



Республикалық жастар газеті

Ақмешіт ЖАСТАРЫ

Газет 2013 жылдың
қыркүйек айынан
бастап шығады

...Мен
жастарға
сенемін!

Мағжан



№34 (623)
28 тамыз,
2025 жыл

КОНСТИТУЦИЯҒА – 30 ЖЫЛ



Әр мемлекеттің тарихында оның бағытын айқындайтын, саяси жүйесін қалыптастыратын басты құжат болады. Қазақ елі үшін ол – Ата Заң. «Мемлекеттің ең қымбат қазынасы – адам және оның өмірі, құқықтары мен бостандықтары» деген тұжырым – Конституцияның басты арқауы. Бұл қағидат елдің демократиялық, зайырлы, құқықтық мемлекет ретінде дамуын қамтамасыз етті. Ал дәл осы маңызды құжат 1995 жылы 30 тамызда жалпыхалықтық референдумда мақұлданды. Міне, бірер күннен соң Ата заңның қабылданғанына 30 жыл толады. Бұл күн – тарихи белес.

Әуелі тарихқа көз жүгіртсек, еліміз 1991 жылы 16 желтоқсанда өз тәуелсіздігін жариялады. Ал сол уақытта Қазақ КСР-нің 1978 жылы қабылданған Конституциясындағы нормалары мен басқа да заңнамалық актілерінің заңдық күші жойылмады. Міне, осы кезде Қазақстанда жаңа кезеңнің талабына сай келетін заңдық құжат Конституцияны әзірлеп, қабылдау

қажеттілігі туындады. Осылайша 1993 жылы 28 қаңтарда Қазақстан Республикасының тұңғыш Конституциясы қабылданды. Бұл Конституция Қазақстанның демократиялық өркениетті мемлекет құруының алғышарты болды. Мемлекеттің тәуелсіздігін қамтамасыз етіп, оны әрі қарай басқару жүйесіне құрылымдық реформа жасауға негіз болды. Тұңғыш

Конституция 4 бөлім, 21 тарау, 131 бап пен өтпелі кезеңнің ережелерінен тұрды. Ал 2 жылдан кейін 30 тамызда қазіргі қолданыстағы құжат қабылданды. Құжаттың құрылымы 9 бөлім, 98 баптан тұрады.

Жалғасы 2-бетте

ЖОЛЫҢ БОЛСЫН, ЖОЛАУШЫ...



– Ағай, анам қайда?
– Анаң қазір ана жақта жатыр, сен қозғалма.
– Менің аяғыма не болды?
– Ештеңе, жай жараланып қалған ғой. Қазір көмек келеді. Қозғалма, жата тұр.

– Ағай, анама не болды?..
Бұл – жақында «Toyota Alphard» көлігімен жол апатына түсіп, зардап шеккен баланың жан даусы. Сол сәттегі көз жас, үрей мен үміт араласқан үн кез келген адамның жүрегін қан жылатқаны анық. Өйткені жолдағы әрбір апат бір адамның қайғысы емес, тұтас жұрттың қатері.



Көлік тізгіндеген адамның мойнында тек темір тұлпар ғана емес, бүтін бір өмірлердің амандығы бар. Рөлге отырған әр жүргізуші тек өз өмірінің ғана емес, қасындағы жолаушының да, қарсы келе жатқан бейтаныстың да, жол шетіндегі бейғам жаяудың да тағдырына жауапты. Бірақ, өкінішке қарай, бұл қағидаға атүсті қарайтындардың қарасы басым.

Жылдамдықты шамадан тыс арттыру, басып озу ережесін сақтамау, жаяу жүргіншіге жол бермеу, мас күйінде көлік басқару, бақылаусыз қалған үй жануарлары – апаттың басты себептері саналады.

Жолдағы қасіреттің статистикасы

Жалпы елімізде де, Сыр бойында да көптеген жантүршігерлік апат орын алды. 2025 жылдың алғашқы жартыжылдығында Қазақстанда 15 698 жол-көлік оқиғасы тіркелді. Бұл өткен жылмен салыстырғанда 54%-ға артық. Жарты жылда 955 адам көз жұмып, 22 мыңнан астамы жарақат алған. Ал сақтандыру компанияларының есебі бойынша, шын мәнінде жылына 90 мыңнан аса апат болады екен. Статистиканың өзі-ақ жүрекке ауыр салмақ салып отыр.

Жалғасы 3-бетте

Ақбота ШАЙМОВА:

БАЛАҒА БҰЙРЫҚ ЕМЕС, БАҒЫТ БЕРУ КЕРЕК

Қоғам дамуының өзегі – білім, ал білімнің жүрегі – мектеп. Мектеп тағдыры, ең әуелі, сол ұжымға жетекшілік ететін басшыға байланысты. Бүгінде Жалағаш ауданындағы Шекер Ермағанбетова атындағы №246 орта мектептің директоры Ақбота Шаймова ұстаздық пен басшылықты қатар алып, білім ордасын жаңаша бағытта дамытуға күш салып келеді. Мектеп басшысымен сұхбаттасудың сәті түсіп, білім саласына келуі мен бүгінгі оқушы жөнінде әңгімелестік.

– Ақбота Мұханбетжанқызы, айтыңызшы, білім жолына түсуіңізге не түрткі болды? Бала арман ба, әлде тағдырдың таңдауы ма?

– Әр адамның өмір жолында тағдырдың таңдауы мен бала арманның тоғысатын тұсы болады. Менің білім жолына түсуіме де дәл сол бала арман мен жүрек қалауы себеп болды. Бірінші сыныпқа алғаш қадам басқан сәтте ұстазымның «Кім болғың келеді?» деген сұрағына, еш ойланбастан «Мен мектеп директоры боламын» деп жауап бергенім әлі күнге дейін есімде. Бәлкім, ол кезде бұл балалықтың жауабы болған шығар. Десе де уақыт өте келе сол арман жүректегі үмітке, ал үміт мақсатқа айналды.

Білім саласындағы еңбек жолым 2010 жылы Жалағаш ауданы, Ақсу ауылындағы №116 орта мектепте басталды. 2017 жылы мектеп директорының оқу ісі жөніндегі орынбасары, 2022-2024 жылдары мектеп директорының бейінді оқыту орынбасары қызметтерін атқарды. Әр шәкірттің жан-дүниесіне үніліп, білім нәрін дарыту – мен үшін жай ғана қызмет емес, үлкен жауапкершілік пен рухани миссия болды. Ұстаздықтың ыстығына күйіп, суығына тоңып жүріп, тәжірибе жинадым. Күн сайын білім мен тәрбие берудің қыр-сырын меңгеріп, ұжыммен, ата-анаммен, шәкірттермен тығыз қарым-қатынаста болу арқылы кәсіби және адами тұрғыдан қалыптастым.

4

Кітап оқы, замандас!

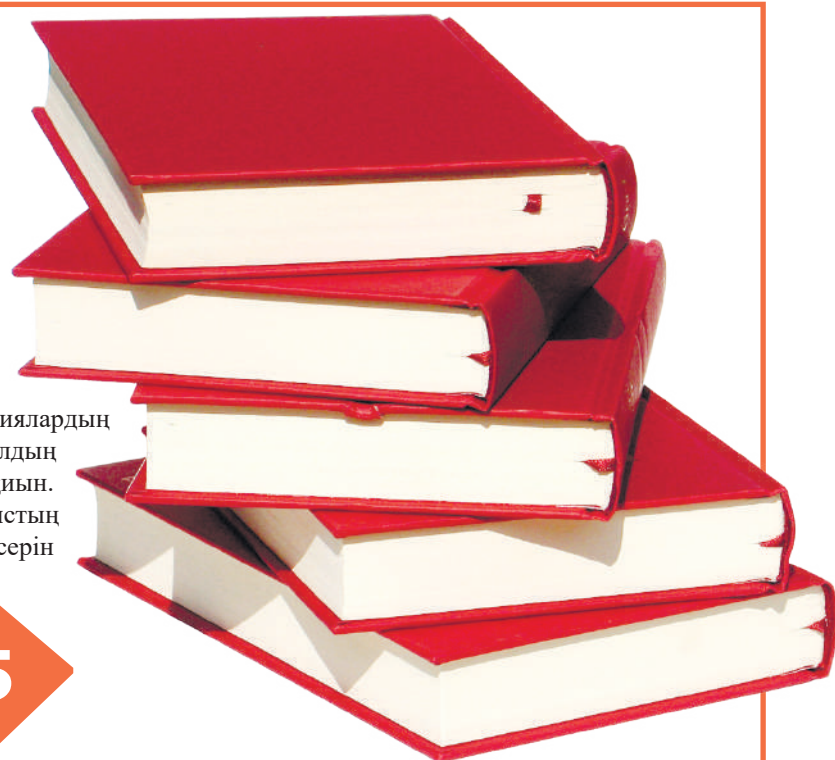
Кезекті еңбек демалысымды алып, ауылыма бет түзедім. Қалада жұмыс арасында қолым қалт етсе кітаптарымның бірін алып отыра қалатын әдетім бар-тын. Кітапханаға аттап баспайтын себебім, оқыған әрбір кітабымның өз сөремнен орын тапқанын қалаймын. Сондықтан кітапхананың емес, кітап дүкендерінің тұрақты тұтынушысымын. Қалада қалып кеткен кітаптарым үшін өзімді жазғырғаннан пайда жоғын түсіндім.

Ауылда кітапхана болғанымен, сататын орынның жоғы ақиқат. Ал білдей аудан орталығынан бірде-бір кітап дүкенін таппау – күтпеген жайт болды. Әлеуметтік желіні әрі-бері ақтарып, картаны түгелдей шолып тапаған соң таныстарымнан сұрай бастадым. Кітап дүкенінің мүлде жоқ екеніне әбден көзім жеткен соң күдерімді үзіп, банк қосымшасындағы дүкен арқылы тапсырыс беруге тура келді. Ренішті орынды дерсіз, бәлкім, орынсыз дерсіз. Кейде кітапханаға ешкім бас сұқпайтын

кезенде кітап дүкендерінің бизнесі жүріп кетуі екіталай екенін естен шығарып ала беремін. Мәселеге қай қырынан қарасаң да ақтайтын һәм дағдайтын тұсы қатар жүреді.

«Кітапты өртегеннен де ауыр қылмыс бар. Ол – кітапты оқымау» дейді Иосиф Бродский. Бүгінгі қоғамда алдыңғы аға буынның жиі айтатын пікірінің бірі – «Жастар кітап оқымайды». Шынымен солай ма? Расымен бүгінгі жас буын көркем әдебиеттен алшақтап бара ма, әлде мәселенің астарында қоғамдағы

өзгерістер мен жаңа технологиялардың ықпалы жатыр ма? Бұл сауалдың жауабын біржақты қарастыру қиын. Себебі кітап оқуға деген құлшыныстың төмендеуіне бірнеше фактор әсерін тигізіп отыр.



5

Басы 1-бетте

ЖОЛЫҢ БОЛСЫН, ЖОЛАУШЫ...

Қазақстандағы жол қозғалысының ахуалы жылдан жылға ушығып барады. Мәселен, Алматыда 2023 жылдың алғашқы төрт айында мыңға жетпейтін жол апаты тіркелсе, 2024 жылы бұл көрсеткіш екі есеге жуық артып, 2025 жылы 2 200-ден асқан. Қаладағы көлік қозғалысының тығыздығы бұрыннан қалыпты құбылыс саналса да, кейінгі кезде жағдай тіпті күрделене түсті.

Астанада да көрініс осындай: 2023 жылы 150 жол апаты болса, 2025 жылдың көктемінде олардың саны 500-ден асып, бар болғаны екі жыл ішінде үш есеге көбейген.

