары төртқұлақ бейіт соққан. Содан бері бұл жазық «Дәнбұлан» деп аталды.

Дайындаған А.БАҚЫТҰЛЫ

Әдетте, адамдар таңдаған жүзігін қай саусаққа тағу дұрыс екенінің байыбына бара бермейді. Шын мәнінде, жүзіктің өз егесіне тигізер әсері өте көп екен. Мұнда бұйымның сапасына ғана емес, қай саусаққа тағып жүретіндігі де маңызды рөл атқарады. Тағып жүрген жүзігіне қарап адамның мінезін, ойын оңай білуге болады. Сондай-ақ тағылған жүзік адамның мінезін өзгертіп, қиындықтан шығуына жәрдемші де бола алады деседі.

ЖҮЗІКТІ ҚАНДАЙ САУСАҚҚА ТАҚҚАН ДҰРЫС?



Бас бармақтағы жүзік – бұл «жүзіктің әміршісі» өте қызғаншақ, бірбеткей, тың идеяларға бай болып келеді. Олар топтан дараланып, көшбасшы болуға талпынып жүреді. Сондай-ақ өз айналасындағылармен тіл табысуға көп көңіл бөледі.

Психолог мамандар эмоционалды және энергияға бай жандарға бас бармаққа жүзік салуға кеңес береді. Өйткені бас бармаққа тағылған жүзік ойлау қабілетінің дамуына ықпал етеді екен.

Сұқ саусақтағы жүзік – аты айтып тұрғандай, оның қызметі – жол көрсетіп, өз әмірін жүргізу, ой мен әрекетті бағыттау, бұйрық беру. Әдетте, сақинасын бұл саусаққа салып жүретін адамдар еркіндікүйгіш, тәуелсіз және өзіне тым жоғары баға беретіндер болып келеді. Егер жүзік сұқ саусаққа жиі тағылатын болса, адам өзімішкіл және тәкаппар болып кетуі әбден мүмкін.

Жүзікті сұқ саусаққа жасқаншақ, ұялшақ және табиғатынан шегіншек, ортамен тіл табысуға қиналатын адамдарға тағуға кеңес беріледі. Өйткені сұқ саусақтағы жүзік өзіне деген сенімділік тудыруға, көшбасшылық қасиеттерді ұялатып, мақсат қоя білуге және өзіне баға бере білуге үйретеді.

Ортаңғы саусаққа тағылған жүзік иесі адамгершілік құндылықтарды біледі және жоғары бағалайды. «Адалдық» деген ұғымды асқақ тұтады. Айналасындағыларға «ұстаз» болуға жарайды. Ал кейде аталған саусаққа сақина салып жүргенді ұнататындар түйік және жалғыздыққа құмар болып келеді.

Өмірде қиындыққа жолығып, сәтсіздікпен жолдас болып жүргендерге, тұрақтылық пен ақыл жетіспей, сарсаңға түсіп жүргендерге жүзікті ортаңғы саусаққа тағуға кеңес беріледі.

Аты жоқ саусаққа адамдар неке жүзігін ғана тақпайды. Тұрмыс құрып, шаңырақ көтермесе де аты жоқ саусаққа жүзік тағатын адамдардың жан дүниесі романтикаға бай һәм нәзік болып келеді. Олар ерекше әрі қайталанбас дүниеге, салтанатқа, сезімге құштар адамдар. Көбіне аты жоқ саусаққа сақинаны шығармашылық адамдары салып жүреді екен.

Мамандар ішкі жылулықты күшейтуге талпынып, сәттілікпен жолдас болуды армандайтындарға, өз дарынын мойындатып, шығармашылықтың биігіне шыққысы келетіндерге тағуға кеңес береді.

Шынашақтағы жүзік – бұл адамның актер, суретші, жазушы немесе дизайнер болуы әбден мүмкін. Ал кейде оның құмар ойындарды ұнатушы, жанкешті немесе әйелқұмар жігіт болуы да ықтимал. Өйткені жүзікті шынашаққа қарапайым адамдар сала бермейді. Қалай болғанда да, олар көпшіл, тез тіл табысқыш болып келеді.

