



Республикалық жастар газеті

Ақмешіт

6+

...Мен жастарға сенемін!

Мағжан

ЖАСТАРЫ

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады

15 НАУРЫЗ МАРТА
РЕФЕРЕНДУМ
Президенттің досымыз маңызды!
Болашаққа сенеміз бе еміз?
ELECTION.GOV.KZ
№10 (650)
5 НАУРЫЗ,
БЕЙСЕНБІ
2026 ЖЫЛ



АРУЛАР, АСЫЛ ЖАНДАР, ШУАҚ БОП ШАШЫЛҒАНДАР

8 наурыз қарсаңында қыз-келіншектер туралы көп айтамыз. Олардың гүл ұстаған, күлімдеген, құттықтау мен жылы сөзге шомылған бейнесін көреміз. Ал нәзіктікпен қатар әйелдің бойында қайсарлық та, табандылық та бар емес пе?!

Таңғы алтыда жұмысқа асығады, қызметтік киімін киенді, маңызды шешім қабылдайды, тәртіпті қадағалайды, емделушіге шипа болады.
«Ақмешіт жастары» редакциясы мереке қарсаңында сан алуан салада еңбек етіп жүрген, нәзік болғанымен, нағыз қайсар қыз-келіншектермен арнайы сұхбаттасты.
Бірі – прокурор, бірі – шаршы

аланда қайсарлығын дәлелдеген спортшы болса, келесі кейіпкер нанның иісі арқылы қаланы оятып жүрген наубайханашы. Ал енді бірі тіс дәрігері мен подполковник.
Иә, кейіпкерлеріміздің жолы әртүрлі. Десе де оларды отбасы, еңбек пен мінез біріктереді. Мереке құтты болсын, құрметті оқырман!

«АЖ-ақпарат»

КОУЧТЫҢ КҮНІ НЕ БОЛМАҚ?

Коучка сенесіз бе, әлде психологқа бағынасыз ба? Өмірде жолын таппай, шешім қабылдай алмай жүргендер үшін кез келген психолог пен коуч бағдаршам секілді.

Бірақ бұл мамандарға қатысты арнайы заң жобасы ұсынылды. Енді кім көрінген психолог бола алмайды. Депутаттар не дейді? Неге мұндай бастама көтерілді? Қарастырайық.
Мұндай теңеуге ешкім ренжімес, өйткені мамандардың жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақ секілді едәуір көбейгені рас. Неге көбейді? Себебі сұраныс жоғары емес пе?! Әрі коучпен жұмыс істеу кейінгі жылдары трендке айналды. Ай, қап-ай...



Қыз баланы қазақтай сыйлап, мәртебесін көтеретін халық кемде-кем. Шаңырақта ұл баланың арқасынан қағады, қыз баланың басынан сипайды. Сондағысы, ұлдың арқасынан қаққаны – еңсесін тіктеп жүрсін дегені. Қыздың басынан сипағаны – қыздың жатжұрттық екені, ата-анасы мен бауырларынан мейірімге қанып алсын дегені. Осындай ұлы даланың терең мағыналы пәлсапасын санаға сіңірген қазақ қыз баланы қашан да төрге шығарған.
Өйткені, ұл – үй иесі, қыз – қонақ.

МЫҚТЫМЫН ДЕСЕҢ ЕГЕР ДЕ...

Әйел тыныш болса, әлем тыныш. «Әйелін сыйлаған, үйін сыйлаған, елін де сыйлай біледі» деген дана қазақ ана деген асыл ұғымды ең қымбатына бағалаған. Ананың берген тәлімімен ұлт тұзу жолға ұйысады. Қазақ тарихында анадай аяулы асыл жанның мәні мен маңызына тоқталған талай оқиға бар емес пе еді?! Өрісі Айша Бибі, Бегім аналардан басталған сүрлеу беріде Құнанбайды дәретсіз емізбеген Зере әжеміздей тектілікті сақтаған асылдарымызды санада жаттап келеміз.

3-БЕТТЕ

7-БЕТТЕ

МЕДИЦИНАДАҒЫ
МАГИЯ **8**

ҚЫМБАТШЫЛЫҚ ҚЫСПАҚҚА АЛА МА?

7

ҰЛТТЫҚ ӨНЕР ҰЛЫҚТАЛДЫ



Бұл іс-шарадан еліміздің түкпір-түкпірінен келген тәжірибелі шеберлер, зергерлер, ұстаздар мен жас дарындарды көрдік. Салтанатты жиынның ашылуында Қазақстан Суретшілер одағының

мүшесі, «Мәдениет саласының үздігі», ҚР Қолөнершілер одағының Қызылорда облыстық филиалының өкілі Бекзат Жакыпов пен «URSHYK» республикалық қоғамдық бірлестігінің төрайымы

Елдегі он саусағы майысқан шеберлер Сырда бас қосты. Олар С. Айтбаев атындағы көркемсурет галереясы мен қолөнер «URSHYK» республикалық қоғамдық бірлестігінің ұйымдастыруымен «Алтын алаша – күміс кілем» атты республикалық қолөнершілер фестиваліне қатысты.

Бибігүл Карденова құттықтау сөз сөйледі.

Фестиваль көрмесіне қойылған туындылар көздің жауын алады. Келушілер назарына қазақтың дәстүрлі қолөнері – алаша, кілем, сырмақ, текемет, түскізіббен қатар, ұлттық нақыштағы заманауи тоқыма және сәндік бұйымдар ұсынылды. Жүн, киіз және табиғи жіптерден жасалған интерьерлік заттар, тұрмыстық бұйымдар, авторлық аксессуарлар мен көдеңілер көрменің сәнін кіргізді.

Көрмеге қатысушылардың бірі, киізден ұлттық бас киім жасайтын шебер Салима Назарқұлова өз әсерімен бөлісті.

– Киіз – қазақтың ежелден қолданған, ұлттық киім мен әшекей жасауға таптырмас брендтік материалы. Оның адам денсаулығына пайдасы орасан зор. Мен ұзақ жыл бойы тігін өнерімен айналысып, 1992 жылдан бастап авторлық жұмыстарымды жарыққа шығардым. Кейінгі кезде киіз бұйымдарына сұраныс жоғары. Кілем, алаша, жілет немесе сөмке болсын – барлығын киізден жасауға болады. Бұл көрмеге арнайы Шымкенттен келдім. Үлкен дайындықпен қатысып отырмын. «URSHYK» бірлестігіне былтыр Ақтөбе мүше болдым, биыл, міне, Сыр елінде бас қосудамыз, – деді ол.

Фестиваль аясында алаша және кілем тоқу дәстүріне шолу, шеберлік сағаттары өтті. Олар қолөнершілердің қызығушылығын тудырды. Шығармашылық сағатын өткізген қолөнершілердің ішінде Жалағаш ауданының тумасы, №201 мектеп-лицейінің көркем өнер мұғалімі Гүлдана Сейтқасымова да бар.

– Байқаулар шығармашылық ізденіске жетелейді. Мен өз туындыларымда ылғалды және құрғақ илеу әдістерін араластырып, суреттің жиегімен үйлестіру үшін кестені қолдандым. Контраст пен түс үйлесімін табуда суретшілік

қабілетім көп көмектеседі. Туындыда жаз бен күз мезгілінің ауысу сәтін жіптер мен бояу арқылы бейнеледім. Көрмеге төрт жұмыс ұсындым. Оның үстіне, шеберлік сағатына дайындаған арнайы туындымды қосқанда жалпы бес көркем картинаны Сыр еліне әкелдім. Қоржынымда сурет, былғары және сүйектен жасалған 100-ден аса жұмыс бар, – деді шебер-ұстаз.

Қала тұрғындары мен қонақтары фестивальге белсене қатысып, ұлттық өнерге өз бағасын берді. Осы орайда көрмеге келген Айнұр Әділбекова пікірін білдірді.

– Бұл – қазақтың байырғы қолөнері мен заманауи шеберліктің тоғысқан мерекесі болды. Қолдан басылған киіз, қыздарға арналған күртешелер, әшекей-бұйымдар мен қуыршақтар мені тәнті етті. Әсіресе, кілем тоқудан өткен шеберлік сағаты қатты ұнады. Көне мұрамыздың осындай шеберлердің қолында жаңғырып жатқаны бойымда қуаныш тудырады, – деді ол.

Үш күнге созылған өнер мерекесі марапаттау рәсімімен қорытындыланды. Қазылар алқасының шешімімен үздіктер анықталды. «Ең үздік кілем» номинациясы Қызылорда қаласының шебері Салтанат Абдрамановаға табысталды. «Ең үздік ою» номинациясы Ақтөбе қаласының қолөнершісі Қалимаш Каримбердиеваға берілді. «Ұлттық нақыш» номинациясын Ақтау қаласының шебері Секен Байдалиева иеленді. Ал «Жас шебер» номинациясын Айша Өмірбек пен Салтанат Әби алды.

Фестиваль аясында ұлттық құндылықтар кеңінен насихатталып, ата-бабадан мұра болған қолөнердің заманауи даму бағыты қайта көрініс тапты. Үш күн бойы шеберлер тәжірибе алмасып, көрме-жәрмеңке ұйымдастырылып, көрермендерге ұлттық өнердің сан қырлы үлгісі ұсынылды.

Мерей ШӘКРАТ

Наурыз айы биыл да рухани мәні терең, тағылымы мол іс-шарамен басталды. 2026 жылдың 1-7 наурыз аралығында Қызылорда қаласында мемлекет және қоғам қайраткері Нәлкожа Ерғешбаевты еске алуға арналған ашық республикалық-рейтингтік турнир өтуде. Дәстүрге айналған дүбірлі дода биыл XIX рет ұйымдастырылып отыр. Бұл – бір ғана спорттық жарыс емес, елге еңбек сіңірген азаматтың есімін ұлықтаудың, өнегелі ғұмырды кейінгі буынға үлгі етудің жарқын көрінісі.

СЫР ЕЛІНДЕГІ ЗИЯТКЕРЛІК ДОДА



Байрақты бәсекеге Қазақстанның барлық өңірінен, сондай-ақ Қырғызстан, Әзірбайжан, Ауғанстан, Түркіменстан мемлекеттерінен 450-ге жуық спортшы қатысады деп күтілуде. Әр отау – есептің, әр жүріс – сабырдың сынағы. Тоғызқұмалақ тақтасы алдында жас пен кәрі, тәжірибелі чемпион мен талапты жас бірдей. Бұл спорт түрі білектің емес, білімнің, жылдамдықтың емес, зерденің жарысы екенін тағы бір дәлелдейді.