Бұдан бөлек, өңірлерде де антиөсім байқалады. Ақтөбе мен Атырау облыстарында апат саны төрт есеге – 100-ден 500-ге дейін жеткен. Бұрын салыстырмалы түрде тыныш саналатын аймақтар да бұл тізімге қосылды: Жетісуда ЖКО 126-дан 323-ке, Павлодарда 129-дан 317-ге көбейген. Солтүстік Қазақстан облысында да көрсеткіш екі есеге өскен.

Апаттардың салдары да әр аймақта әртүрлі. Ең жоғары қауіп Түркістан облысында байқалады: мұнда әр бесінші жол-көлік оқиғасы (19,8%) адам өлімімен аяқталады. Қарағанды облысында әр оныншы апат кісі өліміне әкелсе (15%), Ақмола облыстарында да көрсеткіш шамамен осындай деңгейде. Ал Алматы қаласында бұл көрсеткіш 1%-дан төмен, Астанада 1,7% шамасында. Мамандар мұны ірі қалаларда жедел қызметтердің жылдамдығы мен медициналық көмектің қолжетімділігі, сондай-ақ инфрақұрылымның дамығандығымен түсіндіреді.

Былтырғы жылмен салыстырғанда жарақат алған балалар саны 74%-ға өсіп, 5552 бала зардап шеккен.

Өңірдегі ахуал көңіл көншітпейді

Қызылорда облысының өзінде жыл басынан бері 881 жол-көлік оқиғасы тіркеліп, 64 адам көз жұмды,

мыңнан астам азамат жарақат алды. Бұл – бір ғана өңірдің сындарлы сандар тізбегі. Әр санның артында бір әулеттің қара жамылғаны, бір баланың жетім қалғаны, бір ананың зар жылағаны тұр. Әрбір апат – бір шаңырақтың ойраны.

Сыр өңіріндегі апаттың бір парасы мал иелерінің салғырттығынан туындап отыр. Жыл басынан бері 313 адам малын қараусыз жібергені үшін жауапқа тартылған. Қараусыз кеткен төрт түлік тас жолға шығып, қас-қағым сәтте апатқа себеп болуда. Тек биылдың өзінде үй жануарлары қатысқан 10 жол апаты тіркеліп, 2 адам түрлі жарақат алды. Жаяу жүргіншіні көлік қақса – жүргізуші кінәлі, жолға мал шықса – иесі кінәлі болатынын біліп жүріңіз.



Сарапшылардың айтуынша, жол апаттары ел экономикасына да соққы болып тиеді: 2021 жылы оның шығыны 7 миллиард АҚШ долларына жетіп, ЖІӨ-нің төрт пайызын жұтқан. Демек жолдағы салғырттық – тек жеке адамның емес, бүтін елдің қасіреті.

«Қазақбайшылық» – қоғам дерті

Ірі трассалардағы жылдамдық пен жүргізушілердің жауапсыздығы апаттың басты себебіне айналып отыр. Қала сыртындағы үлкен жолдардың бойына орнатылған ка-

мералар жол қозғалысын тәртіпке келтірудің бір тетігі ретінде қойылғаны белгілі. Жылдамдықты есептеп, уақыт аралығын бақылайтын бейнебақылау жүйелері талай жүргізушіні тежеп, апаттың алдын алуға сеп болуы тиіс.

Орташа жылдамдықты өлшеу жүйесі енгізілген учаскелерде апат 8%-ға, жарақаттану 29%-ға азайғаны дәлелденгенімен, бұл жеткіліксіз көрсеткіш.

Алайда адамнан айла аспайды демекші, бұл жүйені де алдағысы келетіндер табылды. Бір дүниені есте сақтаған дұрыс: жылдамдықты шамадан тыс асырған жүргізуші тек өзінің ғана емес, өзгенің де өмірін қатерге тігеді. Камерадан жасырылғанымен, ажалдан қашу мүмкін емес.

Көшеде жылдамдықты шамадан тыс арттырған жүргізушіге салынатын айыппұл 10 айлық есептік көрсеткіштен басталып, тәртіп бұзушылық қайталанса 40 АЕК-ке дейін барады. Ал жаяу жүргіншіге жол бермегендер де қалтасынан қағылады, ал егер екі рет қайталанатын болса жүргізуші куәлігінен айырылуыңыз да мүмкін. Мас күйінде көлік жүргізгендер үшін жауапкершілік тіпті ауыр – жеті жылға дейін көлік жүргізу құқығынан айырылу бар. Ал белдік таппағаны үшін немесе телефонды қолданғаны үшін салынатын айыппұл көлемі аздау көрінгенімен, жолдағы салдары әлдеқайда ауыр болуы мүмкін.

Қазақ қоғамында бір қызық құбылыс бар: айыппұлдың көптігіне ренжиміз, бірақ ынғайы келсе, қазақбайшылыққа салынып, ережені айналып өтуге дайын тұрамыз.

Дегенмен көп жүргізуші айыппұлды «қазынаға құйылған артық шығын» деп қабылдайды да, өз әрекетін заң тұрғысынан таразылауға құлықсыз. Жол тәртібін сақтаудың орнына «қазақпыз ғой, бауырым», «ағама қоңырау шалып жіберейін» дейтіндердің саны әлі азаймады. Осы ессіз бейкамдықтың салдарынан антикөрсеткіштің төмен де-



мей тұр. Қағазға түскен айыппұл – құр сан емес, әр жүргізушінің жауапсыздығына қойылған мөр. Өкініштісі, жіберген қателікті мойындаудың орнына, айла іздеп әлек болатындар азаймай тұр.

Таксистердің таусылмас тәуекелі

Жол үстіндегі жасырын қауіптің бірі – такси жүргізушілерінің жауапсыздығы. Қала ішінде де, қалааралық жолдарда да күн-түн демей жолаушы тасып, шаршап-шалдығып рөлге отыратындар аз емес. Шаршаған адам – жартылай соқыр, жартылай керек. Мұндай күйдегі жүргізуші секундтық қателіктен қашып құтыла алмайды.

Кейбірі ұйқыны қашыру үшін энергетик сусын ішеді. Дәрігерлер мұндай сусындар адамды уақытша сергіткенімен, жүйке жүйесін әлсіретіп, жүрекке салмақ түсіретінін айтады. Энергетикке сүйенген жүргізуші өзін сергек сезінгенімен, кейіннен орны толмас өкінішке алып келмесіне ешкім кепілдік бере алмайды. Бір сәтте-ақ көзіңіз жұмылып, көлікті басқара алмауыңыз мүмкін.

«Сақтықта қорлық жоқ»

Жол үстінде жайлылық жоқ. Ол жерде металл мен темірдің арпалысы жүріп жатыр. Бір қателік мың қайғы әкелетінін ұмытпау қажет. «Сақтықта қорлық жоқ» деген халық даналығы дәл осы жерде айрықша мәнге ие.

Сыр бойында да, тұтас елде де жол үстінде қыршын кеткендердің қарасы күн санап артып келеді. Статистика – суық. Бірақ оның артында қаншама тағдыр, қаншама көз жас, қаншама өксік барын сезіну – біздің азаматтық парызымыз.

Бас прокуратура да, Ішкі істер министрлігі де азаматтарды жол ережесін қатаң сақтауға шақырып отыр. Қызылорда облысында жол апаттарының алдын алу мақсатында құқық қорғау органдарының жұмысы күшейтілді. ЖКО оқиғаларының көбеюіне байланысты тәртіп сақшылары өңір көлемінде бірқатар профилактикалық іс-шараларды тұрақты түрде өткізіп келеді.

«Қауіпсіз жол», «Мотоцикл», «Автобус», «Құқықтық тәртіп», «Абайлаңыз, балалар» және «Жолда қабылдау» акцияларының түпкі мақсаты – жүргізушілер мен жаяу жүргіншілердің заң талаптарын қатаң сақтауын қамтамасыз ету. Әсіресе «Жолда қабылдау» барысында тұрғындарға құқықтық кеңес беріліп, заң нормалары түсіндіріледі. Ал қоғамдық көліктерге, мотоцикл мен скутерге арналған арнайы рейдтер көліктің техникалық жарамдылығын бақылауға бағытталған. Бұл бастамалардың барлығының түйіні бір – жолдағы қасіретті азайтып, қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру.

Жол мәдениеті тек жүргізушінің қолында емес. Жаяу жүргіншінің де, жолаушының да міндеті бар. Қызыл шамға қарамай жолға жүрген жаяу – өзін ғана емес, өзгелерді де қатерге тігеді. Ал қауіпсіздік белдігін тақпайтын жолаушы – ажалды өз қолымен шақырғанмен тең. Жолдағы оқыс әрбір әрекет өмір мен өлімнің таразысына қойылады.

Жол апаты – жай ғана қасірет емес. Ол – көз жасы сорғалаған ана, жоқтау айтқан бауырың, қасірет шеккен шаңырақ. Сол үшін әр жүргізуші бір ғана қағиданы ұмытпауы тиіс: жол үстінде салғырттыққа жол жоқ. Сапар мәңгілікке аттанумен емес, сақтықта сәтті аяқталуы тиіс.

ӨРТ ҚАУІПСІЗДІГІН САҚТАЙЫҚ!

Қызылорда облысында 2025-2026 жылдардағы жылу беру маусымына дайындық жұмыстары қарқынды жүріп жатыр. Төтенше жағдайлар департаменті (ТЖД) қызметкерлері жыл сайынғы дәстүр бойынша тұрғындардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында алдын алу шараларын күшейтіп, өрт қауіпсіздігі мен газбен уланудың алдын алу бағытында ауқымды жұмыстар атқаруда. Бұл туралы Өңірлік коммуникациялар қызметінің ақпарат алаңында облыстық Төтенше жағдайлар департаментінің Мемлекеттік өрт бақылау басқармасының бастығы Асхат Оразбеков айтып берді.



Өрт қауіпсіздігі жағдайы

2024-2025 жылғы жылу беру маусымында облыста 120 өрт оқиғасы тіркелді. Бұл көрсеткіш алдыңғы жылмен салыстырғанда 24,1%-ға көп (2024 ж. – 91 оқиға). Дегенмен материалдық шығын едәуір азайды – 15,4 млн теңге (2024 ж. – 82 млн теңге).

Өрт салдарынан 4 адам қаза тапты, оның ішінде 1 бала бар. Бұл өткен жылғы көрсеткішпен бірдей. Ал жарақат алғандар саны 3 адамды құрады (2024 ж. – 2 адам).

Мамандардың айтуынша, өрттің басты себептері – тұрғындардың қауіпсіздік ережелерін сақтамауы, пештердің техникалық жағдайына көңіл бөлмеуі және балаларды қараусыз қалдыру фактілері.

2024-2025 жылдардағы маусымда табиғи газдан улану салдарынан 3 адам көз жұмып, 5 адам жарақат алды. Ал көмірқышқыл газынан улану жағдайлары тіркелмеген. Дегенмен мамандар бұл бағытта сақтық шараларын күшейту қажеттігін атап өтуде.

Осыған байланысты әлеуметтік тұрғыдан осал топтар – тұрмысы төмен, көпбалалы

отбасылар, жалғызбасты аналар мен мүмкіндігі шектеулі жандарға ерекше назар аударылып отыр.

Профилактикалық шаралар

Жылу беру маусымында қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін облыс көлемінде ауқымды жұмыстар жүргізілді.