Адамдарды түсінуден мақұрым қалған және іскерлік қатынастарды орнатуда жолы болмай жүргендерге шынашақтарына сақина салып жүруге кеңес беріледі.

А.МАРАТҚЫЗЫ

АҚЕРКЕ ЖҰМАДИНОВА – ӘЛЕМ ЧЕМПИОНЫ

Жуырда Түркия Республикасының Бурса қаласында қоян-қолтық ұрыстан өткен әлем чемпионатына 32 елден 300-ге жуық спортшы қатысты. Қазақстан намысын қорғаған Ақерке Жұмадинова «өзін-өзі қорғау» түрінен 50 кг салмақ дәрежесінде әлем чемпионы атанды. Тартысты додадағы қызықты оқиғалар мен жарыс туралы өңірлік коммуникациялар қызметі ақпарат алаңында Төтенше жағдайлар департаментінің қызметкері, қоян-қолтық ұрыстан әлем чемпионы Ақерке Жұмадинова мен жаттықтырушы Нұрлан Естerekұлы айтып берді.

– Қоян-қолтық ұрыс спортымен айналысып жүргеніме бір жылдан асты. Бұған дейін дзюдо, самбо және қазақша күрес түрлерімен шұғылданып, мол тәжірибе жинадым. Бұл спорт түрлері менің техникамды жетілдіріп, шыдамдылық пен төзімділікке баулыды. Әлем чемпионатына ұзақ және тыңғылықты дайындық жүргізілді. Чемпионатта 50 кг салмақ дәрежесінде бақ сына-

дым. Бұл салмақта 10-нан аса мықты спортшы қыз жарысқа түсті. Қарсыластарымның барлығы жоғары деңгейдегі шеберлер болды. Дегенмен үздіксіз дайындықтың, табандылықтың және қажырлы еңбектің нәтижесінде мен жеңіске қол жеткіздім. Алдағы уақытта да осы бағыттағы еңбегімді жалғастырып, қабілетімді шындай бермекпін. Елімнің намысын әлемдік арена-ларда абы-

роймен қорғау – басты мақсатым, – деді Ақерке Бауыржанқызы.

Мұнан соң сөз алған бапкер Нұрлан Естerekұлы қоян-қолтық ұрыстық түрлеріне тоқталып, спортшы қыздың еңбекқорлығын атап өтті.

– Қоян-қолтық ұрыстың төрт түрі бар. Олар: спорттық қоян-қолтық ұрыс, армиялық қоян-қолтық ұрыс, толық түйіспелі қоян-қолтық ұрыс және кейін қосылған өзін-өзі қорғану түрі. Ақерке әлем чемпионатына дейін де көптеген спорттық жарыста жұлделі орындарды иеленіп, тұрақты түрде жоғары нәтиже көрсетіп жүрді. Әлем чемпионатына дайындық ұзақ әрі жүйелі түрде жүрді. Жарысқа іріктеу кезеңі ақпан айында өтті, сол кезде Ақерке бас жұлдені иеленіп, чемпионатқа жолдама алды. Әр кезеңде спортшының техникасы мен физикалық дайындығы барынша шындалды, тактикалық дайындыққа ерекше көңіл бөлдік. Ақеркенің еңбекқорлығы



мен табандылығының арқасында осындай жоғары жетістікке қол жеткіздік, – деді жаттықтырушы.

Қасымхан СЕЙІТХАН

ПАРКУР: ӘР КЕДЕРГІ – ЖАҢА МҮМКІНДІК

Паркур – бұл жай ғана спорт емес. Бұл – қозғалыстың, еркіндіктің және шектеулерді еңсерудің философиясы. **Қаланың биік үйлері, темір қоршаулары мен баспалдақтары көп адам үшін кедергі болып көрінсе, паркурмен айналысатындар үшін олар – еркін қозғалысқа арналған алаң. Бұл спорт түрі – адамның шапшаңдығы мен дене шеберлігін шындайтын ерекше бағыт.**

Паркур қалай пайда болды?