Турнир аясында дәстүрлі «Чемпион» бәсекесі үшінші мәрте өткізілуде. Бұл додада Әлем және Азия чемпиондарынан құралған 30 спортшы өзара мықтыны анықтайды. Былтыр ерекшелік – алғаш рет жарысқа жасанды интеллект бағдарламасының қатысуы. Цифрлық технология мен адам ақылның бетпе-бет келуі тоғызқұмалақтың жаңа дәуірге қадм басқанын аңғартады.

Жастар және жасөспірімдер арасындағы сайыс 2-6 наурыз аралығында «Нұрсәт» теннис орталығында өтеді. Ал чемпиондар арасындағы турнир 3-5 наурыз күндері



Мектеп бітіру – әр оқушының өміріндегі ең жауапты кезеңнің бірі. Бүгінгі таңда мектеп бітіруші түлектердің алдында тұрған ең үлкен сұрақтардың бірі – «қай мамандықты таңдаймын?». Бір қарағанда, бұл әркімнің, өз еркімен қабылдайтын жеке шешімі. Алайда көп жағдайда бұл таңдау жеке қызығушылыққа емес, грант санына байланысты өзгереді.

ГРАНТ ҚУҒАН ЖАСТАР: ОҚУШЫЛАР НЕГЕ АРМАНЫН ЕМЕС, ГРАНТЫ КӨП МАМАНДЫҚТЫ ТАҢДАЙДЫ?

Көп жағдайда оқушылар өзіне ұнайтын, қабілетіне сай бағытты таңдағысы келеді. Алайда статистика бойынша кейінгі жылдары талапкерлердің басым бөлігі, тіпті кейде 80-90%-ы өзінің қалауымен емес, өзгенің қалауымен және сыртқы фактордың әсерімен мамандық таңдап жатыр. Сыртқы факторлардың балаға тигізетін әсері зор. Мысалы «бастысы, тегін оқу, кейін жұмыс табылады», «дәрігер бол, өлмейтін мамандық», «біз жас кезімізде бұл мамандыққа түсе алмадық, сен түс» деген сияқты түсініктер талай жастың арманын өшірді. Нәтижесінде, оқу орнын бітірген жас мамандар өз саласында жұмыс істеуге ынтасыз, кәсібіне көңілі толмайтындар қатары артып келеді. Бұл – тек жас адамның емес, тұтас қоғамның мәселесі. Себебі өз мамандығын сүймейтін адам кәсібі тұрғыда толық дамымайды, ал елге сапалы маман жетіспейді.

ҰБТ-ға дайындық барысында талапкерлер жиі жіберетін қателіктердің бірі – көптеген жас мамандықты өз қызығушылығына емес, таңдаған пәніне қарай бейімделуі. Өз шешімін дербес қабылдамай, достарының таңдауының соңынан еруі. Жасөспірім кезеңде құрбы-құрдастың пікірі ерекше мәнге ие болғандықтан, кейбір оқушылар болашақ мамандығын да соларға қарап айқындайды. Алайда мұндай қадам жеке қызығушылық пен қабілетті ескермеуге әкелуі мүмкін. Сондай-ақ достарымен бірге бір оқу орнына түсу ниеті уақытша эмоцияға негізделуі ықтимал. Ал мамандық – өмірлік таңдау екенін ескерсек, оны тек ортадан ажырап қалмау үшін таңдау дұрыс шешім бола бермейді. Сондықтан әр талапкер өз болашағына жауапкершілікпен қарап, шешімді жеке мақсаты мен мүмкіндігіне сүйене отырып қабылдауы тиіс. Бұл ту-

ралы кәсіби профориентолог Омарбек Көшкімбайұлы «Мамандық таңдауды 9-сыныптан бастап саналы түрде таңдауға әрекет жасау қажет» деп пікір білдірді.

Сонымен қатар ата-ананың мамандық таңдауда ықпалы өте жоғары. Баланың оқуға деген ынтасын арттыруда, психологиялық тұрғыдан демеу көрсетуде үлкен рөл атқарады. ҰБТ сияқты маңызды кезеңде олардың қолдауы баланың стресс деңгейін төмендетіп, жетістігін арттыруға әсер етеді. Көп жағдайда ата-аналар өздерінің орындалмаған армандарын балалары арқылы жүзеге асырғысы келеді. Бұл ниет сырттай қарағанда қамқорлық пен жанашырлықтай көрінгенімен, шын мәнінде баланың жеке қалауына қайшы келуі мүмкін. Әр адамның өмір жолы мен қызығушылығы әртүрлі екенін ескерсек, ата-ананың арманы мен баланың арманы үнемі сәйкес келе бермейді. Баланың болашағын өз мақсатымен байланыстыру оның дербес шешім қабылдауына кедергі келтіреді. Сондықтан ең дұрыс ұстаным – баланың қабілеті мен бейімін ескере отырып, оған бағыт-бағдар беру, бірақ таңдау еркіндігін шектемеу. Өйткені шынайы табыс өз жүрек қалауымен таңдалған жолда келеді.

Қорытындылай келе, мамандық – тек күнкөріс көзі емес, адамның өмірлік жолы. Сондықтан әр жас өз болашағын таңдағанда, гранттың көптігіне, ата-ананың пікірімен емес, өз арманы мен қызығушылығына сүйенуі керек. Себебі сүйіспеншілікпен істелген еңбек қана адамды шын бақытқа жеткізеді.

Арайлым СӘУЛЕБЕКОВА,
Абай атындағы ДБА
мектебінің оқушысы

ЖАС БУЫННЫҢ ЖАРҚЫН ҚАДАМЫ

Қазіргі қоғамда жастардың рөлі айрықша. Олар – елдің ертені ғана емес, бүгінгі дамудың да негізгі қозғаушы күші. Ал ауыл жастары – туған жерін тек мекен емес, мүмкіндік алаңы деп қарайтын, ел болашағына бей-жай қарамайтын белсенді буын.



Біз көбіне ауылды қарапайым тіршілік ортасы ретінде қабылдаймыз. Алайда тереңірек үнілсек, ауыл – ұлттық болмысымыздың қайнары, рухани тірегіміз. Тарихқа көз жүгіртсек, елге танылған талай тұлғаның ауылдан шыққанына куә боламыз. Бұл – кездейсоқ емес. Ауыл баласы табиғатпен етене оседі, еңбекке ерте араласады, үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсетуді бойына сіңіреді. Осындай ортада қалыптасқан ұрпақтың өмірге деген көзқарасы да нық болады.

Бүгінде кейбір жастар ауылдан алыстауды, қалаға ұмтылуды мақсат етеді. Әрине, бұл – заман талабы. Дегенмен ауылды артта қалған мекен ретінде қабылдау – үлкен қателік. Керісінше, ауыл – мүмкіндіктер ортасы. Ауыл шаруашылығы, кәсіпкерлік, экотуризм, цифрландыру секілді бағыттарда тың жобаларды жүзеге асыруға болады. Ең бастысы – ниет пен бастама. Осы бағытта жүйелі жұмыс жүргізіп келе жатқан ұйымдардың бірі – «Ауыл партиясы». Партия ұлттық құндылықтарды дәріптеп, ауылдың әлеуметтік-экономикалық дамуына серпін беруді мақсат етеді. Әсіресе жастар қанаты белсенділігімен ерекшеленіп келеді. Олар еріктілік қозғалысын дамытып, қайырымдылық шаралар ұйымдастырып, экологиялық акцияларға ұйытқы болуда. Бұл – жастардың сөзден іске көшкенінің нақты дәлелі.

Сонымен қатар ауыл өмірін насихаттау мақсатында түрлі бастама қолға алынуы тиіс. Мәселен, ауыл лагерлерін ұйымдастыру, қала балаларын ауыл тынысымен таныстыру – жас буынның табиғатпен етене жақын өсіп, еңбек қадірін түсінуіне ықпал етер еді. Себебі ауыл – тек географиялық ұғым емес, ол тәрбие мектебі. Қорыта айтқанда, ауылдан басталған әр бастама – ел болашағына қосылған үлес. Белсенді, білімді, отансүйгіш жастар бар жерде ауыл да, ел де дамиды. Ауыл – елдің алтын бесігі. Ал сол бесікті тербететін – бүгінгі жас буын.

Мерей ҚАЛАБАЙ,
Қорқыт ата атындағы Қызылорда
университетінің студенті

«Daui city» ұлттық мейрамханасының мәжіліс залында ұйымдастырылуда. Бір апта бойы Сыр бойы зияткерлік тартыстың орталығына айналмақ.

Жарысты Қызылорда облысының дене шынықтыру, спорт және туризм басқармасы, Қазақстан Республикасы «Тоғызқұмалақ спорты Федерациясы» заңды тұлғалар бірлестігі және «Қызылорда облыстық тоғызқұмалақ зияткерлік қауымдастығы» облыстық федерациясы ұйымдастыруда. Бұл – өңірде зияткерлік спорттың жүйелі дамып келе жатқанының айғағы.

Салтанатты жиында сөз алған облыс әкімінің бірінші орынбасары Данияр Еренғалиұлы Нәлкожа Ақбалаұлының ел игілігі жолындағы еңбегіне ерекше тоқталды.

– Аймағымыздың өркендеуіне бар күш-жігерін арнап, ел игілігі жолында аянбай қызмет еткен азаматтардың есімін ұлықтау – баршамызға ортақ парыз. Нәлкожа Ақбалаұлы – саналы ғұмырын халық игілігіне арнаған, жастардың білімді де бәсекеге қабілетті болып қалыптасуына айрықша көңіл бөлген бірегей тұлға. Оның бастамасымен өңірімізде бірқатар спорт нысаны мен мәдениет ошақтары бой көтерді. Бүгінгі дәстүрлі халықаралық турнир – сол еңбектің жарқын жалғасы деп білеміз. Бүгінгі додада нағыз мықты спортшылар топ жарып, жеңіс тұғырынан көрінеді деп сенемін, – деді облыс әкімінің бірінші орынбасары.

Жиында сондай-ақ ардагерлер кеңесінің төрағалары, мәслихат депутаттары, Қазақстанның Еңбек Ерлері, ұлттық құраманың бас жаттықтырушысы мен халықаралық дәрежедегі төрешілер құттықтау сөз сөйлеп, қатысушыларға сәттілік тіледі. Бұл – тек спорттық жарыс емес, ұлт руханиятын ұлықтайтын, бірлік пен сабақтастықты нығайтатын тағылымды алаң.