– Жылу беру маусымында тұрғындардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында ауқымды профилактикалық жұмыстар ұйымдастырылды. Әр сенбі күні Департамент пен Полиция департаменті қызметкерлері және еріктілерден құралған 200-ге жуық маман рейдтік шараларға шығып, тұрғындармен кездесулер өткізді. Нәтижесінде 82 мыңнан астам үй қамтылып, өрт қауіпсіздігі ережелері мен газ және пеш жабдықтарын пайдалану тәртібі кеңінен түсіндірілді. Сонымен қатар білім беру ұйымдарында 288 ашық сабақ өткізіліп, 16 мыңнан аса оқушы қамтылды. Балаларға қауіпсіздік дағдыларын үйрету үшін өрт сөндіру бөлімдеріне 70-тен аса экскурсия ұйымдастырылды. Бұқаралық ақпарат құралдары мен әлеуметтік желілерде 3 мыңнан

астам материал жарияланып, халық арасында кең көлемде ақпараттық-түсіндіру жұмыстары жүргізілді. Әлеуметтік осал топтағы 6 825 отбасының қауіпсіздігіне ерекше көңіл бөлінуде. Бұл мақсатта жергілікті бюджет қаражаты есебінен 484 дана газды анықтайтын арнайы датчик сатып алынды. Алдағы уақытта оларды орнату жұмыстары жүзеге асырылады. Бүгінде облыс көлемінде «Өрт қауіпсіздігі айлығы» жарияланып, аулаларды аралау, тұрғындармен кездесулер мен түсіндірме шаралары тұрақты түрде жалғасуда. Алдағы кезеңде де бұл жұмыстар жүйелі түрде жүргізіліп, тұрғындардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету басты назарда болады, – деді Асхат Ппалұлы.

Қауіпсіздік шаралары көпқабатты үйлерді де айналып өтпеді. Рейдтер барысында тұрғылықты мекені жоқ адамдардың отты абайсыз қолдануының алдын алу жұмыстары атқарылды.

Газбен жұмыс істеу мәдениетіне назар аудару үшін «Атамекен» палатасы алаңында дөңгелек үстел өткізіліп, мекемелерде арнайы нұсқаулықтар жүргізілді. Балаларға да ерекше көңіл бөлініп, мектептерде ашық

сабақ, өрт сөндіру бөлімдеріне экскурсия ұйымдастырылып, жас ұрпақ қауіпсіздік ережелерімен жақынырақ танысты.

Жаңа маусымға дайындық

2025 жылғы 12 тамыздағы №197 бұйрыққа сәйкес, өңірде «Өрт қауіпсіздігі айлығы» басталды. 15 тамыздан бері әлеуметтік осал топтарға жататын отбасылардың үйлері араланып, пеш пен газ құралдарын дұрыс пайдалану ережелері түсіндірілуде. Бұл жұмыстар жылу беру маусымының соңына дейін жалғасады.

Қызылорда облысында алдағы жылу беру маусымына дайындық жан-жақты жүріп жатыр. Алдын алу шараларының басты мақсаты – адам өмірін қорғау, өрт пен газдан улану қаупін азайту. Мамандар тұрғындарды қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауға шақырады: пештерді дер кезінде жөндеу, газ жабдықтарын дұрыс пайдалану, балаларды қараусыз қалдырмау – әрбір отбасының қауіпсіздігіне тікелей әсер ететін маңызды факторлар. Өрттен сақ болайық.



Басы 1-бетте

2023 жылы «Білім берудегі өзгерістің 1000 көшбасшысы» жобасы аясында білімді шындап, сертификатталды. Былтыр өсіп жаса-да Жалағаш ауданындағы Шекер Ермағанбетова атындағы №246 орта мектебіне мектеп директоры лауазымына тағайындалды. Иә, бұл лауазым үлкен мәртебе, ал одан бұрын сенім мен жауапкершілік. Өйткені білім ордасының жүрегі саналатын директорды тек басқарушы ретінде көрмеймін, ол болашақтың бағдаршамын ұстаған тұлға. Сондықтан менің жолым – тағдырдың тосын сыйы ғана емес, жүреппен қалаған бала арманның, табандылық пен адал еңбектің нәтижесі. Білім саласында қызмет ету – менің өмірлік таңдауым, өмірлік ұстанымым.

– **Ұстаздық пен басшылықты қатар алып жүру оңай емес. Қалай ойлайсыз, жақсы басшының бойында қандай қасиет болу керек?**

– Иә, бұл мандат – үлкен жауапкершілік пен тиянақтылықты талап етеді. Ұстаз болу – шәкірт жүрегіне жол табу болса, басшы болу – тұтас ұжымның жүрегіне жол таба білу. Бұл екеуінің де жүгі ауыр, бірақ бір-бірін толықтыратын, сабақтас ұғым.

Жақсы басшы алдымен адамгершілігімен, әділдігімен, көрегендігімен ерекшеленуі керек. Басшы – тек бұйрық беруші емес, бағыт беруші тұлға. Ол өз ұжымына сенім арта білетін, әр қызметкердің пікіріне құлақ аса алатын, ашық диалог орната алатын жетекші болуға тиіс. Өуелі баршаға бірдей талап қоя білу, жақын-жуықты емес, шын еңбекті бағалай білетін әділдік пен қабылдаған әр шешімнің салдарына өзі жауап бере алатын жауапкершілік қажет. Білім беру саласын терең меңгерген, педагогиканың қыр-сырын білетін жасөспірім маман болса, ұжымды да алға жетелей алатын, оларды ортақ мақсатқа жұмылдыра білетін ықпалды тұлға бола алады. Сонымен қатар тыңдай білу мәдениеті де жоғары болса, әріптесінің ойын, ұсынысын, мәселесін тыңдай отырып, әділ шешім қабылдай алады. Әрі жанашырлыққа ашық болғаны дұрыс деп ойлаймын. Себебі өзгерістерге бейім, заманауи көзқарастағы басшының білім беру үдерісіне жана леп еке-ле ала-тынына сенемін. Ең бастысы басшы өзі үлгі бола білуі керек. Қарамағындағы әр мұғалім, әр қызметкер оның іс-әрекетінен бағыт алуы тиіс. Өзі ұстаз бола тұра басшы болу – екі міндетті бірдей арқалау емес, қайта сол екеуін бір арнаға тоғыстырып, ұжымға өнеге көрсетудің жолы деп білемін. Ұжымды алға жетелейтін – жылы сөз, шынайы қолдау мен биік мақсат. Ал мұның барлығы жақсы басшының бол-мысынан бастау алады.

– **Ал әріптестеріңізге, өзіңізге қандай талап қоясыз?**

– Әріптестеріме де, өзіме де қояр талабым – алдымен академиялық адалдық пен жауапкершілік, бірлескен командада жұмыс істеу. Себебі білім са-ласында қызмет ету – жай ғана мамандық емес. Бұл жолда жүреппен жұмыс істемесеніз, нәтиже мен табысқа жету мүмкін емес.

Менің ойымша, талап – сенімнің екінші жағы. Мен әріптестеріме талап қоя отырып, олардың мүмкіндігіне, қабілетіне, кәсібилігіне сенемін. Ұжымдық табыс тек талап пен сенім үйлескен жер-де ғана туады.

– **Мектеп – тек білім беретін орын емес. Ол – тұлға қалыптастыратын орта. Сіз басқарып отырған мектептің басты ұстанымы қандай? Басшы ретінде мектепті қай бағытта дамытуды қолға алдыңыз?**

– Қазір мектебімізде 110 қызметкер еңбек етіп, 412 оқушы білім алады. Басшы ретінде мектепті дамытуда нақты, жүзегі әрі заманауи бағыттарды ұстанамын. Білім ордасы – тек білім беретін орын ғана емес, ол – тұлға тәрбиелейтін, елдің ертеңін қалыптастыратын қасиетті мекен. Сондықтан мектепті дамытудағы басты бағытым – сапа-лы білім мен саналы тәрбиені үйлестіре отырып, жаңашыл әрі бәсекеге қабілетті орта қалыптастыру. Мұғалімдердің біліктілігін арттыру мақсатында тұрақты түрде курстар, семинар мен тәжірибе ал-масу алаңдарына қатысуын ұйымдастырамын. Жаңартылған білім беру мазмұнына сәйкес, сабақты түрлендіру, тиімді әдіс-тәсілдерді енгізу – басты на-зарда. PISA, TIMSS сияқты халықаралық бағалау жүйелеріне оқушыларды дайындау арқылы білім са-пасын жаңа деңгейге көтеруді көздейміз. Оқушының бойына ұлттық құндылықтарды сіңіріп, отансүйгіш, тәрбиелі, жауапты азамат тәрбиелеу бағытында түрлі жобалар мен іс-шаралар қолға алынды. Ата-анамен байланыс нығайтылып, түрше мен оқудың біртұтас жүйе екені ескеріліп, үлгі одақ – мұғалім, оқушы, ата-ана арасындағы серіктестік жолға қойылды. Цифрлық орта мен инфрақұрылымды жақсарту мақсатында мектептің техникалық ба-засын жаңартуды да қолға алдық. Электронды журнал, онлайн платформа, цифрлық ресурстар-мен жұмыс істеу мұғалімдер үшін – күнделікті тәжірибе. Сонымен қатар дарынды балаларға ұдайы қолдау көрсетеміз. Оқушылардың қабілетін ашу мақсатында пәндік үйірмелер, шығармашылық жо-

балар мен олимпиадаға дайындық курстары тұрақты ұйымдастырылады.

Мектептің басты ұстанымы – әрбір оқушының жеке қабілетін ашып, оның жан-жақты дамуы-на жағдай жасау. Біз үшін білім беру тек қана ақпарат беру емес, сонымен қатар шәкірттің ру-хани, әлеуметтік және адамгершілік тұрғыдан қалыптасуына жол ашу.

Біздің мектептің негізгі ұстанымдарына тоқталсам, жеке тұлғаға бағытталған білім, яғни әр оқушының ерекшелігін, қызығушылығын, қабілетін ескеріп, жеке траектория бойынша білім беру. Құндылықтарға негізделген тәрбие – адалдық, сыйластық, жауапкершілік, отансүйгіштік сын-ды адами қасиеттерді дәрiпттеу. Қауіпсіз және қолайлы орта – оқушы өз ойын еркін айтып, қателесуден қорықпайтын ортада өсіп, дамуы тиіс. Ынтымақтастық пен серіктестік – мұғалім, ата-ана және оқушы арасындағы өзара сенім мен серіктестік қарым-қатынасты дамыту. Тұрақты даму және жанашырлық – білім беру үдерісін үздіксіз жетілдіру, заманауи технологиялар мен әдістемелерді тиімді қолдану.

– **Кейінгі жылдары оқушылардың қызығу-шылығы, мінез-құлқы, оқу дағдылары қалай өзгерді деп ойлайсыз?**

– Расымен бірқатар маңызды өзгеріс байқалады. Бұл өзгерістер қоғамдағы, технологиядағы, ақпарат ағынындағы және отбасы құрылымындағы өзгерістермен тығыз байланысты деп ойлаймын. Бүгінгі оқушы цифрлық әлемге бейім. Балалар ерте жастан смартфон, планшет сияқты құрылғыларды еркін меңгеруде. «YouTube», «TikTok», ойын плат-формалары – олардың басты назарында. Бұл олардың ақпарат қабылдауына да әсер етіп жатыр. Мысалы, қазір ұзақ мәтін оқудан гөрі, қысқа видео немесе интерактивті формат өтімді. Қазіргі оқушылар «Бұл не үшін керек?», «Өмірде қалай қолданылады?» деген сұрақтарды жиі қояды. Яғни білімнің практикалық мәнін түсінгілері келеді. Оқу дағдыларына кел-сек, көп тапсырманы қатар орындауға бейім, бірақ бұл зейін тұрақтылығына кері әсер етуі мүмкін. Ақпаратты іздеу қабілеті жақсы, бірақ оны тал-дау, сұрыптау, сыни ойлау жағынан әлсіз. Әрі топ-пен жұмысқа икемді, бірақ кейде жауапкершілікті толық сезінбеуі мүмкін. Мұнан бөлек өз ойын ашық айтуға бейім, бұрынғы буындарға қарағанда еркін ойлайтындырмен байқадым. Дегенмен эмоционалдық тұрақсыздық жиі байқалады. Себебі әлеуметтік желілердегі қысым, салыстыру, виртуалды «жетістік культі» әсер етпей қоймайды.