Паркурдың негізін қалаушылардың бірі – француз Давид Белль. Ол бұл өнерді әкесі Раймонд Белльдің әскери дайындық әдістері мен балалар кезіндегі ойындарын біріктіре отырып дамытқан. 1980 жылдардың соңында Францияда пайда болған бұл қозғалыс біртіндеп әлемге таныла бастаған. «Паркур» сөзі француз тіліндегі «parcours du combattant», яғни әскери кедергілер жолағы тіркесінен шыққан. Уақыт өте келе бұл спорт түрі ерекше мәдениетке айналып, кино мен жарнамаларда да көрініс тапты.

Алғашында паркур әскери дайындықтың бір түрі ретінде қарастырылғанымен, біртіндеп ол күнделікті өмірдің бөлігіне айналды. Әсіресе қалалық ортада қозғалу тәсілі ретінде кеңінен қолданыла бастады. Паркурмен айналысушылар өз шеберліктерін бейнежазбалар арқылы таратып, бұл спортты жаһандық қозғалысқа айналдырды.

Паркурдың басты мақсаты – бір нүктеден екінші нүктеге барынша тез әрі тиімді жету. Ол үшін адам денесін жақсы меңгеруі керек: секіру, өрмелеу, домалау, қабырғаға шығу секілді қозғалыстар қолданылады. Бұл жерде ең бастысы – үйлесімділік пен тепе-теңдік.

Паркурмен айналысатындарды

«трэйсерлер» деп атайды. Олар тек физикалық жаттығумен шектелмейді, сонымен қатар қорқынышты жеңуді, денеге сенуді және кез келген кедергіні еңсеруді үйренеді. Паркурмен айналысу адамның бойында батылдық, табандылық және сабырлық секілді жақсы қасиеттерді қалыптастырады.

Паркур – сырт көзге өте әсерлі әрі еркін көрінгенімен, оны меңгеру оңай емес. Ең алдымен, бұл спорт түрі жарақат алу қаупімен тығыз байланысты. Қате жасалған

секіру немесе дұрыс бағаланбаған биіктік ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін. Сондықтан паркурмен айналысқысы келетіндерге кәсіби жаттықтырушының көмегіне жүгінген жөн.

Сонымен қатар паркурмен айналысатындар көбіне қала ішінде – қоғамдық ғимараттар, мектептер, парктерде жаттығатындықтан, кейде құқықтық мәселелерге де тап болады. Қалалық аймақта жаттығу жасағанда жеке меншік аумаққа кірмеу, қауіпсіздік ережелерін сақтау – маңызды қағидалар. Бұл спорттың мәдениеті мен этикасын білу, қоғаммен үйлесімді әрекет ету – әрбір трэйсердің міндеті.

Паркурмен ұзақ айналысатындар физикалық тұрғыда ғана емес, рухани тұрғыда да өседі. Олар үшін әр кедергі – жаңа мүмкіндік, әр секіру – ішкі шектеулерді жеңу жолы.

Біле білсеңіздер, өңірімізде паркурмен айналысатын жастар саны біршама еді. Қазір паркуристерді сирек кездестерсек те, 2016-2020 жылдар аралығында бұл спорт қарқынды дамыды. Қаланың орталық стадионында түрлі масштабта жарыс ұйымдастырылып, талантты жастардың өнерін тамашалауға келетіндердің қатары көп еді.

Паркур – адамның өз шегін танып, оны жеңуге мүмкіндік беретін ерекше өнер. Атап өткеніміздей, ол тек физикалық емес, психологиялық тұрғыдан да өсуге жол ашады. Қазіргі жастар арасында кең танымалдылыққа ие болған бұл қозғалыс алдағы уақытта ресми спорт түрі ретінде дамуы бек мүмкін.

Қорлан САРЫ