Нәлкожа Ерғешбаевтың есімі – өңір дамуының бір кезеңімен біте қайнасақ тұлға. Оның бастамасымен бой көтерген әлеуметтік және спорттық нысандар талай жастың арманына жол ашты. Бүгінгі турнир – сол игі істердің жалғасы, жас буынға бағытталған сенімнің көрінісі.

Тоғызқұмалақ – ғасырлар қойнауынан жеткен ұлттық мұра. Қарапайым көрінгенімен, терең есеп пен стратегиялық пайымды талап ететін бұл ойын бүгінде халықаралық деңгейге көтерілді. Сыр өңірінде өтіп жатқан жарыс – соның айқын дәлелі.

– Қызылордаға арнайы келіп, Нәлкожа Ерғешбаевты еске алуға арналған турнирге қатысу мен үшін тағы бір тәжірибе. Бұл жарыстың деңгейі жыл сайын өсіп келеді. Қазақстандағы тоғызқұмалақ мектебі өте мықты екенін жақсы білеміз, сондықтан турнирден жақсы ойын күтемін, барша қатысушыларға сәттілік тілеймін.

Қырғызстанда тоғызқұмалақ жақсы дамыған. Өзім түрлі турнирге қатысып, ел намысын қорғап, тәжірибе жинап жүргеніме біраз уақыт болды. Жалпы бұл спортта жүргеніме 12-13 жылдай уақыт өтті, – деді Қырғызстан мемлекетінен келген халықаралық дәрежедегі спорт шебері Марлис Дуулатбеков.

7 наурызға дейін жалғасатын тартысты бәсекеңіз қорытындысы бойынша жеңімпаздар мен жүлдегерлер арнайы медальдар және дипломдармен марапатталады. Бір апта бойы жалғасатын зияткерлік дода Сыр елінің спорттық өміріне жаңа серпін беріп, тоғызқұмалақтың мәртебесін биіктете түсері сөзсіз.

Нұршат НЫШАНОВА

ӘЙЕЛ. ҚЫЗМЕТ. ӘДІЛЕТ



Жүрегі жылуға толы ана, болмысы нәзік әйел, ал қызметте заң мен әділеттің таразысын тең ұстап жүрген білікті маман. Бүгінгі кейіпкеріміз Қызылорда облыстық прокуратурасының басқарма аға прокуроры Мағрипа Алиева – осындай жан. Мереке қарсаңында 26 жыл еңбек өтілімі бар прокурормен жүздесіп, азды-көпті әңгімелестік.

– Мағрипа Жаксылыққызы, 8 наурыз – Халықаралық әйелдер мерекесі құтты болсын!

– Рақмет! Иә, көктемде мереке де, мейрам да көп. Қыстың ызғары мен аязы бәсеңдеп, айнала құлпыратын кез келді. Далаға қарап-ақ көңіл-күйің көтеріледі. Әлем де, әйел де құлпырады. Осы орайда әріптестерімді, жақындарымды, барлық қыз-келіншекті мерекемен құттықтаймын! Әйел бір қолымен бесікті, екінші қолымен әлемді тербетеді ғой. Өрқашан әдемі, сұлу, жадырап, жайнап жүріңіздер. Бақытты әйел болуға тілекшімін.

– Иә, осы айда демалыс көп. Десе де сіздің салада жауапкершіліктің жүгі ауыр. Демалысқа қарамай қызметке кірісетін жағдай жиі кездеседі. Айтыңызшы, қызметтегі ең қиыны не?

– Кез келген мамандықтың, жұмыстың оңайы жоқ. Журналистер де уақыт пен мезгілге қарамай, оқиғаның ауыры мен жеңіліне қарамастан жұмыс істейді. Яғни барлық саланың өз қызығы мен шыжығы бар. Бірақ сол қиындыққа төтеп беруге үйрендік, шындалдық, тәжірибе жинадық. Сондықтан оңай немесе қиын деп бөліп айта алмаймын.

– Арман мақсатқа жетелейді. Прокурор болуды мақсат етсеңіз, бұл таңдауға балалық арман жетелеген болар?

– Кішкентай кезімде ата-анам сот боламын деп жиі айтады екенмін. Өзім әділдікті өте жақсы көремін. Сол сөз артынан ертіп, армандап, оны мақсатқа айналдырып, сот боламын деп жоғары оқу орнына келдім. Алматыға табын тіреп, Абай атындағы мемлекеттік университетінде заң факультетінде білім алдым. Дипломы бар жас маман атанғаннан кейін бір жыл жұмыссыз жүрді. Түрлі ұсыныс келді. Бірақ мансап жолымды прокуратурадан бастауды ұйғардым. Бір жылдан кейін

Шиелі аудандық прокуратурасына прокурордың көмекшісі қызметіне тағайындалдым. Ауданда 11 жыл еңбек етіп, аудан прокурорының көмекшісі, аға көмекші болдым, кейін облыстық прокуратураға ауыстым. Тергеу қызметінде, азаматтық істер мен қылмыстық істерде сотқа қатысып, сондай-ақ арыз-шағымдарды қадағалайтын прокурор ретінде қызмет атқардым. Енді қазір Қызылорда облыстық прокуратурасының аппаратында жұмыс істеймін.

– Маман ретіндегі алғашқы жұмыс аптасы әлі де есіңізде болар?

– Иә, әрине. Кәсіби жолым енді ғана бастап, прокуратураға аяқ басқан жас маманмын. Ойында «қалай бастаймын?», «неден бастаймын?» деген толассыз сұрақтар, ал бойында қорқыныш пен қобалжу басым. Бірақ ұстаздарым жол көрсетіп, білмегенімді үйретіп, маман ретінде қалыптасуыма үлкен көмек көрсетті. Алғаш бірге қызмет атқарған прокурор ағаларымыз Болат Сыздықов, Әбдікәрім Абдуллаев есімді ұстаздарыма алғысым шексіз.

Ал сол кездегі істерді қазір қарасам кішкентай ғана жұмыс секілді көрінеді. Қайткенмен де біліктілігің артып, тәжірибе жинайсың, арада қанша уақыт өтті.

– Прокурор үшін ең басты құндылық не деп ойлайсыз?

– Заңға қарсы шықпау, заң тәртібін сақтау және тек әділеттіліктің жағында болу, таза сөйлеу, таза жүру, өтірік айтпау. Міне, мен үшін құндылық осы.

– Жұмыс барысында салқынқанды болу керек. Десе де біз адамбыз, әйелміз. Эмоцияға берілетін кез бола ма?

– Жасырып қайтсемін, иә, ондай сөт болады. Тергеу саласындағы прокурор қызметін атқарған жылдары үстеліңе қанша іс келеді. Оның артында адамның өмірі, тағдыры, болашағы бар. Топ болып жасалған қылмыс, кісі өлімі, көмелет жасқа толмағандардың құқығына қол сұғу секілді істерде эмоцияға берілесің. Бірақ мамандығымыз прокурор болғаннан кейін барынша ұстамды, сабырлы болуға тәрбиелейді.

– Біздің өңірде қандай құқық-бұзушылық жиі орын алады?

– Бүгінде интернет алаяқтық өршіп тұр. Қазақстан бойынша да арбауға түскендердің саны көп. Былтыр көмелет жасқа

толмағандардың құқығына қол сұғушылық оқиғалары да белең алды. Осыған байланысты прокуратура үйлестіру орган ретінде бірқатар шараны қолға алып, құқық қорғау органдарымен бірге профилактикалық жұмыс жүргізді. Нәтижесінде өңірімізде осы қылмыстардың саны біршама төмендеді. Жиналыстар жиі өтіп, мектептер мен орталықтарда жастарға арналған ауқымды шаралар, кездесулер, заң талаптарын түсіндіру жұмыстары ұйымдастырылуда. Қазіргі таңда интернет алаяқтыққа қарсы көп жұмыс жүргізіліп жатыр, қоғамды ақпараттандыру, алдын алу шараларын күшейту – басты мақсатымыз.

– Кінәлі адамды білесіз, бірақ дәлел жеткіліксіз. Мұндай жағдай жиі кездесе ме?

– Әрине, ондай сәттер болады. Адамның жасаған қылмысын дәлелдеу үшін қылмыстың нақты фактісі, құжатты, куәсі, дәлелдемелер, айғақтары толық болу керек. Кейде дәлел болмай немесе іс материалы жеткіліксіз болады. Қылмыскердің кінәсін білесің, бірақ дәлел аз. Мұндайда эмоция тұрғысынан да қиын. Мұндай жағдайда амал жоқ...

Бір істі толық аяқтауға шамамен 3 ай немесе 1 жылға дейін уақыт жұмсалады.

– Прокуратураны қаралаушы орган деп айтады. Мұндай стереотипке не себеп? Қалай ойлайсыз?

– Әуелі прокуратураның жалпы жұмысына тоқталайықшы. Бұл орган ел аумағындағы барлық заңның біркелкі қолданылуын қадағалайды.

Прокурор дегеннің өзі негізінен «қадағалау» дегенді білдіреді. Ол заңның дұрыс қолданылуына ғана бағыт береді және азаматтардың конституциялық құқықтарының бұзылуын қалпына келтіреді, арыз-шағымдар бойынша тексеру жұмыстарын жүргізеді, уәждерін тыңдайды.

Ал «қаралаушы» дегенге келетін болсақ, көз алдыңызға сот процесін елестетіңізші. Бұл процесте сот, адвокат пен прокурор болады. Адвокат айыпталушыны қорғайды, ал прокурор мемлекеттің атынан сөйлейді, қаралайды, айыптайды. Міне осыдан кейін қоғамда «қаралаушы орган» деген түсінік қалыптасқан.

Ал шын мәнінде айыпталушыны қаралаудан бөлек, прокурордың сан жұмысы бар. Мысалы сотқа қатысатын прокурор бөлек, арыз-шағым бөліміндегі прокурорлар бөлек. Яғни бір органның ішінде әртүрлі салада прокурорлар жұмыс істейді. Олар сот процесіндегі жұмыстан бөлек, арыз-шағымдарды тексереді, арызды қанағаттандырады, арызданушының мәселесін шешеді. Яғни азаматтың құқығын қалпына келтіреді. Ендеше прокурор тек қаралаушы ма? Жоқ, керісінше оның құқығын қорғап тұр.