Қазіргі оқушылар – басқа дәуірдің өкілдері, Z ұрпақтары. Олар технологиямен бірге өсіп, өзгеріп жатқан әлемге иімделуде. Сол себепті мектеп те бұрынғыдай тек білім беру ордасы емес, дағдылар мен өмірлік бағыт қалыптастыратын ортаға айналуға тиіс.

– **Бүгінгі балаға білім беруден бөлек, тәрбие беру үшін қандай әдіс қажет?**

– Жан-жақты тәрбие беру – қазіргі мектептің ең басты міндеттерінің бірі. Себебі бүгінгі буын – ақпаратқа қанық, бірақ бағытсыз қалмауы үшін құндылықтарға сүйенген, саналы тәрбие қажет. Тәрбиенің бүгінге лайық тиімді әдістерін ұсынатын болсам, құндылыққа негізделген тәрбие, яғни адалдық, сыйластық, жауапкершілік, төзімділік, отансүйгіштік сияқты өмірлік маңызды құндылықтарды күнделікті өмірмен байланысты-ра отырып үйрету. Әр пәнде, әр іс-шарада осы құндылықтарды мысал арқылы көрсету, талқылау, бейнеролик, әңгіме, пікірталас арқылы жеткізу.

Мұғалім мен ата-ана – бала үшін ең басты үлгі. Тәртіп, қарым-қатынас, еңбеккорлық, мәдениет – бәрі бала санасына тікелей әсер етеді. Бала айтқанына емес, көргеніне ереді. Сол себепті ұстаздар мен ата-ананың сөзі мен ісі сәйкес болуы маңызды.

Эмоциялық интеллектті дамыту. Өз эмоция-сын тану, басқару, басқалармен жанжалды шешу, жанашырлық таныту дағдылары – қазіргі заман-да аса қажет. Тренингтер, ойындар, жағдаяттарды талдау, театрландырылған қойылымдар арқылы оқушының эмоциялық және әлеуметтік қабілеттерін арттыру керек.

Қоғамдық пайдалы іс-шараларға тартуды қолға алу қажет. Волонтерлік жұмыс, тазалық акциялары, қайырымдылық жобаларына қатысу арқылы адам-гершілік, жанашырлық, азаматтық ұстаным қалып-тасады.

Балаға бірден бұйрық беру емес, алдымен түсіндіріп сөйлесу, себеп-салдарын талқылау, яғни бағыт беру әсер еткен тиімдірек. «Сен неге олай істедің?» деген сұрақтың орнына «Сен бұл жағдайды қалай шешкің келеді?» деген бағыт беру – жауапкершілік пен ойлауды дамытады. Бүгінгі тәрбие – бұйрық емес, бағыт беру екенін тағы айт-қым келеді. Ол – құндылыққа сүйенген, тұлғаның санасына әсер ететін, қатынас арқылы жүретін күрделі процесс.

– **Откен оқу жылын қорытындылап, бір-екі күннен кейін басталатын жана оқу жылы тура-лы айтып берсеңіз. Биыл қандай ерекшелік бо-луы мүмкін?**

– Әр оқу жылы – мек-теп өміріндегі үлкен кезең. Ол тек білім берумен шектелмейді, сол жылы қандай құндылықтар берілді, қандай

жетістіктерге жеттік, қандай қиындықтардан өттік – барлығы маңызды. Өткен оқу жылын қорытындылап, алдағы оқу жылы-на бағыт-бағдар беру – мектеп басшы-сы, педагогтер мен ата-аналар үшін аса жауапты міндет.

Өткен оқу жылының қорытындысы бойынша білім сапасы 3% артты, ҰБТ орташа балы былтырғы жылға қарағанда 12%-ға артты, пәндік олимпиада-дан математика пәнінен облыстық деңгейде жүлделі 3-орын иелендік, шығармашылық байқауларда оқу-шылар жақсы нәтижелер көрсетті. «Дарынды балаға – талантты ұстаз» байқауынан жас маман ұстазымыз республикадан жүлдемен оралды.

Ал жаңа оқу жылында цифрлық білім беру құралдары кеңінен қолдану, жобалық, зерттеу жұмыстарына қызығушылық арттыру жұмыстарын жандандыру, мектеп пен ата-ана ынтымақтастығы нығайту, ашық есік күндері, ата-аналар жиналыстары жаңа форматта өткізу, функционалдық сауаттылық, медиасауаттылық, цифрлық сауаттылыққа басымдық беріледі. Эмоциялық интеллект, тұлғалық даму, моральдық-адамгершілік тәрбие – негізгі басым бағыттар болады. Мұғалімдердің IT сауаттылығы арттыру, психологиялық қолдауға баса назар ауда-ру, «Қауіпсіз мектеп» жобалары, буллингтің алдын алу, менталдық саулықты қолдау бағдарламалары енгізуді жоспарлаудамыз. Қорыта айтқанда, жаңа оқу жылы – жаңа мүмкіндік, жаңа талап, жаңа ша-быт. Биылғы ерекшелік – білім беру мен тәрбиелеу арасындағы тепе-теңдікті сақтау. Тек пәндік біліммен шектелмей, тұлға тәрбиелеу, құндылық да-рыту, өмірге бейімдеу – басты назарда болады.

– **Жақында откен тамыз конференциясында Мемлекет басшысы мұғалім мәртебесі мен құқы-ғына қатысты бірнеше өзгеріс енгізуді ұсынды. Ұстаз беделін арттыру үшін тағы қандай қадам қажет деп ойлайсыз?**

– Бұл – білім беру саласын жақсартуға бағытталған маңызды қадамдардың бірі. Жалпы бүгінде ұстаз беделін арттыруда түрлі платф-ормалар іске қосылып жұмыс жасауда. Мемлекет басшысы ұстаз мәртебесін заңмен қамтамасыз ету, материалдық ынталандыру, цифрлық трансформа-ция, қауіпсіз әрі қолдаушы білім ортасын қалып-тастыру сияқты кешенді бағыттарды алға тартты. Осы шаралардың іске асуы мұғалім мәртебесін одан әрі көтеріп, білім сапасын жоғарылатуға септігін тигізеді.

– **IT технологиялар білім саласына да еніп жатыр. Жасанды интеллект, цифрлық құралдар, онлайн платформалар – мұның барлығы күнделікті сабақ процесінде қаншалықты қолданылады?**

– Бұл өте өзекті сұрақ. IT технологиялардың, әсіресе жасанды интеллект, цифрлық платформалар мен онлайн құралдардың білім беру саласы-на енуі – қазіргі заманның талабы. Мұғалімнің IT сауаттылығы мен ынтасы, технологияны тиімді қолдану мұғалімнің өзіне байланысты. Біздің педа-гогтар да цифрлық құралдарды меңгеріп, сабақты қызықты әрі интерактивті етіп өткізіп жүр.

– **Жана технология дегенімізбен, мұның да теріс жағы болуы мүмкін бе?**

– Иә, жана технологиялар білім беру процесіне көп мүмкіндік әкелгенімен, өкінішке қарай, өтпеген-ай дегізетін тұстары да бар. Мысалы, оқушылардың зейінін қашырады, смартфон, план-шет секілді құрылғылар оқушыларды алаңдатып, сабаққа зейін қоюына кедергі келтіреді. Әлеуметтік желі, ойын, видео – бір шерту арқылы назарды өзіне аударып алады. Жасанды интеллект құралдары арқылы эссе, есеп, тапсырмалар автоматты түрде орындала береді, ал оқушы ойланбай, тек көшіруге бейімделіп кетуі мүмкін. Бұл сыни ойлау, зерттеу, жазу, шығармашылық дағдыларының дамуына кері



әсер етеді. Үнемі гаджет қолдану оқушының оффлайн өмірге қызығушылығын төмендетеді. Дене белсенділігі, бетпе-бет қарым-қатынас, шынайы эмоциялар азаяды. Білім теңсіздігін арттыруы мүмкін. Мұғалім рөлінің төмендеуі де өз алдына үлкен мәселе. «Бәрін интернет шешеді» деген көзқарас қалыптасса, мұғалімнің бағыттаушы, тәрбиеші рөлі екінші орынға ысырылады. Бірақ технология мұғалімді толық алмастыра алмайтын ұмытпаған абзал. Технология – мақсат емес, құрал. Оны дұрыс қолданса – мүмкіндік, бейберекет қолданса – қауіп.

– **Мектепті екінші үйге теңейміз. Сіз үшін мектеп деген не?**

– Мен үшін мектеп – бұл тек оқу орны ғана емес, ол тұлға қалыптасатын орта. Мектеп – адамның адам болып қалыптасатын алғашқы әлеуметтік кеңістігі. Мұнда тек білім ғана емес, тәрбие, әдеп, жауапкершілік, тіпті ар-ұят сезімі де сінеді. Алғашқы қарым-қатынас мектебі, дос табу, пікір алмасу, кикілжің шешу – осының бәрін біз алғаш рет мектепте үйренеміз. Ұстазбен, сынып-таспен, тіпті тазалықшы апаймен қарым-қатынас та бір үлкен сабақ. Мектеп – қателесуге мүмкіндік беретін, бірақ сол қателерден үйренуге жол аша-тын орта. Мұнда адам қателеседі, кешіріледі, өседі. Мақсат пен арман ұясы. Біреу алғаш рет дәрігер болғысы келсе, біреу сахнаға қызығады – осының бәрі мектептегі бір ауыз сөзден, бір жақсы мұғалімнен басталуы мүмкін.

Кейде бір сабақ – тағдырды өзгертеді.

– **Бүгінгі ата-анаға қандай ой айтар едіңіз?**

– Баланың бағасы – оның болмысы емес. «5 алмаса, жаман оқушы», «үздік болмаса, болашағы бұлыңғыр» деген ұғымнан арылатын кез келді. Қазір – қызығушылықты дамыту мен жеке қабілетті ашу дәуірі. Әр бала – дайын өнім емес, өсіп жатқан дара әлем. Ұстазға серіктес болыңыз, бақылаушы емес. Қиындық туған жағдайда, мұғаліммен ынтымақтастық қарым-қатынас орнатқан әлдеқайда пайдалы. Салыстырмаңыз – тыңдаңыз. «Қарашы, көршінің баласы олим-пиададан келді» деген сөз баланың өз құнын төмендетеді. Салыстырған сайын – бала жабыла-ды, өз-өзіне деген сенімі жоғалады. Оның орнына «Сен не үйрендің?», «Өзіңді қалай сезіндің?», «Қай жерден қиналдың?» деп шынайы қызығушылық танытыңыз. Бала – тек оқушы емес, тұлға. Оның көңіл-күйі мен ішкі әлемін тыңдау – ата-аналық махаббаттың парызы.

Бүгінгі бала еркін ойлайды, пікір айтқысы келеді. Оған сенім артып, пікіріне құлақ түрсеңіз, ол сізге одан сайын жақын болады.

– **Сұхбатты қорытындылай келе, ұстаздардың ең басты мәселесі туралы айтсаңыз.**

– Ұстаздың басты мәселесі – білімде. Бұл пікірдің терең мәні бар, өйткені мұғалім өзі үнемі үйреніп отыруға тиіс адам. Білім – оның басты капиталы. Ұстаз білімі ешқашан шектелмейді. Ғылым мен технология қарыштап дамып жатқанда, мұғалімнің білімі де үнемі жаңарып отыруы қажет.