Мұнан бөлек қоғамдық мүдделерді қорғайтын прокурор бар. Денсаулық сақтау, білім саласы секілді мемлекеттік органдарда заңның дұрыс қолданылуын тексереді. Әкімдер дұрыс шешім шығарды ма, соттың үкімі, шешімі, қаулысы дұрыс па деген мәселеде де прокурор тиянақты жұмыс істейді.

Егер қате шешім болса, прокурор апелляциялық өтінішхат жолдайды.

Міне, мұның барлығы тек қаралау емес. Керісінше, заңды қалпына келтіруші лауазымды тұлғаның қызметі емес пе?

– Осы салаға бет бұрғысы келетін жастарға, жас мамандарға айтарыңыз болса, мархабат...

– Ештеден қорықпау керек, армандадың ба, оны мақсатқа айналдыр және сол мақсатқа жету үшін еңбек ету керек. Өзіңе сенсең, біліміңе сенсең, алға жылжудан сескенбе! Егер прокуратураға келуді қалайтындар болса, әуелі мемлекеттік қызмет Агенттігінен арнайы тесттен өтеді. Кейін Астана қаласындағы Бас Прокуратурасының жанындағы Құқық қорғау органдары академиясына 6 айға оқуға жіберіледі. Академияда тәжірибе жинап, білім алып, погон тағып, жолдамамен жұмысқа орналасады.

Кейде Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенттерімен кездесіп, сабақ өтеміз. Қай жерде жүрсем де, жұмысымды, біздің органның жұмысы жайлы жиі айтуға тырысып, студенттерді ынталандырамын.

Өндірістік тәжірибеден өтетіндердің басты сұрағы – жалақы. 2000 жылы еңбек жолым басталғанда алғашқы айлығым он бір мың теңге еді. Айлыққа қатты мән берудің қажеті жоқ екенін түсіндіремін. Себебі жоғары жалақы бірден болмайды. Оның барлығына уақыт пен тәжірибе қажет. Еңбектенсең, айлығың да көбейеді. Жұмыс істеуден қашпау керек, бастысы қорқынышқа бой алдырмаңыздар.

– Әйел ретінде сіздің ұстанымыз қандай?

– Әйел мықты жаратылыс. Демалуға, отбасыма уақыт бөлуге, жұмысты реттеуге, барлығына да үлгеруге тырысамын. Иә, жұмыстан кеш қайтатын жағдай болады. Ана болған соң балаларың үшін алаңдайсың. Десе де тамақтарын реттеп, екі жақты да қатар алып жүру қажет. Әйел қырық шырақты деп бекер айтпаса керек.

Сонымен қатар жұмыстағы барлық эмоцияны, уайым мен негативті үйге алып келмеу керек. Табалдырықтан аттаған бойда барлығың ұмытып, уақытыңды жақындарыма арнаймын.

– Рақмет!

Сұхбаттасқан
Әлия ТӘЖІБАЙ



Басы 1-бетте

МЫҚТЫМЫН ДЕСЕҢ ЕГЕР ДЕ...

Аналар туралы сөз бастағанда есіме Табылды ақынның

«Біздің қырда төбешіктей аналар,

Дүниеге таудай ұлдар әкелген», – деген ән жолдары келеді. «Алып анандан туады» деген қазақтың кәстерлі ұғымына тағы маңыз сыйлағандай осы сөз. Әйелге ана, балаға дана деп қарайтын қазақемнің даналығының бір ұшы осында жатыр.

Қазақ тарихындағы батыр қыздарды айтқанда, ең әуелі Кир патшаның басын алған әйгілі Томирис ойға оралады. Тұмар қыз біздің заманымызға дейінгі V ғасырда өмір сүрген. Сақ дәуірінде патшалық құрған Зарина ханшайымның өзі бір тарих. Атақты Бұланбай батырдың жары Айбике, хан Абылайдың ұрпағы, Қасымның қызы, Кенесарының қарындасы Бопайды білмеу тіпті ұят. Малайсары батырдың қарындасы Гауһар да осыл болмаған. Қабанбай батырдың қызы Назым батырдың да жөні бөлек. Найманның батыры Жөңделі туралы қалай айтпайсың?! Шығыстың қос жұлдызы Әлия мен Мәншүк, әуеде ұшақпен жауын бетін талай қайтарған Хиуаз Доспанова, желтоқсан құрбандары Ләззат Асанова, Сәбира Мұхамеджанова, Гүлнәр Қонақбаева мен Мархаба Ыбырайымова – қазақ қыздарының қайсарлығының айқын көрінісі.

Осылай елін де қорғаған қазақ қыздары «үйдің ұлығы – ер, ұйытқысы – әйел» деген ұстанымның да ұстыны. «Әйел – үйдің берекесі» деген қазақ әйелді ұлтты тәрбиелейтін тұлға ретінде де қараған.

Баланың жақсы болуы да, жаман болуы да ананың ақылынан қалыптасады. Өйткені, әке – балаға әрекетімен үлгі. Соған қарап

бой түзейді. Бірақ әрбір әрекетті ананың ақылымен жүзеге асырады. Әрбір отбасындағы «тамақты әжең бастасын», «әжеңнен сұран», «әжеңе айтамын» деген сөз тіркестері жай сөз емес, ана ақылынан туған тәрбиелік бағыт.

Әкемнің жарқын бейнесі менің есімде емес-емес қана бар. Өйткені ол көзі тірісінде үнемі тірлік қамымен жүретін. Ауылда өстік. Елдегі қиын кезеңдерде ол отын шауып, шөп тасып үйді асырады, елге жәрдем берді. Солай жүріп, өмірден қырықтан енді асқан шағында ерте кетті. Сол кезеңде көмелетке енді толған екі үлкен мен мектеп жасындағы екі кіші – барлығы төрт баланы жанына алып, анам әке орнына әке, ана орнына ана болып қала берді. Жұмыстың ешбірінен намыстанған жоқ. Қыстың қытымыр аязында қолын суық суға малып, еден жуды. Осылай барлығымызды оқытты, үйлендірді, ұзатты, үй қылды. Анамның осындай ерлігін қарап, қазақ әйелінің жаны темірден жаралған ба деп қалатынымын. Иә, әкенің әрекетін үлгі еттік, ананың тәлімін алдық. Одан жаман болып жүргеніміз жоқ.

Кейде анамның ақ шалған самайын тағдырдың салған жолындай көремін. Сол жолдың бойында біздің балалығымыз да, шалалығымыз да бар. Өмірдің де соққысы жетіп жатыр. Нардың жүгін арқалаған анамның бойындағы сабыр мен төзім, бейнеттен қашпайтын еңбекқорлық болмысқа тәнті боламын. Қазақ аналарының әрбірі осындай батыл, қайратты, қайсар ғой. Өйтпегенде, олар батыр тумас еді...

Сурет ашық берекесінен алынды

Бала күнінде анамның тілін алмай, тентектік қылғанымда шешем маған «кешірім сұрамай, үйге кірмейсің» деп тіке айтты. Иә, отбасында алтын бала болып, айтқанымның бәрі болатын кез еді. Кенже болмасам да, ұлдың кішісі болған соң, сондай дағдым бар болатын. Сол күні алғашқы рет кешірім сұрадым. Анам маған істеген ісім үшін жауап беруді ұйретті. Ол тек тәлім сабағы болатын. Шын мәнінде анам мені әлдеқашан кешіріп қойғанын сездім.

Әйел – әлемді тал бесікте тербеткен даналық иесі. Жоғарыда атап өткендей, ұллықтың да, батырлықтың да, батылдықтың да, отбасының берекесінің де символы. Бейбіт күнде аяулы жар, асыл ана, ел басына күн туса ерлермен бірге ық теңестіре Отан қорғайтын қайсар рухты батырлар. Ендеше, әу бастағы тақырыптағы «Мықтымын десең егер де...» деген Жүрсін Ерманның өлеңінің жалғасы «Әйелге барып дәлелде» дегеннен тұратынын өзіңіз де білесіз, қадірлі оқырман!

Мереке құтты болсын, арулар, асыл жандар!

Аян СПАНДИЯР



Жарық күндей – жан Ана
Дархан дала көңіліндей кең едің,
Күшағыңда мейірімге бөледің.
Қай қиырда жүрсем-дағы ойлайтын,
Жан анашым, мейірбаным сен едің!
Жарық күндей жан шуағын төгетін,
Түн ұйқысын көз ілмей, төрт бөлетін.
Біздер үшін асыл жансын, ең қымбат,
Жан анашым, жандай жақсы көретін!
Балдай тәтті өскен барлық немерен,
Шаңырақты қуанышқа бөлеген.
Отбасыңмен үлгі болар өнеген,
Келіндермен алтын анау керген.
Өзінсің гой таусылмайтын жыр-өнім.
Балаларың – жанған өмір шырағың.
Меккеге үш апарсақ та өтелмес,
Қарызымыз – көрсетіп жер жұмағың.
Алыстады балалық шақ, балаң күн,
Сыры көп қой мынау жұмбақ ғаламның.
Жүре берші бақытты боп, жан ана,
Ортасында аман-сау бар баланың!

Еңлік МЫРЗАХМЕТОВА

АРУЛАР, АСЫЛ ЖАНДАР,

Көктемнің алғашқы айы келді де, қарбалас басталды. Мерекелік лайындықтың қызу жүріп жатқаны сізге де сезіліп жатқан болар, оқырман. 8 наурыз – әйел-аналарға, аруларға құрмет көрсететін, жылы сөз бен ықылас мол айтылатын мереке.

Осы күндері гүл дүкендерінде жұмыс рәсіммен де еселенеді. Себебі мерекенің символы да осы гүлдер гөй. Ендеше осы саладағы мамандардың пікірін тыңдайық. Флорист Айгерім Төлеу сұраныстағы гүл, бағасы мен жиі жазылатын тілектер және күтім жайлы айтып берді.

– Қызғалдақ пен раушан. Дәл осы екі гүл 8 наурыз қарсаңында сұранысқа ие. Қызғалдақ көктемнің символы ретінде жеңіл, нәзік көңіл-күй сыйласа, раушан классикалық таңдау саналады. Кейінгі жылдары аралас композициялар да жиі алынады. Мысалы ашық түсті раушан мен қызғалдақты эвалитт жапырағымен үйлестіру сәнге айналған. Мұндай

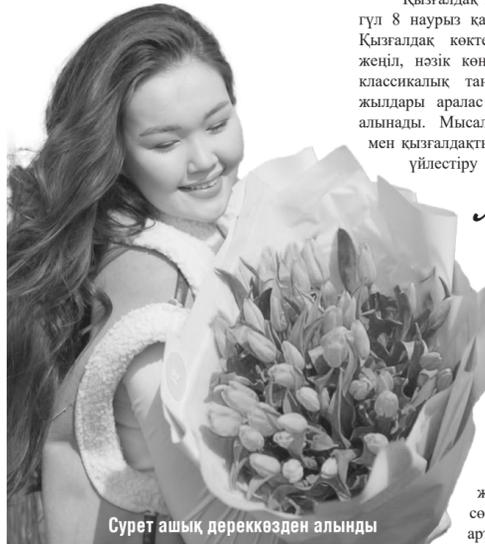
мен жеткізу шығындары да көбейеді. Қарапайым қызғалдақтың шоғы 7-12 мың теңге аралығында болса, орташа көлемдегі раушан букеті 15-25 мың теңгеге дейін барады. Ерекше дизайнерлік композициялар 30-50 мың теңге шамасында сатылуы мүмкін. Айгерімнің пікірінше, баға гүлдің санына ғана емес, оралу стилі мен қосымша әрлеуіне де байланысты.

Мереке қарсаңында гүлмен бірге берілетін жазбалар да ерекше мәнге ие. Айгерімнің айтуынша, ең жиі жазылатын сөздер – «Мереке құтты болсын!», «Көктемге құлпыруды үйретші» деген қысқа әрі жылы тілектер. Жастар сүйіктілеріне арнап әсерлі, кейде әзіл

қызғалдақты ақ хризантемамен үйлестіру көзге жағымды көрінеді. Оның сөзінше, бастысы – гүл алатын адамның мінезі мен жасын ескеру.

Гүлдің ұзақ сақталуы да көптің көкейіндегі мәселе. Айгерім шоқты алғаннан кейін бірден таза, салқын суға қою керектігін айтады. Судың ішіне арнайы коректік қоспа қосуға болады немесе суды күн сайын ауыстырып тұрған жөн. Сабақтарын қиғаштап қайта кесу гүлдің ылғалды жақсы сіңіруіне көмектеседі. Сонымен қатар гүлді тікелей күн сәулесінен және жылы батарея жынынан алыс ұстау қажет.

Флористтің айтуынша, 8 наурызда



Сурет ашық дереккөзден алынды

МЕРЕКЕНІҢ КӨРКІ – ТҮЛ:

СҰРАНЫС ПЕН КҮТІМ ЖАЙЫ

жынтық бір жағынан нәзік, екінші жағынан көлемді көрінеді, – дейді Айгерім.

Флорист мереке алдында бағалардың өсуі заңдылық екенін жасырмады. Оның сөзінше, сұраныс артқан сайын логистика

аралас жазбалар қалдырады. Флористтің байқауынша, кейінгі жылдары адамдар ұзақ мөтінен гөрі жүректен шыққан бір-екі сөйлемді артық көреді.

«Ең жақсы комбинация қандай?» деген сұраққа Айгерім тепе-теңдік маңызды екенін айтады. Тым көп түсті араластырмай, екі-үш үндес ренкті таңдаған дұрыс. Мысалы ақ және қызғылт раушанға аздап жасыл жапырақ қосу немесе сары

адамдар тек сән үшін емес, көңілден шығатын сыйлық іздейді. Сондықтан шоқтың бағасынан бұрын оның мәні маңызды. Бір тұл гүлдің өзі ықыласпен берілсе, үлкен гүл шоқтарынан кем әсер қалдырмайды.

Камилла САҒЫНДЫКОВА,
Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің 4 курс студенті

Назерке МОЛДАҒАЛИҚЫЗЫ:

Аналық мейірім мен қызметтік тәртіп бір-біріне қайшы емес

Қызметтегі темірдей тәртіп пен отбасындағы аналық мейірімді қатар алып жүру – екінің бірінің қолынан келе бермейтін жауапты жол. Аймақта Қылмыстық-атқару жүйесі департаментінің ең жас подполковнигі, арнайы есепке алу тобының бас маманы Назерке Молдағалиқызы үшін қызмет – жай жұмыс емес, бала күнгі арман мен қабылдаған антына деген беріктік. Отызында орда бұзып, подполковник шеніне жеткен, тағдырлы саланы темірдей тәртібін де, шаңырақтың жылуын да тең ұстап келе жатқан жан – ерік-жігер мен адалдықтың айқын көрінісі. Құқық қорғау саласындағы болаттай берік һәм қызғалдақтай нәзік жанмен кәсіби қағидалары және отбасы құндылығы жайлы әсерлі әңгіме өрбіттік.

– Назерке Молдағалиқызы, бүгінде өз саланыңдағы ең жас подполковниксіз. Бұл саланы таңдауыңызға не себеп болды? Қандай мамандықта, қай оқу орнында білім алдыңыз?

– Қызылорда облысы бойынша Қылмыстық-атқару жүйесі департаментінде ең жас подполковник екенім сөзі. Бұл саланы таңдаған себебім, бала күнгі арманым еді. Көшеде, қоғамдық орындарда полиция әйел азаматшаларды көрсем, қызға қарайтынмын. Сол бала күнгі арманым орындалып, бүгінде қызметтемін.

Мектепті тәмамдаған соң Павлодар қаласындағы заң колледжінде «құқықтану» мамандығы бойынша оқуға түстім. Осы жылдар ішінде казармада ер адамдармен бірдей әскери тәртіпте шындалып, білім алдым.

– Отыз жастан енді асқан шақта подполковник шеніне жету – үлкен жетістік. Осы жолда қиын кезеңдер болды ма? Қалай еңсердіңіз?

– Әрине, әр саланың өзіне тән қиындығы бар. Алайда құқықтану саласы екі есе жауапкершілікті, темірдей тәртіпті талап ететін жұмыс. Осы мамандыққа дайын болып келгендіктен, мұны қиындық деп қабылдауға болмайды. Біз осы жолда қандай қиындық болса да төзуге, жауапкершілікпен қарауға міндеттіміз.

Оқуды аяқтап, ең алғаш құқық қорғау саласына, яки полиция қызметіне келген уақытта он тоғыз жаста едім. Осы он тоғыз жасыма лейтенант шенін алдым. Біз оқуда ант қабылдадық. Қазақ «антыңа адал бол» деген сөз бар. Қабылдаған антымызға әрқашан жауапкершілікпен қарап, қызметімізді адал атқаруға тиіспіз.

– Арнайы есепке алу тобының бас маманы ретінде күнделікті жұмыс барысы жайлы айтып берсеңіз...

– Қызылорда облысы бойынша қылмыстық атқару жүйесі департаментіне қарасты №37, №68, №60 мекемелерінің арнайы есепке алу бөлімдерін ҚР ІІМ-нің қылмыстық атқару жүйесі комитетінің түзеу мекемелерінде ұсталатын адамдардың есебін жүргізу қағидаларын бекіту туралы 2017 жылдың 13 ақпандағы №107 бұйрығына сәйкес қызмет атқарамыз. Яғни осы аталған үш мекемеде ұсталатын сотталғандардың сандық есебін жүргіземіз.

Нақтырақ айтсам, сотталғандардың жаза мерзімі басталуы, аяқталуы, қамауда отырған күндерін есептеу, оны жаза мерзімінен шегеру, сонымен қатар шартты түрде мерзімінен бұрын босату уақыты, жазасын өтеу мерзімінің екіден бірі өтелген жағдайда жазасын жеңіл жаза түріне ауыстыру, жазасын өтеу мерзімінің үштен бірі өтелген жағдайда және тәртібі жақсы болған жағдайда қоныс колониясына ауыстыру жұмыстарымен және сотқа іс құжаттарын дайындаумен айналысамыз.

Сондай-ақ Қазақстан Республикасында қандай да бір заңнамаға өзгеріс енген жағдайда сол заңнамаға сәйкес сотталғандардың жеке ісін қайта қарап және іс-құжаттарын сотқа қайтадан жібереміз. Сонымен бірге сотталғандардың жеке істері осы арнайы есепке

алу бөлімінде сақталады және іс жүргізіледі. Аталған мекемелердегі сотталғандардың жеке куәліктерінің мерзімі өткен болса немесе куәландыратын іс-құжаттары болмаса, біз көші-қон полициясымен бірлесе жұмыстар атқара отырып, №89 бұйрыққа сәйкес қайтадан жеке куәлікті қалпына келтіреміз.

– Құқық қорғау саласында әйел адам ретінде қызмет атқарудың ерекшеліктері қандай? Нәзік жандарға қойылатын талаптардың ер азаматтарға қарағанда өзгешелігі бар ма?

– Ешқандай өзгешелік жоқ. Әйелдер ер азаматтармен қатар иық тіресе қызмет атқарады. Ешқандай да ерекшелік жоқ. Барлығымыз бірдей ант қабылдағаннан кейін әйел азаматтарды ерекшелік, ешбір жеңілдік қарастырылмайды. Талап барлығына ортақ!

– Құқық қорғау саласындағы қыз-келіншектерге қандай қасиеттер қажет деп ойлайсыз?

– Ең бірінші моральді тұрғыда дайын болу керек. Себебі жұмыс барысында әртүрлі жағдаймен бетпе-бет келуі мүмкін. Сол уақыт адамның төзімділігі, сабырлылығы, қызметке деген адалдығы сыналатын, шындалатын сәт болады. Жалпы айтқанда моральдік тұрғыда жауапкершілік, адалдық, төзімділік және сабырлық секілді қасиеттер керек.

Сонымен қатар физикалық тұрғыда да дайын болу қажет. Себебі жұмыс барысында түрлі жағдай кездеседі, әртүрлі ортада, әртүрлі спецконтингенттермен жұмыс істейді. Сондай уақытта адам өзінің әрбір іс-қимылына шешім қабылдай білуі керек. Заңды тұрғыда азаматтардың сұрақтарына жауап бере алуы қажет. Оқуға түсерде дене жаттығуларынан тест тапсыратын болсақ, жұмыс барысында да физикалық дайындық

артық түсіндірудің қажеті болмайды. Қазір ол зейнет демалысында. Өзара келісім арқылы барлығын еңсеріп келеміз.

Екіншіден бір салада еңбек еткеннен кейін, ерлі-зайыптылар үшін ортақ түсіністік аса маңызды. Себебі түнгі кезекшіліктер бар, беймізгіл уақытта дабыл қағып жұмысқа шақырғанда, мейлі түнгі үш, таңғы бес болсын балаларымды жолдасым қалдырып, қызметке кете аламын. Ол да осы саланың маманы болғандықтан түсіністікпен қарайды.