– **Жауабыңызға рақмет!**

Әңгімелескен
Әлия ТӘЖІБАЙ

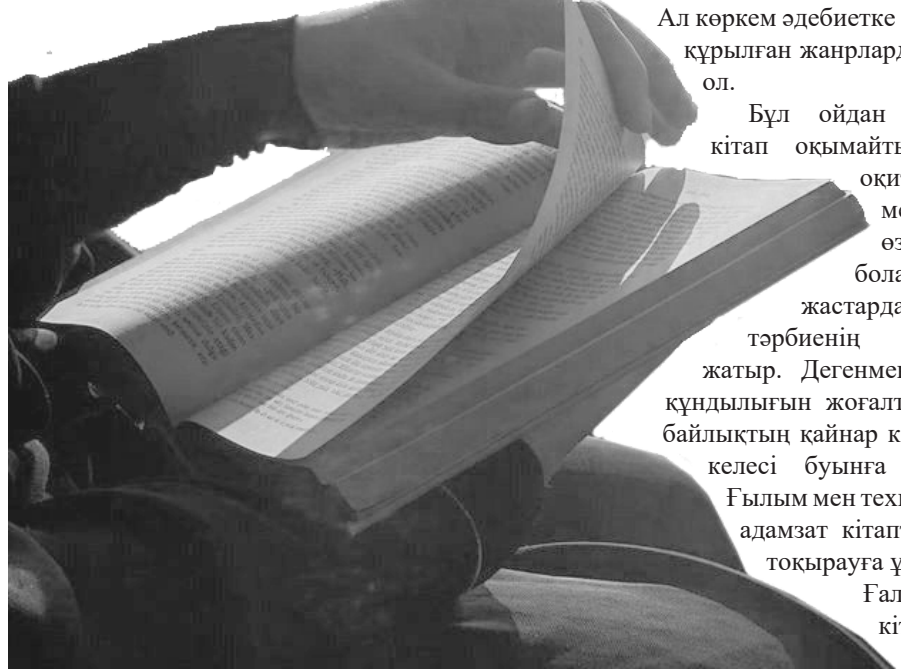
Кітап оқы, замандас!

1 бетте

Кітап оқу мен көркем әдебиетке қызығушылықтың төмендеуі тек Қазақстанда емес, әлемдік құбылыс. Бүгінде кез келген ақпаратты табу үшін кітапханаға барудың қажеті жоқ. Бірнеше секунд ішінде интернеттен іздеп, дайын мәліметті алуға болады. Тіпті классикалық шығармалардың өзі электронды нұсқада қолжетімді. Бірақ мәселе қолжетімділікте емес. Мәселе – жастардың ойлау жүйесінде. Мұғалімдердің айтуынша, қазіргі оқушылар дайын ақпаратқа әдеттеніп барады.

– Кітап – адамзаттың ғасырлар бойы жинаған асыл қазынасы, білімнің сарқылмас кәусар бұлағы. Ол адамның ой-санасын тереңдетіп, дүниетанымын кеңейтіп, рухын биіктетеді. Дегенмен өкінішке қарай, бүгінгі жастардың басым бөлігі кітаптан гөрі гаджетке жүгінуге бейім. Қайсыбірі дайын ақпаратты көшіріп алып қана шектеледі. Мұндай әдет олардың ойлау қабілетін әлсіретіп, өздігінен ізденуге, талдау жасауға деген ынтасын жояды. Айына тым құрығанда бір жеңіл шығарманы оқып шыққан жанның өзі байлықтың ең құнды түрін – рухани байлықты жинайды. Кітап оқыған сайын адамның қиялы ұшқырланып, ой өрісі кеңейеді. Бірақ, өкінішке қарай, кітапханалардағы мол мұраға барып, парақтап оқитындардың қатары жылдан-жылға сиреп бара жатқаны көңілге қаяу түсіреді, – дейді қазақ әдебиеті пәні мұғалімі Ақнұр.

Цифрлық дәуірде ақпарат бұрын-соңды болмаған жылдамдықпен тарайды. Жаңалық, бейне, қысқа мәтін – барлығы көзді ашып-жұмғанша оқырманға жетеді. Қазіргі жастар көбіне «TikTok», «Instagram», «YouTube» тәрізді платформалардан ақпарат алады. Бұл аландарда мәтін қысқа, бейне жеңіл, ал қабылдау тез. Бірақ осындай «жылдам тұтынуға» үйренген адамға көлемді кітапты оқу барған сайын қиындай береді. Яки мәселе уақыттың жоқтығында емес, назарды ұзақ уақыт бір нәрсеге тоқтата алмауында жатыр. Былтыр Мемлекет басшысы



Қасым-Жомарт Тоқаев бұл мәселеге Ұлттық құрылтай барысында тоқталып, талқылады.

– Тек ақпараттық технологияның пайдалы жағын алып, зиянды жағынан сақ болған жөн. Ашығынайсақ, интернетті талғамсыз пайдалану бала тәрбиесіне теріс ықпал етіп жатыр. Бұл – өкінішке қарай, ақиқат. Балалар түгілі, ата-аналар да әлеуметтік желідегі мағынасыз контентке тым әуес. Біз, ең алдымен, жастарды кітап оқуға баулуымыз керек. Сонда жаппай кітап оқитын ұлтқа айналамыз. Тәуелсіздік кезеңінде елімізде кітапхана ісі кенжелеп қалды. Тоқсаныншы жылдардағы аласапыран уақытта мыңдаған кітапхана жабылды. Миллиондаған кітап қорынан айырылды. Кейінгі жылдары жағдайды түзеу үшін әрекет жасалып жатыр. Кітапхана – мемлекеттің, ұлттың негізгі жады. Еліміз үшін құнды тарихи деректер мен материалдардың дені кітапханада сақталады. Сондықтан кітапхана ісін дамытуға бей-жай қарауға болмайды, – деді Президент.

Иә, әлеуметтік желілер мен қысқа контенттер, оның ішінде «TikTok», «Instagram», «YouTube» сияқты платформаларда ақпарат өте тез, жеңіл жеткізіледі. Бұл адамның ұзақ мәтінге шыдамын азайтып, кітапқа ден қоюға кедергі жасайды.

Смартфондағы ойын, фильм, сериал кітапқа қарағанда жылдам эмоция береді. Қоғамның өмір ырғағы жылдам. Оқу, жұмыс, қосымша табыс іздеу үстіндегі адамдарда «Кітап оқу – көп уақытты қажет етеді» деген қате түсінік қалыптасты. Кітап бағасының қымбаттауы да оқымаудың бір себебі. Жаңа шыққан сапалы кітаптар 4-10 мың теңге шамасында, бұл да көпшілікке қолжетімсіз екені айтпай-ақ мәлім дүние.

Өрине, барлық жасты бірдей кітап оқымайды деп кінәлау қателік. Жас буын арасында кітапқа қызығатындар да, уақыт тапшылығын сылтауратып алыстап кеткендер де бар. Бұл жөнінде белсенді жастың пікірін тындап көрейік:

– Қазір жастар кітап оқымайды деген пікір бар. Мен бұған толық қосыла алмаймын. Оқитындар да бар, бірақ аз. Себебі әлеуметтік желілер көп уақытты алады. Жастар уақытты үнемдеу үшін қысқа ақпаратты таңдауға бейім. Ал көркем әдебиетке келгенде қиял әлеміне құрылған жанрларды жиі оқиды, – дейді ол.

Бұл ойдан жастардың мүлдем кітап оқымайтыны емес, олардың оқитын тақырыптары мен қызығушылығы өзгергенін байқауға болады. Яғни мәселе тек жастарда емес, қоғамдағы тәрбиенің басым бағытында жатыр. Дегенмен кітап ешқашан өз құндылығын жоғалтпайды. Ол – рухани байлықтың қайнар көзі. Ол – әр буынның келесі буынға қалдырған мұрасы. Ғылым мен техника қанша дамыса да, адамзат кітаптан қол үзсе, рухани тоқырауға ұшырайды.

Ғалымдардың айтуынша, кітапты жылдам әрі

жүйелі оқыған адам ақпаратты 80%-ға дейін есте сақтайды. Кітап оқу – тек білім алу ғана емес, шығармашылық қабілетті дамытудың да жолы. Адамның оқуға деген әдетін дамыту үшін мамандар мынадай кеңестер береді. Кітапқа қызығушылықты арттыру, оны әдетке айналдыру үшін күніне кем дегенде 15-30 минут уақыт бөлу жеткілікті. Сондай-ақ өзіңіздің немесе балаңыздың жасына сай әдебиет таңдау маңызды. Негізгі ойды түртіп алу арқылы оқығаныңды есте сақтау оңайырақ. Әр кітаптан түйгенінді талқылау есте сақтауды күшейтеді.

Шетелде кітап оқу мәдениеті жоғары. Саябақта, автобуста, жағажайда, тіпті ас ішіп отырып та қолына кітап алған адамдарды көруге болады. Google-дің статистикасы бойынша, Үндістан мен Қытай – кітап оқуда көш бастап тұр. Ал біздің елде көркем әдебиетті сүйіп оқитын жасты майшаммен іздеу керек секілді.

Ресейде 500 адам тұратын ауылда бір кітапхана болуы тиіс деген заң бар. Ал бізде ауыл түгілі кейбір аудан орталықтарында да кітап дүкенін табу қиынның қиыны. Бұл жайында әңгімеміздің басында қозғаған болатынмын. Бұл да кітап оқуға қолжетімділікті азайтатын факторлардың бірі.

– Биыл «Qalan» жобасы, өкінішке қарай, жаңа жоба жасауға мәжбүр болды. Неге өкінішке қарай? Себебі біздің математика пәнінен даындаған мәтіндік есептерді түсінбейтін оқушылар қатары көбейіп кетті. Математикадағы мәтіндік есеп дегеніміз еш қиындығы жоқ, астары жоқ, ап-анық, тап-тұйнақтай техникалық тіл. Бірақ сол мәтіндік есептердің өзін толыққанды түсінбейтін оқушылар легі пайда болды. Сол үшін бізге биыл «Qalan оқу» деп аталатын жаңа жобаны қолға алуға тура келді. Оқушы оқып отырған мәтінді түсінуі ең маңызды дүние. Біз соған жете алмай жатырмыз. Өрине оған әртүрлі факторлар әсер етеді. Біріншіден, қазіргі балалардың екі тілдің ортасында өсіп жатқаны. Олардың күнделікті көретін танымдық контенттің бәрі де орыс тілінде. Екіншіден, балаларына уақыт бөліп, бірге кітап талдайтын ата-аналар некен-саяқ. Бала айтқаныңды емес, көргенін жасайды. Сондықтан жаңа буында оқу сауатының төмендеп кетуі айтпаса да түсінікті нәрсе, – дейді жазушы, аудармашы, «Qalan Publishing» директоры Садық Шерімбек.

Қоғамдық зерттеулерге сүйенсек, әр төртінші қазақстандық мүлде кітап оқымайды. Google платформасы арқылы жүргізілген сауалдамада қатысушылардың көбі жылына бір-екі кітап оқумен шектелетінін мойындады. Ал ақын Акберен Елгезек жоғарыда аталған пікірлерді жомқа шығарды.

– Жастар кітап оқымайды дегенге келіспеймін. Себебі метроға отырсақ та, саябақтарға барсақ та, жастарымыз қолдарына кітап алып, оқып отырады. Тәуелсіздік алғанымызға 30 жыл толса да, бізде өзін-өзі тану процесі әлі жүріп жатыр. Оқырмандардың ішінде классик қаламгерлерге сұраныс жоғары. Ол неден байқалады? Егер сұраныс болмаса, баспа ашылмайды. Қазір «Абай» баспасы секілді 3500-ге жуық ірілі-ұсақты баспалар



бар. Олар да ұлттық құндылықтарымызды насихаттайтын әдебиеттерді, көрнекті ақын-жазушыларымыздың кітаптарын жарыққа шығарып жатыр. Жастар кітап оқымайды деген бос әңгіме. Кітап оқу сәнге, трендке айналды. Қазір жастарымыз әдеттегідей поэзияны, лириканы көп оқиды. Оқырмандар тарапынан комедия, стендап, «TikTok» секілді ойын-күлкіден кішкене жалығу процесі байқалады. Сондықтан драмалық шығармаларды сүйіп оқиды. Өсіресе, қазіргі замандағы образдарды, әртүрлі жағдайларды сипаттайтын шығармаларды оқығанды жақсы көреді, – дейді ол.

Кітап оқуға қызығушылықтың төмендеуі – жай ғана мәдени дағдарыс емес, ол қоғам дамуына да кері әсерін тигізеді. Атап айтар болсақ, ойды жүйелі жеткізе алмау, сөз қорының кедейленуі осыдан туындайды. Жылдам ақпаратқа үйренген буын күрделі мәтіндерді талдаудан қашатыны жасырын емес. Әдебиетке қызығушылық төмендеген сайын ұлттық рухани сабақтастық та әлсірейді. Сауатсыздықтың артуы тек жазу қателерінен емес, мән-мағынаға терең бойламаудан байқалады.

Аталған мәселені тек «оқы» деу арқылы шешу мүмкін емес. Кітап оқуға деген қызығушылықты арттыру үшін жүйелі жұмыс қажет. Мәселен, кітапханаларды заманауи медиа орталыққа айналдыру керек. Сондай-ақ кітапты жаңа форматта ұсыну да маңызды рөл атқарады. Аудиокітаптар, электронды нұсқалар жастарға қолжетімді болуы тиіс. «Бір айда бір кітап», «100 кітап оқу» сияқты челленджер жолдау, жас буын арасында кітап оқуды сәнге айналдыра алады. Жастар үшін ата-ананың, ұстаздың, танымал тұлғалардың оқуға деген құлшынысы шешуші рөл атқарады. Сондықтан алдыңғы аға буын өзінен бастағаны абзал.

Кітап – жай ғана ақпарат көзі емес, ол ұлттық сананың айнасы, адамның ойлау өрісін кеңейтетін құрал. Оқуға деген қызығушылықтың төмендеуі – елдің мәдениетіне, ойлау деңгейіне және болашаққа тікелей әсер ететін құбылыс. Сондықтан бүгінгі күннің басты міндеті – кітапты тек білім көзі ретінде емес, рухани байлықтың қайнары ретінде бағалауды қайта жаңғырту. Ақпараттық технология дамығанымен, ол кітаптың орнын баса алмайды. Кітап – ұрпаққа қалатын рухани мұра, ұлттық болмыстың айнасы. Кітап оқудан қол үзген ұлт – болашағынан қол үзген ұлт.

IFLA-2025 конгресі:

ӘЛЕМ КІТАПХАНАШЫЛАРЫНЫҢ БАСҚОСУЫ ӨТТІ

Астана қаласы тамыздың 18-22 күндері аралығында әлем кітапханашыларының назарын өзіне аударған айтулы жиынға – IFLA-2025-тің 89-шы Дүниежүзілік конгресіне төр болды. Бұл – Қазақстан астанасында алғаш рет өтіп отырған, халықаралық деңгейде үлкен маңызға ие шара.

Халықаралық кітапханалар қауымдастықтары мен мекемелері федерациясы (IFLA – International Federation of Library Associations) – кітапхана ісі саласындағы ең ірі әрі беделді ұйымдардың бірі. Оның басты мақсаты – әлем елдеріндегі озық тәжірибелерді тоғыстырып, білім мен ақпаратқа қолжетімділікті арттыру, сондай-ақ кітапхана мамандарының кәсіби дамуына ықпал ету.

«Білімді біріктіріп, болашақты қалыптастырамыз» деген тақырыппен ұйымдастырылған биылғы жиынға 114 елден келген 1600-ден астам делегат жиналды. Олар заманауи кітапхана ісіндегі жаңа бағыттарды талқылап, цифрлық технологиялардың рөлі, ақпараттық сауаттылықты арттыру, жас ұрпақтың кітапқа



деген қызығушылығын дамыту сынды өзекті мәселелерді ортаға салды.

Бұл халықаралық басқосуға Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің де үлесі бар. Университет атынан форумға Ғылыми кітапхана директоры Гүлмира Сатбаева қатысты. Оның әлемдік деңгейдегі осындай беделді шараның мүшесі атанғаны – тек университет беделін ғана емес, сонымен қатар Қазақстан мен тұтас Орталық Азия аймағының кәсіби кітапхана қауымдастығының мәртебесін көтеруге жол ашды.

IFLA Дүниежүзілік конгресі – тек кәсіби тәжірибе алмасатын алаң ғана емес, сонымен бірге болашақтағы даму бағдарын айқындайтын идеялар тоғысатын орта. Мұнда ұсынылған әрбір тың бастама – кітапхана саласының дамуына жаңа серпін беріп, ақпараттық қоғамның өркендеуіне ықпал етпек.

Астанада өтіп жатқан бұл алқалы жиын – Қазақстанның мәдени-ғылыми әлеуетін халықаралық деңгейде танытып қана қоймай, отандық кітапхана ісінің де жаңа белеске көтерілуіне мүмкіндік берері сөзсіз.

Бетті әзірлеген Аружан ОРАЛБАЙ

Жіті ішек инфекцияларының алдын алу – әр адамның міндеті

Жіті ішек инфекциялары – бұл бактериялар, вирустар, қарапайымдылар тудыратын және балалар мен ересек адамдарда ішек қызметінің бұзылуымен (диарея) сипатталатын жұқпалы ауру. Ішек жұқпасы әлемде ең көп таралған инфекциялардың қатарына жатады. Барлық ересектердің, балалардың дизентериямен, сальмонеллезбен және басқа да жіті ішек инфекцияларымен ауырмаған ел жоқ. Жұқпалы жіті ішек ауруларының бас көтеретін мезгілі – жаз айлары болып есептеледі.

Ішектің ауруға шалдығуы, іштің бұзылуы организмнің кейбір тағамдарды қорыта алмауымен байланысты. Ішек инфекциясы – жұқпалы ауру. Инфекция ауыз арқылы жұғып, қоздырғышы ішекте өсіп жетіледі де, микробтары нәжіспен ілесіп сыртқы ортаға тарайды. Инфекция гигиеналық тазалықтың төмен дәрежеде болуынан, жуылмаған көкөністерден, пісірілмеген сүттен, сапасыз тағамдарды пайдаланғаннан, шала пісірілген тағамдардан, сондай-ақ ауыз суды қайнатпай ішкендіктен, лас суға түскендіктен жұғады.

Іштің жиі-жиі судай өтуі, дене қызуының көтерілуі, сәбилердің емшектен бас тартуы, асқа тәбеті болмау, шөлдеу, құсу, бас ауруы, жалпы әлсіздік, селқостық, мазасыздық, іштің ауырсынуы, дәретке қан немесе кілегей араласуы – аурудың алғашқы белгілері.

Науқастың жиі құсып, іші өткен сайын жағдайы ауырлай түседі. Өйткені организм тіршілікке қажетті су мен тұздарды көп жоғалтады. Жоғарыдағы аталған клиникалық белгілер пайда бола бастаған жағдайда міндетті түрде дәрігерге көріну керек. Бірақ дәрігер келгенге дейін уақыт кетеді, сондықтан мүмкіндігінше дереу көмек көрсеткен жөн. Ол үшін науқасқа мол сұйықтық ішкізу қажет. Антибиотик қолдануға болмайды, себебі ол аурудың клиникалық сипатын өзгертеді де, дұрыс диагноз қоюды қиындатады.

Жоғалған сұйықтықтың орнын толтыру үшін: емшек сүті (нәрестелерге), айран, күріш суы, сұйық шай, кисель, қайнатылған және салқындалатын су, сондай-ақ «Регидрон» ерітіндісі (1 пакет ұнтақты 1 литр қайнатылып, бөлме температурасында салқындалатын суға ерітіп дайындайды).

Дайын ерітіндіні әрбір 3-5 минут сайын ішкізу керек. Егер құсу болмаса, аз-аздан жиі ішуге болады. Ерітінді әрбір күнге жаңадан дайындалуы тиіс.

Ішек инфекцияларының алдын алу үшін тағамдық азық-түліктің сапасы өте маңызды. Көптеген тағамдарда

бактериялар тек өміршендігін сақтап қана қоймай, адам қолынан тағамға түсіп, ауыз арқылы асқазан-ішек жолына енгенде қарқынды түрде көбейеді.

Әсіресе термиялық өңдеуден өтпейтін тағамдар қауіпті. Оларға салаттар, винегреттер, жемістер мен жидектер жатады. Салаттар мен винегреттерді, әртүрлі тұздықтар мен гарнирлерді тоназытқышсыз түнге қалдыруға болмайды. Жаз және күз мезгілінде сүт пен сүт өнімдерінде бактериялар жылдам көбейетінін білу керек.

Жеке адамдардан сатып алынған күйылып сатылатын сүтті міндетті түрде қайнату қажет. Пастерленген ірімшіктен пісірмелер, пудингтер, сырниктер дайындаған дұрыс. Дайын тағам қалдықтарын міндетті түрде тоназытқышта беті жабық ыдыста сақтау, шикі мен дайын тағамды бөлек ыдыста ұстау керек.

Тауық еті дүкенде +2, +3°C температурда 2 тәуліктен артық сақталмауы тиіс. Жұмыртқа бөлме температурасында 25 тәуліктен артық тұрмауы керек. Құс еті мен жұмыртқаны сатып алғанда, олар қорапта болса да бөлек пакетке салу қажет.

Өнімдердің жақсылап қуырылуына және қайнатылуына көңіл бөліңіз. Етті ірі кесек жасамай, кемінде 1 сағат қайнату керек. Жұмыртқаны 15 минуттан кем емес қайнатқан жөн (осы уақыт ішінде сальмонеллалар толық жойылады). Жұмыртқаны шикі немесе шала піскен күйінде қолдануға болмайды.

Ал ең кішкентай нәрестелерге келсек, оларды аурудан сақтау үшін қарапайым санитарлық-гигиеналық ережелерді сақтау маңызды. Баланы әрбір тамақтандыру алдында және тағам дайындаудың алдында қолды жақсылап сабындап жуу керек.

Кей жағдайларда ауру өте ауыр түрде өтіп, өмірге қауіп тудыруы мүмкін. Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздеген жөн.

Әсем ОМАРОВА,
Қызылорда
бөлімшелік көліктегі
санитариялық-эпидемиологиялық
бақылау басқармасының
бас маманы



Қызылордада «Pizza Pitch» өтті

22 тамыз күні Kyzylorda Hub алаңында ерекше атмосфера орнады. Мұнда жас кәсіпкерлер мен студенттер «Pizza Pitch» шарасының аясында өз идеяларын таныстырып, жобаға қатысты пікір алмасты. Бұл стартап-іс-шарасын Қызылорда облысы әкімі аппаратының «Ақпараттық технологиялар орталығы» KMM мен Kyzylorda Hub бірлесе ұйымдастырды.

Кештің басты мақсаты – жастардың инновациялық ойларын қанаттандыру, IT-стартап экожүйесін дамыту және қатысушыларға сарапшылар алдында жоба қорғау тәжірибесін беру. Басқада айтқанда, бұл – идеяны таныстырып қана қоймай, оны кәсіби ортада шыңдауға мүмкіндік.