Екеуіміздің де осы салада жұмыс істеуіміз отбасындағы тұрақтылықты сақтауға көмектеседі. Бір-бірімізге ақыл-кеңес беріп, тәжірибе алмасуға да мүмкіндіктер бар. Яғни бұл жеке даму мен қызмет сапасын арттыруға ықпал етеді. Бір салада еңбек ететін ерлі-зайыптылар үшін сыйластық, сабыр, қолдау, ортақ мақсат – табысты отбасы мен нәтижелі қызметтің негізгі кепілі.

– Үйде мейірімді ана болу мен қызметтегі қатаң тәртіп кейде ішкі тартыс тудырмай ма? Уақыт тапшылығын қалай үйлестіресіз?

– Әрине ішкі тартыс кейде болады. Қызмет барысы талапшылықты, тәртіпке бағынуды, салқынқандылықты қажет етеді. Ал үйде балаға жылулық, мейірім, түсіністік керек. Бұл екі рөлдің арасында айырмашылық орасан зор. Бүгінде отбасымызда Алла берген үш перзентіміз, екі ұл, бір қызымыз бар. Аналық мейірім мен жұмысты қатар алып жүру маңызды. Қазіргі уақытта қызметтегі эмоцияны үйге алып келмей, үйдің табалдырығын аттаған сәттен бастап ана рөліне ауысып, баламен сапалы уақыт өткізуге тырысамын. Уақыт аздығына қарамастан балаға толық көңіл бөлу, уақыт жетіспеушілігін сездірмеу қажет.



Қызылорда облысы прокурорының алғысы

талап етіледі. Мәселен бізде аптасына екі рет дене жаттығулары өтеді. Яки маман жұмысқа келген уақытында моральді және физикалық тұрғыда дайын болып келуі керек.

– Жолдасыңыздың да осы салада қызмет атқаруы сіздің кәсіби жолыңызға қалай әсер етті? Бір салада еңбек еткен ерлі-зайыптылар үшін ортақ түсіністік қаншалықты маңызды?

– Бұл жағдай менің қызметіме оң әсерін тигізіп келеді. Өйткені ол қызметтің жауапкершілігін, тәртібін түсінеді. Сол себепті жұмыстағы қиын сәттерде

Уақыт тапшылығын үйлестіру үшін күн тәртібін нақты жоспарлай білу керек. Сондай-ақ отбасы мүшелерінің жұмысыма деген қолдауы мен түсіністігі маңызды. Мәселен анам балаларыма қарасып, менің жоқтығымды білдірмей, балаларды барлық жағынан қамтамасыз етіп, еш алаңсыз жұмыс істеуіме көп еңбегін сіңіріп отыр. Анама басымды иіп тұрып алғысымды білдіргім келеді.

Қорытындылай келе, аналық мейірім мен қызметтік тәртіп бір-біріне қайшы емес. Керісінше, олар бірін-бірі толықтырып, баланы жауапкершілігі жоғары,



тәртіпті әрі мейірімді болып өсуіне оң әсер етеді. Баланы тәрбиелеу – өзінді тәрбиелеуден басталады. Менің таңнан кешке дейін қызметте жүрген еңбегімді, отасым деген жауапкершілігімді балаларым бойына сіңіріп өседі деген үміттемін.

– Қызмет барысында сізді алға жетелейтін басты қағидаңыз қандай?

– Адалдық пен жауапкершілік! Әрбір шешімді заңға сай, ар-ождан алдында таза болуға тиіс деп есептеймін. Себебі полиция қызметкерлері үшін ең үлкен құндылық – халықтың, қоғамның сенімі. Сонымен қатар мен үшін адамның тағдырына бейжай қарамау маңызды. Әр істің артында адам, отбасы, өмір бар екенін ұмытпау – қызметтегі негізгі ұстанымым. Себебі бізде отырған әрбір сотталғандардың артында отбасы, бала-шағасы бар екенін және олардың қызмет барысында кездесуге келгенде үлкен үмітпен келетіндігін саналы түрде түсінемін. Қандай жағдайда болмасын қызмет барысында әділ шешім қабылдап, заң мен адамгершілік тепе-теңдігін сақтауға тырысамын.

Тағы бір маңызды қағида – үздіксіз даму. Қоғам дамуына қарай заң да өзгереді. Сондықтан өз білімімді, кәсіби деңгейімді үнемі жетілдіру – қызметіме деген құрметтің көрінісі деп білем. Қорытындылай айтқанда мені алға жетелейтін күш – заңға адал қызмет, адамға құрмет. Осы өмірлік әрі кәсіби ұстанымым.

– Осы салада өзіңіз ұстаз тұтқан адамыңыз бар ма?

– Бұл салада 19 жасымынан бастап қызмет атқарып келе жатқанымы атап өттім. Сол уақыттан бастап әріптестерімнің арасында аға буын және басшылардың барлығын да ұстаздарым деп санаймын. Сол кісілердің айтқан тәлім-тәрбиесімен, тәжірибесімен осындай деңгейге жеттім деп есептеймін. Атын атап, түсін түстей алмаймын. Себебі қызмет өтілімдегі 15 жыл ішінде менің қызметіме оң әсер еткен жандар өте көп.

– Өмірде ең жоғары бағалайтын үш құндылығыңызды атап өтсеңіз?

– Ең бірінші – отбасы. Қандай қызмет атқарсам да, қандай жауапкершілік жүктелсе де отбасының қолдауы мен жылуы – өмірдегі ең үлкен байлық.

Екінші – адалдық пен ар-ождан. Адал болу, өзіне де, өзгеге де құрметпен қарау. Қызметте де, күнделікті өмірде де ар-ожданға қарсы келмей әрекет ету – ең басты қағида.

Үшінші – жауапкершілік. Өзісіне, сөзіне, қабылдаған шешіміне жауап бере білу – адамды өсіретін үлкен қасиет. Бұл құндылық құқық қорғау саласынан бөлек кез келген сала үшін де маңызды. Осы құндылық мені ана ретінде де, қызметкер ретінде де өмірлік жолымды айқындайды, сонымен қатар бұл құндылықтар өмірлік бағытым мен кәсіби болмысымның негізгі тірегі.

– Рақмет! Еңбегіңіздің жемісін көріңіз!

Сұхбаттасқан Аружан ОРАЛБАЙ

ШУАҚ БОП ШАШЫЛҒАНДАР

Тіс шетқасын рәсіммен 3 ай сайын ауыстырасыз ба? Ал стоматологқа жылына кем дегенде 2 рет қаралу керек екенін білесіз бе?

Иә, тіс дәрігері десе көпшілік бірден қобалжиды. Тіс жанға батып ауырса да, емделуді кейінге қалдыратындар бар. Ал ауырмаса, мүлде қаралмаймыз.

Тіске күтім жасайтын кезде нені ескеру керек? Осы және өзге де маңызды сұрақтарға жауап табу үшін стоматолог-терапевт Аружан Төлеубаймен әңгімелестік. Ол – Қарағанды медицина университетінің түлегі, бүгінде «Elit Stom» клиникасында жұмыс істейді.

2 минут, 3 ай

Тісіміз таза, қарнес болмаса дейміз, бірақ қарапайым, десе де маңызды қадамдарды ұмытып кетеміз. Ендеше маманның кеңесін түртіп алыңыз.

– Барлық аурудың алдын алудың бірінші қадамы – тісті дұрыс тазалау. Күніне екі рет, әрқайсысын кемінде 2 минуттан тазалаған жеткілікті. Жұмсақ қылшықты шетқаны

месе қышқыл тағамнан кейін ауызды шаю. Тіпті тісіңіз ауырмаса да жылына 2 рет дәрігерге қаралу қажет. Ерте анықталған қарнес жеңіл емделеді, – деп сөз бастады маман.

Ненің болса да, алдын алған дұрыс қой. Себебі бүгінде ересек түгілі, тісі сау бала да қалмай бара жатыр. Аружан Нартайқызының айтуынша, тамақтану әдеттері, дұрыс емес тіс гигиенасы, стресс сияқты факторлар тістің жиі ауруына әкеледі.

– Байқасаңыз, қазіргі рационда қант та, газдалған сусын да жиі кездеседі, яғни жылдам көмірсу басым. Қант ауыздағы бактериялар үшін «жанармай» сияқты. Сонымен нәтижесінде қышқыл түзіліп, эмаль бұзылады. Мысалы World Health Organization қантты тәуліктік калорияның 10%-нан аз түсінуді ұсынады.

Мұнан бөлек, көп адам тіс жібін қолданбайды, шетқаны уақытылы ауыстырмайды, сонымен бірге тісін толық 2 минут тазаламайды. Ал балаларда ата-ананың бақылауы жеткіліксіз болуы мүмкін.

Бағана айтып өткенімдей, қоғамда профилактика қалыптаспаған. Соның әсерінен қарнесі асқандырып алады. Жастарда стресс басым, сәйкесінше иммунитет

заттармен дос болу керек. Кәсіби тазалауға да уақытылы келу қажет. Ал алғашқы күндері ыстық тамақ ішуге, қатты зат шайнауға, шылым шегуге болмайды, дәрігер жазған дәрілерді қабылдау керек, – деген жауап алдық.

Кейіпкер сөз арасында асқынған жағдайлармен жұмыс істеу ең қиын екенін айтты. Сонымен қатар жауапкершілік, үнемі даму, емделушінің психологиясымен жұмыс істеу де назарға алатын жағдай. Рәсіммен, стоматолог психолог та болу керек. Себебі көп адам үшін стоматология – балалық шақтағы қорқынышпен байланысты. Ал Аружан Нартайқызы науқастардың қорқынышымен қалай жұмыс істейді?

– Әуелі сөйлесу. Емді бастамай тұрып науқастан не мазалайтынын, бұрын соңды сәтсіз тәжірибесі болған-болмағанын және неден қорқатынын анықтаймын. Әрі әр қадамды алдын ала түсіндіремін. Дауыс ырғағы мен атмосфера да әсер ететінін ескерген жөн.

Сабырлы сөйлеп, аяқ асты қозғалыс жасамай, орныммен әзірлеуге болады. Ал балалармен жұмыс істеу мүлде бөлек процесс. Бұл жерде барлық әдісті қолданып, келесіде емделуге қорықпай келуін қамтамасыз ету керек, – деді ол.