Жалпы 7 жоба таныстырылды. Залға 50-ден аса адам жиналып, әрбір жобаға қызығушылық танытты. Қазылар алқасы жастарға тек пікір айтып қана қоймай, болашақта жобаларын қалай жетілдіруге болатыны жайлы құнды кеңестер берді.

Қазылар алқасының құрамын Алматы Қуанышбаев – «Grand Master» IT-мектебінің жетекшісі, Жандос Оразмаханов – Қорқыт ата атындағы ҚУ рекрутинг және мансап басқармасының басшысы, Нұрлан Құлмырзаев – Жасанды интеллект институтының директоры және Жанарыс Тубекбаев – Kyzylorda Hub жетекшісі толықтырды.

Таныстырылған жобалардың легі мынадай:

1. «Daby!» – ауа сапасын бақылайтын құрылғы (Болатқызы Гүлім, Атымтай Надира);



2. «ENTellect AI» – ҰБТ-ға дайындалуға арналған платформа (Айтбай Бекмұхаммед);
3. «Career Mentor AI» – жасанды интеллект арқылы мансаптық жоспар құру (Қанат Ернұр);
4. «FitWise» – дұрыс тамақтану мен жаттығу жоспарын ұсынатын шешім (Әбдіқадыр Ильяс);
5. «Kutim.kz» – жеке бет күтімі жоспары, AI көмегімен (Жақсыбай Толғанай, Мейрамбекқызы Джаниель);
6. «Movellink» – жүк тасымалын жеңілдететін цифрлық логистикалық платформа (Дүзенов Нұрдаулет);
7. «FitLife» – онлайн фитнес бағдарламасы мен жаттықтырушылар тізімі (Бекжанов Арман).

Шараның ресми бөлігі аяқталған соң, қатысушыларға арнайы сертификаттар мен мерч табысталды. Бірақ кеш мұнымен шектелмеді, бейресми networking басталып, жастар пішпа үстінде емін-еркін пікірлесіп, жаңа таныстар тапты. Сарапшылар қатысушыларға шабыт беріп, жобаларын қалай алға жылжытуға болатынын айтты.

«Pizza Pitch» енді Қызылордада жыл сайын дәстүрлі түрде өтпек. Ал Kyzylorda Hub жастар үшін тренингтер, уоркшоптар мен түрлі стартап-бәйгелерді тұрақты түрде ұйымдастыра береді.

Салтанат СЕЙТЖАН,
Kyzylorda Hub бизнес-инкубаторының
менеджері



«ҚУАТТЫ ҚАЛАМҒЕР» ТИМБИЛДІНГІ ӨТТІ

Қызылорда облысында Конституция күні мен Қазақстан халқы Ассамблеясының 30 жылдығына орай «Қуатты қаламгер» табиғаттағы тимбилдингі өтті. Оны Қызылорда облыстық ҚХА жанындағы Журналистер мен сарапшылар клубы ұйымдастырды. Шара Rancho_83_kzo демалыс орнында өткізіліп, аймақ қаламгерлерін, журналистерін және сарапшыларын біріктірді.

Мерекелік басқосу салтанатты түрде ашылып, алғашқы құттықтау сөзді Қызылорда облыстық қоғамдық даму басқармасының «Қоғамдық келісім» КММ директорының орынбасары Руслан Құрманов пен клуб төрағасы Елена Рыбина айтты. Олар клуб журналистерінің ел бірлігін нығайтудағы, этножурналистиканы дамытудағы еңбегін ерекше атап өтті.

Жыл басынан бері өңірлік Ассамблея қызметін жариялап, этносаралық татулықты насихаттаған қаламгерлер мен сарапшылар арнайы алғыс хаттармен марапатталып, бағалы сыйлықтар табысталды. Бұл қоғам дамуына үлес қосқан БАҚ өкілдеріне көрсетілген құрметтің белгісі болды.

Шараның ең қызықты бөлігі – шығармашылыққа толы командалық ойындар болды.

«Жедел жаңалық» кезеңінде қатысушылар ойдан шығарылған тосын оқиғалар жайлы қысқа сюжет әзірледі.

«Шаңырақ көтеру» ойынында көздері байланған ойыншылар бірігіп шаңырақтың бейнесін құрастырды. Бұл тапсырма ұйымшылдық пен сенімнің сыңға түсер сәті болды.

«Қырық өтірік репортажы» барысында журналистер «шоколадтан жасалған қала», «Қызылордада секерткіштер тіріліп, халықпен тілдесті» секілді қиялға толы сюжеттер дайындап, арнайы репортаж жасап, қатысушыларды күлкіге қарық қылды.

Соңғы ойын – әріптерден жылдам сөз құрау сайысы да қатысушылардың тапқырлығы мен шапшаңдығын сынады.

Тимбилдинг әрі қарай татулық пен бірлікті дәріптеген мерекелік дастарқан басында жалғасын тапты. Іс-шара соңында республикалық «Қазақстанская правда» газетінің Қызылорда облысындағы меншікті тілшісі Әлібек Байшүленов, «Qazaqstan» ұлттық телеарнасының Қызылорда облысындағы меншікті тілшісі Әділбек Жаканов пен облыстық «Qyzylorda» телеарнасының бас редакторы Айнуір Тұңғышбаева өңірлік Ассамблеяның журналистерге көрсеткен құрметіне ризашылық білдірді.

«Қуатты қаламгер» тимбилдингі шығармашылық пен татулықты дәріптеген, журналистердің ынтымағын арттырған мәнді кездесу болды.

«Қоғамдық келісім»
КММ баспасөз қызметі

САУ ӨМІР – СЕНІМДІ БОЛАШАҚ

Онкологиялық ауру – бұл патологиялық жасушалардың өсуінен туындаған ісік. Жасушалар қалыпты бақылау механизмдерін жоғалтпай және үздіксіз көбею, жақын маңдағы тіндерді басып алу, дененің алыс аймақтарына қоныс аудару және жасушаларды қоректік заттармен қамтамасыз ететін жаңа қан тамырларының пайда болуына ықпал ету қабілетіне ие болады.



Ісіктердің көптеген түрі бар. Олар орналасуы, жасушалық құрылымы, агрессивтілік дәрежесі, ағымының сипаттамалары және болжамы және басқа да бірқатар факторлармен ерекшеленеді. Онкологияда ісіктер әдетте қатерсіз, шартты түрде қатерсіз (шекаралық) және қатерлі болып бөлінеді. Қатерсіз ісіктер сальмонеллалық түрде баяу өсумен, метастазаға байімділікті болмауымен және жақсы болжаммен сипатталады. Ісіктердің бұл түрлеріне фиброма, липома, невус, папиллома, лейомиома, нейрома, хондрома, ангиома және басқасы жатады.

Шартты қатерсіз ісіктер де метастаз бермейді, бірақ қатерлі ісік болып қайта тууы және жоюдан кейін бірнеше рет қайталану қабілеті бар. Мұндай онкологиялық аурулардың мысалы ретінде асқазанның аденоматозды полиптері, атипті меңдер, көрілік кератоз, Боуэн ауруы және т.б. жатады.

Қатерлі ісіктер инвазивті өсумен, қоршаған тіндердің өнуімен, метастазбен және қайталануымен сипатталады. Ісіктердің бұл түрлеріне қатерлі ісік (карцинома), саркома және лимфома жатады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша ең көп таралған онкологиялық аурулардың «рейтингі» келесідей: ең көп таралған «әйел» ісігі – сүт безі қатерлі ісігі, одан кейін жатыр мойны обыры, ал ерлер ісік патологиясы арасында абсолютті көшбасшы – простата обыры.

Жынысына қарамастан қатерлі ісіктің ең жиі

диагноз қойылған және өлімге әкелетін түрлері мыналар болып танылады: өкпе обыры, тоқ ішек обыры, асқазан обыры және бауыр обыры. Одан көрі азырақ таралған қуық пен бүйректің қатерлі ісігі, ұйқы безі, лейкемия және меланома болып табылады.

Балалардағы қатерлі ісіктердің ішінде лейкемия, нейробластома, Вильмс ісігі, лимфома, остеосаркома және ретинобластома басым.

Қатерлі ісіктің қауіптілігі олар денеде дамып келе жатқанда, ұзақ уақыт бойы көрінбеуі мүмкін. Әдетте науқастың белгілері байқалмайды, сондықтан адам ауруды бірден тани алмайды. Дегенмен адам өз денесін тыңдап, аурудың алғашқы белгілерін жіберіп алмау керек. Келесі өзгерістер арқылы онкологияны анықтауға болады:

- кенеттен салмақ жоғалту;
- қатты шаршау;
- ұзаққа созылған жоғары температура;
- тәбеттің төмендеуі;
- лимфа түйіндерінің ұлғаюы.

Аурудың белгілері ісіктің орналасуына байланысты өзгереді.

Қатерлі ісіктердің алдын алу дегеніміз – қоршаған ортаның зиянды әсерлерін жойып, қатерлі ісікке әкелетін жағдайлардың пайда болуына жол бермеу. Медициналық көмекті тиімді көрсету және аурулардың дамуын болдырмау үшін алдын алу шараларының үш негізгі кезеңі анықталды. Олар:

– Бастапқы профилактика – салауатты өмір салтын сақтау, дұрыс тамақтану және зиянды әдеттерден бас тарту;

– Екіншілік профилактика – белгілі бір ісіктің даму қаупі бар адамдарды бақылаудан, сондай-ақ ісік алды жағдайларды және қатерлі ісіктің ерте формаларын емдеу мен дер кезінде диагностикалаудан тұрады;

– Үшіншілік профилактика – қатерлі ісіктерді емдеуден өткен науқастарға қатысты, ол ісіктердің қайталануын және метастазаларын, сондай-ақ емделген науқастарда ісіктердің басқа түрлерінің пайда болу ықтималдығын болдырмаудан тұрады.

Денсаулығыңызды қадағалап, уақытылы медициналық тексеруден өтіңіз һәм өзіңізге қамқор болыңыз!

Әлима АБДУШУКУРОВА,
Қызылорда
бөлімшелік көліктегі
санитарлық-эпидемиологиялық
бақылау басқармасының
бас маманы



КӨҢІЛ-КҮЙ МЕН СТРЕССТІ БАСҚАРУДЫҢ 7 ҚАРАПАЙЫМ ТӘСІЛІ

Қазіргі қоғамда адамның ең үлкен байлығы – уақыт пен денсаулық. Бірақ сол екеуін дұрыс пайдалана алмаған жағдайда күйзеліс, шаршау, көңісіздік белең алады. Әсіресе жастар арасында стресс деңгейі жоғары. Оқу, жұмыс, әлеуметтік желідегі қысым, қаржы мәселесі – бәрі де психологиялық ауырлық әкелетіні рас. Дегенмен көңіл-күйді көтеріп, жан тыныштығын табудың қиын емес, қарапайым жолдары бар. Зер салайық.

1. Таңды дұрыс бастаңыз. Таңертеңгі алғашқы бір сағат – бүкіл күннің айнасы. Ояна сала телефонға үңілудің орнына терең тыныс алып, жеңіл жаттығу жасаған жөн. Музыка қосып, бөлмені желдетсеңіз, бойыңыз сергіп, күніңіз сәтті басталады.

2. Көбірек қимылдаңыз. Дене қозғалысы – стресс пен нашар көңіл күйдің ең жақсы емі. Әр күн кемі 20-30 минут жауу жүру немесе қарапайым жаттығу жасасаңыз серотонин, яғни бақыт гормоны көбейеді. Жадыңыздан шығармаңыз!

3. Шағын қуаныштарды бағалай біліңіз. Көңіл-күйді көтеру үшін үлкен жетістікті күтудің қажеті жоқ. Күннің батуы, кофе ішу, досыңмен әңгімелесу секілді қарапайым сәттерді бағалай білу – ішкі тыныштыққа бастайды.