армандайтынмын. Алайда ата-анам бұл таңдауыма қарсы болды. Сөйтіп, өмір жолым мені екінші таңдауыма, яғни стоматология саласына алып келді. Шынымды айтсам, бұл мамандық та маған жат емес еді. Бала күннен осы саланың жұмысы, өзіндік атмосферасы, тіпті емхананың ерекше ісіне дейін ұнайтын.



Ә.ЖАНӘБЛҚЫЗЫ

ТІС САУЛЫҒЫ ЖАУАПКЕРШІЛІКТЕН БАСТАЛАДЫ



қолданыңыз. Ал тазалау барысында шетқаны 45° бұрышпен қызыл иекке бағытталған абзал. Тіпті де ұмытпаңыз. Себебі бактерия көбінесе тілде жиналады. Сонымен қатар шетқаны әр 3 ай сайын жаңалау да маңызды рөл атқарады. Келесі қадам – тамақтан кейін, әсіресе тәтті не-

төмен. Бұл жалғаса берсе, сілекей азаяды және бруксизм көбейеді.

Мен айтқан ақпаратты біршама адамның білетініне сенімдімін. Ақпар бар, десе де әдетке айналдыратындар аз, – деп уайымын жеткізді Аружан Төлеубай.

Имплант орнатқаннан кейін...

Сұхбатқа бөлінген үзіліс барысында да кенеттен келген емделуші көп болды. Бірі «тісім неге ауырды» десе, енді бірі бағасын сұрап әлек. Осы жағдайды пайдаланып стоматологқа жиі қойылатын сұрақтардың тізімін біліп алдық.

«Ауырмай ма?». Дәрігердің айтуынша, дәл осы сұрақ жиі қойылады екен. Одан кейін «бұл тісті сақтап қалауға бола ма?», «неге тісім ауырады?» деген сауалмен келсе, жастарды көбіне тісті ағарту, бреккет, пломба мен импланттың да қызмет ету мерзімі қызықтыратын көрінеді.

«Имплант жайлы айтып қалдыңыз. Оны салдырған адам қалай күтіну керек?» деген сауала:

– Жұмсақ шетка, мұқият тазалау, тіс жібі, ирригатор. Имплант орнатқан адам дұрыс тазалауға мән беріп, осы

«Стоматологияның ісі ұнайды»

Кейіпкеріміз жас болса да, студент шағынан бастап тәжірибе жинаған. Алғашқы пациенті – топтасы екен. «Бір топта оқығаннан кейін бе екен, білмеймін, алғашқы емделушіні қабылдаған кезде ешқандай қорқыныш болмады. Бірақ жауапкершіліктің жүгін ұмытқан емеспін» деді Аружан. Ең қызығы, 2024 жылы жас дәрігердің қабылдауына әкесі келгенде, қатты қорқыныш пен қобалжу болған көрінеді.

– Екі жыл бұрын қабылдауыма әкем жазылып, тісін емдетті. Шынымды айтсам, қатты қобалжып, қорықтым. Бірақ қуанышымда да шек болмады. Себебі жақынымның денсаулығын жақсаруына себепші болғаным қуандым. Ал былтыр 86 жастағы әжеме стоматологиялық қызмет көрсеттім. Сол қызметімді әжем әлі күнге дейін мақтанып айтып жүреді. Ол да мен үшін үлкен бақыт, – дей келе дәрігер жылы естелігімен бөлісті.

Сол естелікпен қатар бала Аружанның арманы жайында да қысқаша айтып берді.

– Негізі бала кезімнен полиция қызметкері болуды

Полиция қызметкері де, тіс дәрігері де адам өмірімен тікелей байланысты мамандықтар. Бірі қауіпсіздікті қорғаса, бірі денсаулықты сақтайды. Екеуінің де жауапкершілігі зор, маңызы үлкен, – деп түйіндеді дәрігер.

8 наурыз – халықаралық әйелдер күні қарсаңында кейіпкеріміз Аружан Төлеубай сияқты нәзік жандардың кәсібилігі мен табандылығын ерекше атап өткен жөн. Ол тек дәрігер емес, емделушінің сенімін оята білетін жан, отбасының мақтанышы, қоғамға пайдасын тигізіп жүрген білікті маман. Денсаулық сақшысы атанып жүрген осындай жандардың еңбегі әрдайым құрметке лайық.

8 наурыз – бір күндік мерекелік дабыра мен қызылды-жасылды гүлдің ғана емес, жыл он екі ай бойы үнісіз еңбек етіп, шаңырақтың шырағын сөндірмей, қоғамның тамырына қан жүгіртіп жүрген әйелдердің тағдырына аялдайтын мезет. Бұл күн – нәзіктік ұғымын ғана емес, қайсарлық ұғымын да қамтиды. Себебі қазақ әйелінің болмысы тек мейіріммен өлшенбейді, ол маңдай термен, төзіммен, табандылықпен таразыланады.

Сол үнісіз еңбек иелерінің бірі – таңнан кешке дейін тыным таппай, нан цехында маңдай терін төгіп жүрген Гүлжаухар Дүйсенова. Оның есімі көпшілікке танымал болмауы мүмкін, алайда оның қолынан шыққан тәттілер талай отбасының дастарханының сәнін кіргізіп, әрін келтіріп жүр.

– Мен – қарапайым отбасынан шыққан жанмын. Шиеді ауданы Бөйгекұм ауылында туып-өстім. Қазір Сырдария ауданы Қоғалық ауылының келінімін. Еңбекке ерте араластым. Жұмыс бойынша ұсыныс түскенде ойланбастан келістім. Себебі бұл сала – менің сүйікті жұмысым, әрі қолымнан келетінін де білдім, – дейді кейіпкеріміз.

Цехтағы жұмыс таңғы сегізден кеш қарайғанша жалғасады. Бір күнде тәттінің көптеген түрі дайындалады. Қарқын жоғары. Әр өнім уақытпен өлшенеді. Бірінің қамыры иленіп жатса, екіншісі пешке салынады, үшіншісі безендіріліп жатады. Мұның бәрі тиянақтылық пен шапшаңдықты талап етеді.

– Дүкен сөрелеріне жаңа піскен торттар және басқа да тәттілер шыққанда ерекше бір қуаныш сезімі пайда болады. Халықтың дастарханына үлес қосып жүргенімді сезіну – мен үшін үлкен мақтаныш, – дейді ол.

Өндірісте жүрген әйелдердің еңбегі көзге көрінбесе де, салмағы ауыр.

– Шынымды айтсам, кейде әйелдердің еңбегі толық бағаланбайды деп ойлаймын. «Әйелде қырық жан бар» деп бекер айтаған. Әйел үй шаруасымен ғана емес, ауыр өндірісте де табысты жұмыс істей алатынын дәлелдеп жүр, – дейді кейіпкеріміз.

Гүлжаухар үшін отбасы – ең қымбат құндылық. Алайда ол әйел тек шаңырақтың шеңберінде қалуы тиіс деген түсінікпен келіспейді.

– Әйел үшін отбасы – басты құндылық. Бірақ бұл оның

ҚОЛҒАП КИГЕН ҚАЙСАР ҚЫЗ

Спорт әлемінде «бокс – тек білекті ерлердің еншісіндегі іс» деген қағида ұзақ уақыт үстемдік құрды. Алайда уақыт өте келе бұл түсініктің негізсіз екеніне көзіміз жетті. Бүгінде алаңда өнер көрсететін арулар физикалық күшті ғана емес, сонымен бірге ақыл-ойдың ұшқырлығын, темірдей тәртіп пен кайтпас қайсарлықты паш етуде. Солардың бірі – біздің батыл кейіпкеріміз Іңкәр Қуанышқызы.

бастысы – адал еңбекпен табылған нан, – дейді ол.

Жаңадан ашылған цехтағы жағдай да көңіл қуантады. Заманауи құрал-жабдықтар орнатылған, жұмыс ресми түрде рәсімделген, жалақы тұрақты. Бұл да болса еңбек адамына деген құрметтің бір көрінісі.

Кез келген өндіріс жұмысы физикалық күшті талап етеді. Әсіресе әйел үшін.

– Алғашында өте қиын болды. Ұйқы режимін өзгерту, ерте тұру, физикалық жүктемеге бейімделу де уақытты талап етті. Аяғың талпып шаршайсың. Бірақ уақыт өте келе үйреністім. Ең бастысы – дұрыс тамақтану, уақытында демалу. Психологиялық тұрғыдан кейде шаршау сезімі болады. Бірақ жұмыс нәтижесін көргенде, еңбегіңнің зая кетпегенін түсінгенде, бойыңа күш-қуат қайта келеді, – дейді Гүлжаухар.

Сырт көзге қарапайым көрінетін бұл тіршіліктің астарында үлкен табандылық жатыр. Таңнан кешке дейінгі қарбалас, бес баланың тәрбиесі, отбасының берекесі, ертенгі күнге деген сенім бір адамның иығына жүктелген.

Халықаралық әйелдер күні қарсаңында гүл мен марапаттан бөлек, дәл осындай әйелдердің маңдай тері

Іңкәр – Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің журналистика мамандығының 2-курс студенті. Болашақ тілші Сыр елінің намысын қорғап, бокс әлемінің шыңын бағындыруға да ұмтылып жүр.

Іңкәрдің бұл спортқа қызығушылығы 13 жасында бастаған. Теледидардан спортшылардың рингтегі тартысты өнерін көрген Іңкәр алдына мақсат қойды. Әкесі оны және інісін Астанадағы «Толқын» спорт кешеніне ертіп апарды. Алайда ондағы бапкер секцияда тек ұлдар жаттығатынын айтып, інісін алып қалып, Іңкәрді үйіне қайтарады. Бірақ кайтпас мінезді қыз мойымай, інісімен бірге жаттығу залына баруын тоқтатпады. Күндердің бір күнінде оның табандылығын байқаған бапкер: «Неге бос отырсың? Бәрімен бірге жүгірсеңші!» деп үміт отын жағады.

– Нағыз спорттың дәмін енді сезе бастағанда отбасым қарсылық танытып, мені секциядан шығарып алды. Бірақ үйдегілерге айтпай жаттығуға бара беретінім. Кейін бокстан толық бас тартуыма тура келді. Мектеп бітіріп, Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенті атанған соң, дене шынықтыру пәнінен спорт таңдау мүмкіндігі туғанда, таңдауым еш ойланбастан тағы да боксқа түсті, – дейді Іңкәр.