4. «Жоқ!» Стресстің көбі өзгенің көңілін табамын деп, артық жауапкершілік алуан туады. Уақытына, энергиясына зиян келтіретін жұмыстарға дер кезінде «жоқ» деп айта білген адам жеңіл өмір сүреді.

5. Дұрыс тыныстап, дұрыс дем алыңыз. Терең тыныс алу жаттығулары, медитация немесе жай ғана табиғат аясында серуендеу жүйкені тыныштандырады. Ал түнгі ұйқы – мидың ең үлкен досы. Сондықтан ұйқы алдында медитация жасап, 7-8 сағаттық сапалы ұйқыға бейімделіңіз. Бұл да денеңіз үшін ең жақсы антистресс.

6. Әлеуметтік желіні шектеу керек. Көңіл-күйді түсіретін басты фактордың бірі – интернеттегі артық ақпарат пен салыстыру сезімі. Әлеуметтік желіге шектеу қою – психологиялық денсаулықты сақтаудың бір амалы.

7. Жақсы орта құру. Адамның көңіл-күйі айналасындағы ортаға байланысты. Жақсы сөз айтатын, дем беретін адамдармен бірге болған жан өзін жеңіл әрі сенімді сезінеді.

Көңіл-күйді көтеру мен стрессті жеңілдету үшін қымбат дәрі-дәрмек те, күрделі әдістер де қажет емес. Ең маңыздысы, қарапайым әдеттерді күнделікті өмірге енгізу. Денсаулығы мықты, көңілі көтеріңкі, ойы сергек адам ғана алға ұмтылып, арманын жүзеге асыра алады.

Инжу МАРЖАН

МАХАББАТ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ

Ғылым – оңай сала емес. Ол сабыр мен табандылықты, түн ұйқысыз еңбекті талап етеді. Бірақ осы жолды жүрек қалауымен тандаған жандар ғана шын биікке көтеріледі. Солардың бірі – ғылым жолында тынымсыз еңбек етіп жүрген, тіпті Гарвард университетіне шақырту алған қазақстандық жас ғалымдар, ерлі-зайыпты Назгүл Сәкенова мен Асқарбек Ораков.



Олардың тағдыр жолы туған жерден басталып, Қытай, Жапония, Франция, Германия сынды ғылымы дамыған мемлекеттер арқылы өтіп, бүгінде АҚШ-та жалғасуда.

Ғылым жолындағы ғұмыр

Назгүл бала кезінде күнделігінде «мен ғалым болғым келеді» деп жазыпты. Ал Асқарбекті биологияға деген ерекше қызығушылық пен халықаралық олимпиадалардағы жеңіс ғылымға алып келді.

Олардың жолы 2014 жылы Назарбаев Университетінде тоғысты. Бір-біріне серік болған екі жас сол сәттен бастап жеке өмірін де, ғылым жолындағы тағдырын да бір арнаға тоғыстырды.

– Бізді ғылым қосты. Зертханадан шықпайтын күндеріміз көп болды. Бірақ бұл біз үшін жүктеме емес, қуаныш еді, – дейді ғалымдар жұбы.

Жастық шақтарын білімге арнаған ғалымдар университеттегі қысқы демалыстарын да зертханада өткізіп, бағдарламалау тілдерін меңгерді. Осылайша Жапониядағы зертханада алғашқы ғылыми мақалаларын жариялады.

Магистратураны Францияда, PhD докторлығын Германиядағы European Molecular Biology Laboratory (EMBL) базасында

қорғады. Онда Назгүл антибиотикке төзімділік мәселесін зерттесе, Асқарбек бактерия геномикасы мен үлкен деректерді талдау әдістерін дамытты.

– Ғылымда жеңіл жол жоқ. Кейде жылдар бойғы еңбегің нәтиже бермей қалуы мүмкін. Бірақ ең бастысы – табандылық пен ізденіс, – дейді Асқарбек.

Күтпеген қуаныш – Гарвард

Гарвардқа бару олардың арман тізімінде болмаған. Алайда тағдыр еңбекті бағалады.

Назгүл конференцияда қазіргі жетекшісімен танысып, шақырту алды. Ал Асқарбекке EMBL-де болған Гарвард профессоры ұсыныс жасады. Қызығы сол – олардың зертханалары Бостонда бір-бірінен небәрі 300 метр қашықтықта орналасқан екен.

– Бұл біз үшін күтпеген сыйлық болды. Құжат тапсырып жүгірмей-ақ, Гарвардтың өзі шақырды. Бұл – еңбектің жемісі, – дейді Назгүл.

Екі жүрек, бір арман

Ғылымға қатар түскен жұптың ең үлкен сынағы – жеке өмір мен кәсіби жолды үйлестіру. Алайда кейіпкерлеріміз кез келген қиындықты бірге еңсереді.

– Мұны ағылшынша «Two Body Prob-

lem» дейді. Бір үйде екі ғалым болған соң, әрқайсысының зерттеуі, уақыты, жоспары бөлек. Кейде түн ұйқымызды қиып, денсаулықты сарп етуге тура келеді. Бірақ бір-бірімізді қолдау арқылы ғана осы күнге жеттік, – дейді олар.

Осы қолдаудың арқасында екеуі де PhD дәрежесін қорғап, бүгінде Гарвардта қызмет атқарып жүр.

Әлемнің дамыған бес елінде – АҚШ, Қытай, Жапония, Германия, Францияда білім алып, жұмыс істегенімен, олар үшін туған елдің орны бөлек.

– Қазақстан бізге бейбіт өмір, білім мен рухани байлық сыйлады. Біздің ең басты тірегіміз – туған жеріміз, – дейді жас ғалымдар.

Назгүл Сәкенова мен Асқарбек Ораков – ғылым жолын тандаған әр жастың үмітін оятар тұлғалар екені сөзсіз. Олар тек зерттеу жүргізіп қана қоймай, өз тәжірибесімен бөлісіп, Қазақстаннан шыққан жас буынға жол көрсетуде.

Ғылым – ұзақ жол. Бірақ сол жолды бірге жүріп өткен екі жастың жетістіктеріне қарап, адалдық пен табандылық болса, арманға апаратын есіктердің өзі ашылатынын аңғарамыз. Назгүл мен Асқарбек осы сөзіміздің айқын дәлелі.

Нұршат НЫШАНОВА

ҒАЛАМНЫҢ ҚҰПИЯСЫ: ТӨРТӨЛШЕМДІ КЕҢІСТІК

Адамзат ғасырлар бойы «ғалам толы ғажайыптарға» таңғалып келеді. Біз өмір сүріп жатқан ортада барлығы түсінікті сияқты: ұзындық, ендік, биіктік – кез келген затты сипаттап беретін үш өлшем бар. Алайда ғылым мен философия дамыған сайын ғалымдар: «Ал егер әлем тек үш өлшемнен тұрмаса ше?» деген ойға келді. Осылайша төртөлшемді кеңістік ұғымы пайда болды.

Күнделікті өмірде біз үш өлшемді дүниеде өмір сүреміз: ұзындық (x), ендік (y), биіктік (z). Бірақ Альберт Эйнштейннің салыстырмалылық теориясы осы түсінікті өзгертті. Ол кеңістік пен уақытты бөліп қарастыруға болмайтынын дәлелдеді. Яғни бізді қоршаған ғалам – кеңістік-уақыт (space-time). Біреумен кездесу үшін мекенжай (x, y, z) ғана емес, уақытты (t) да көрсетуіміз керек. Сондықтан кез келген оқиғаның толық «мекенжайы» төрт координатан тұрады: x, y, z, t.

Ғылымда бұл төртінші өлшемді уақыт деп қарастыру басым болғанымен, математикада ол жай ғана қосымша параметр ретінде түсіндіріледі. Мәселен, үш өлшемді кубтың төртөлшемді кеңістіктегі аналогы бар – ол гиперкуб (гиперкуб) деп аталады. Біз оны көзбен тікелей көре алмаймыз, бірақ оның проекциясын бейнелеуге болады.

Төртөлшемді кеңістікте геометрия мүлде жаңа сипат ала-



ды. Үшөлшемді кеңістікте көпжақтарды екіөлшемді көпбұрыштар қоршаса, 4D-де оларды үшөлшемді көпжақтар шектейді. 3D-де Платон денелері деп аталатын 5 дұрыс көпжақ бар, ал 4D-де олардың орнына 6 дұрыс төртөлшемді көпжақ бар. Егер шарттар жеңілдетілсе, онда ондаған жаңа фигуралар пайда болады.

Тіпті түйіндердің де табиғаты өзгереді. Үш өлшемде түйінделген жіпті тарқату мүмкін емес. Ал төртінші өлшем қосылса, оны оңай шешіп жіберуге болады. Сондай-ақ екіөлшемді беттерден жасалған күрделі «түйіндер» де төртөлшемді әлемде бар. Оның ең танымал мысалы – Клейн құтшы.

1853 жылы неміс математигі Бернхард Риман көпөлшемді кеңістіктің теориялық мүмкіндігін дәлелдеді. Сол кезден бастап ғалымдар қосымша өлшемдерді іздеуге кірісті. XIX

ғасырдың соңында ағылшын математигі Чарльз Хинтон төртөлшемділікті елестету жолдарын зерттеп, біздің үшөлшемді әлемімізді көзге көрінбейтін төртөлшемдінің бір бөлігі ретінде қарастырды.

Бұл тақырып бірде ғылымға жақындап, бірде мистикалық түсіндірмелердің ықпалына түсті. Бір кезеңде тіпті қосымша өлшемдерді «жұмақ пен тозақтың мекені» деп атаған кездер болды. Ол замандағы белгілі физиктер мен астрономдар да бұл мәселеге ерекше назар аударды.

XX ғасырда белгілі ғалым Пауль Эренфест үш өлшемнен артық кеңістікте электромагниттік және гравитациялық өрістерді сипаттау қиынға соғатынын дәлелдеді. Соған қарамастан, кейінгі зерттеулер төртөлшемді кеңістікті физикамен байланыстыруға талпыныс жасады. Мәселен, Калуца-Клейн теориясы кеңістік-уақытты

5 өлшемді деп қарастырып, Эйнштейннің салыстырмалылық теориясын электромагнетизммен біріктіруге тырысты. Ал қазіргі замандағы жіптер теориясы тіпті ғаламда 11 өлшем болуы мүмкін деген болжам ұсынады.

Ғалымдардың идеялары әдебиетке де жол тартты. Герберт Уэллс «Кристалл жұмыртқа» мен «Платтнердің тарихы» секілді әңгімелерінде төртінші өлшемді көркем түрде суреттеді. Кейіннен Айзек Азимов, Артур Кларк сияқты әйгілі фантаст-жазушылар да бұл тақырыпты кеңінен қолданды.

Өнерде төртөлшемділік әсіресе кубистер мен сюрреалистердің еңбектерінен көрінеді. Пикассо, Дюшан, Дали сынды суретшілер адамдар мен заттарды әртүрлі ракурста бір мезетте бейнелеп, оларға қосымша өлшем беруге тырысты. Сальвадор Далидің «Гиперкубтық дене» атты картинасы – соның айқын мысалы.

Төртөлшемді кеңістік – тек математика мен физиканың ғана емес, сонымен бірге философия, әдебиет және өнердің де тақырыбына айналған ғажайып ұғым. Біз оны көзбен көре алмаймыз, бірақ оймен елестете аламыз. Бұл – ғаламның біз білмейтін қырлары көп екенін дәлелдейді.

Бәлкім, уақыт өте келе адамзат төртөлшемді кеңістікті тереңірек түсініп, жаңалықтар жасайтын шығар. Өйткені шынында да, ғалам толы ғажайып...

А.МАРАТҚЫЗЫ