Кейін Іңкәр қаламыздағы «Тарлан» бокс клубының мүшесі атанды. Алғашқы үлкен сынақ Ақтау қаласында өткен Қазақстан бокс федерациясы кубогының республикалық іріктеу кезеңі еді.

Қызылорда құрамасынан екі қыз және жеті ұл аттанды. Бұл жарыста Іңкәрге 6 келі салмақ тастау қажет болды. Бір жағынан тұмау, екінші жағынан салмақ қуу спортшыны әжептәуір әлсіретіп жіберген еді.

Бойында қорқыныш та болды. Жеребе әйелдің тартылып, бейнесі бүгінгі таңдағы ежелінің тізімге шыққанда қайсар болмысын айқын көрсетеді. Іңкәр өзін жайсыз сезінгенін жасырмайды. Күнделікті

Бойында қорқыныш та болды. Жеребе әйелдің тартылып, бейнесі бүгінгі таңдағы ежелінің тізімге шыққанда қайсар болмысын айқын көрсетеді. Іңкәр өзін жайсыз сезінгенін жасырмайды. Күнделікті

Нұршат НЫШАНОВА

тек үйде отыруы керек дегенді білдірмейді. Қазіргі заманда әйелдер жан-жақты болуға тиіс: ана, жар, қызметкер. Әрине, онай емес. Таңертен ерте жұмысқа кетіп, кеш келсе де үй шаруасына үлгеру – үлкен жауапкершілік. Бірақ отбасының қолдауы болса, бәрін де үйлестіруге болады. Әйелдің орны – өзі қалаған, өз қабылетін жүзеге асыра алатын жерде, – дейді ол.

Гүлжаухар – көпбалалы ана. Үш ұл, екі қыз тәрбиелеп отыр. Балалары оның өмірге деген құлшынысын арттырып, алға жетелейтін басты себеп.

– Жолдасым Сәкен жеке кәсібін дөңгелетіп отыр. Табысымыз жаман емес, шүкір, Алла берекесін берсін. Ең

еленсе, талай нәзік жанның жүрегі жылып, еңбегінің бағалы екенін сезінер еді. Себебі қоғамның тынысы осындай еңбек адамдарымен өлшенеді.

Пештің ыстығына күймей, тұрмыстың тауқыметіне сынбай, шаңырағының шамын сөндірмей отырған Гүлжаухар



Мерей ШӘКРАТ

МӘМС АЯСЫНДА ҚҰЛАҚ АУРУЛАРЫН ЕМДЕУГЕ МҮМКІНДІК БАР

Жырда ғана есту қабілетінің бұзылуы көбіне егде жастағы адамдарға тән мәселе деп есептелегін. Алайда кейінгі жылдары есту қабілетінің төмендеуі жасөспірімдер мен жастар арасында жиі анықталып жүр. Осыған байланысты Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы 2026 жылы жасөспірімдер арасында есту қабілетін жоғалтудың алдын алуға ерекше назар аударып келеді. Мамандардың мәліметінше, Қазақстанда есту мүшелерінің аурулары халықтың шамамен 5-7%-ында кездеседі.



Қармақшы ауданының тұрғыны Назым Қалмырзаева бұл мәселенің қаншалықты күрделі болатынын жақсы біледі. Ол есту мүшелеріне бірнеше рет ота жасатқан. Көпбейінді облыстық ауруханаға қатты ауырсыну шағымымен түскен. Дәрігерлер созылмалы отиттің асқынуын және ортаңғы құлақ қуысында қатерсіз түзілісті анықтады. Науқасқа полипотомиа отасы сәтті жасалды.

– Мектеп кезінен құлағым ауыратын. Алғашқы ота облыстық ауруханада жасалды. Екі-үш жылдан кейін Ақсай республикалық балалар клиникалық ауруханасында емделдім. Алты жылдан соң тағы да ота қажет болып, оны көпбейінді облыстық ауруханада жасады. Қазір дәрігерлердің бақылауындамын. Мамандарға алғысым шексіз, денсаулығым жақсарды. Колледж студенті болғандықтан, емді тегін алып жүрмін, – дейді Назым.

Мамандар еске салады: есту қабілеті бұзылған жағдайда медициналық қызметтердің толық көлемін алу үшін міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру (МӨМС) жүйесінде сақтандырылған болу қажет. Пациент ең алдымен жергілікті дәрігерге қаралады, қажет болған жағдайда оториноларингологқа жолданады. Кеңес пен тексерулерден кейін көрсетілмдер болса, жоспарлы ота тағайындалады.

– Алдымен отоскопия – құлақты қарау, сондай-ақ мұрын мен тамақты тексеру жүргізіледі. Қажет болған жағдайда қосымша диагностикалық зерттеулерге: есту қабілетін бағалау үшін аудиометрияға, тимпанометрияға, компьютерлік және магниттік-резонанстық томографияға жолдаймыз, – дейді көпбейінді облыстық аурухананың оториноларинголог дәрігері Елжас Өтеген.

Дәрігерлердің айтуынша, уақытты медициналық көмекке жүгіну және профилактикалық тексерулерден өту ауыр асқынулардың алдын алып, есту қабілетін ұзақ жыл бойы сақтауға мүмкіндік береді.

Айгүл АХАНОВА



Қызылорда облысында 2026 жылғы көктемгі мерзімді әскери қызметке шақыру науқаны басталды. Бұл туралы Өңірлік коммуникациялар қызметінің ақпарат алаңында облыстық қорғаныс істері жөніндегі департаменті бастығының орынбасарының міндетін атқарушы Нұрлыбек Сейтханов мәлімдеді.

800-ДЕН АСТАМ ҚЫЗЫЛОРДАЛЫҚ ОТАН АЛДЫНДАҒЫ БОРЫШЫН ӨТЕЙДІ

Спикердің айтуынша, биыл наурыз-маусым айлары аралығында 800-ден астам сұрбойлық жас сарбаз ҚР Қарулы күштері мен өзге де әскери құрылымдар құрамында Отан алдындағы борышын өтеуге аттанады.

– Көктемгі шақырылым барысында өңірімізден 800-ден астам азамат әскери қызметке жіберіледі. Оның ішінде Қазақстан Республикасы ҰҚК Шекара қызметіне 100-ге жуық, Қарулы күштер қатарына 400-ден астам, Ұлттық ұланға 300-ге жуық, Мемлекеттік күзет қызметіне 15-тен астам, Төтенше жағдайлар министрлігіне 30-ға жуық жас жігіт жолданады. Бұл ел қауіпсіздігін қамтамасыз етудегі маңызды қадам. Әскер қатарына елімізді қорғауға қабілетті, денсаулығы мықты, дене бітімі шыныққан, білім деңгейі жеткілікті және моральдық-іскерлік қасиеттері жоғары азаматтар іріктеледі. Әскери қызмет жас буын үшін тәртіп пен жауапкершіліктің, отансүйгіштің пен азаматтық ұстанымның мектебі, – деді Нұрлыбек Қалыбекұлы.

Әскерге шақырылушылар медициналық тексерістен толық өтіп, заң талаптарына сәйкес сараптамадан өтеді. Барлық ұйымдастыру жұмыстары қолданыстағы нормативтік-құқықтық актілер негізінде жүргізілуде.

Өңірлік коммуникациялар қызметі

Облыс әкімі Нұрлыбек Нәлібаевтың қатысуымен Р.Әліарыстанұлы атындағы жеке мектепті мемлекеттік меншікке алу бойынша меморандумға қол қою рәсімі өтті. Оған жауапты сала басшылары, селекторлық режимде қала, аудан әкімдері, зиялы қауым өкілдері қатысты.

МЕМОРАНДУМҒА ҚОЛ ҚОЙЫЛДЫ



Аймақ басшысы атқарылған ауқымды жұмыстарға, кейінгі жылдары бюджет қаржысының басым бөлігі әлеуметтік салаға, оның ішінде білім саласына бағытталғанына тоқталды.

– Өңірімізде Президентіміздің, Үкіметтің ерекше қолдауымен тың бастамалар жүзеге асырылуда. Жас ұрпақтың сапалы білім алуы – жұмысымыздың басты басымдығы. Білім беру саласына соңғы 3 жылда 812 млрд. 245 млн. теңге, биыл 302 млрд. теңге қаралды.

Бөлінген қаржының түпкілікті мақсатқа жетуін қадағалаудың нақты шаралары қабылданған. 2023 жылдан бері «Фейс-бақылау» мобилдік қосымшасы қолданысқа енгізіліп, балабақшаларға жалған тіркелген 19 263 бала анықталды, 28 млрд. 100 млн. теңге үнемделді. Емхананың жалған анықтамасын тіркеу, негізсіз демалыс күндерін анықтау есебінен 6 млрд. 700 млн. теңге бюджетке қайтарылды.

Облыста демографиялық өсім мен халықтың көшіп-қону белсенділігі жоғары болғандықтан, оқушы санының жыл сайын артқаны байқалады. Жана оқу жылында 1-11 сыныпта 189288 оқушы тіркелді, өткен оқу жылымен салыстырғанда 4364 балаға көбейген.

Осы ретте орын қажеттілігі жеке инвестиция есебінен де шешімін табуға. Жеке секторға мемлекет тарапынан қолдау жасалған. Біз өз кезегімізде таза, шынайы жұмыс істейтін кәсіпкерлерді үнемі қолдап келеміз.

Өткенде мемлекет және қоғам қайраткері Мұрат Бактиярұлы бизнестің әлеуметтік жауапкершілігі аясында 2023 жылдың қыркүйегінде ашылған «Orda school-2» жеке мектебін мемлекет меншігіне сыйға берді. Бүгін де дәл сондай игі істің куәсі боламыз.

Біздің ең бірінші міндетіміз – балаларымыздың жан-жақты, сапалы білім алуына қолайлы жағдай жасап, жайлы орта қалыптастыру. Өскеген ұрпақ тәрбиесімен айналысатын барша бастамаларыңызға сәттілік тілеймін және ортақ жұмысты бірлесіп атқаруға шақырамын! – деді Н.Нәлібаев.

Рәсімде облыстық білім басқармасының басшысы Асқарбек Есжанов пен Р.Әліарыстанұлы атындағы жеке мектептің құрылтайшысы Шәркүл Иманбердиева мектеп ғимаратын облыстық коммуналдық меншікке беру туралы меморандумға қол қойды.

Сонымен бірге Шәркүл Иманбердиева, мемлекет және қоғам қайраткері Бақберген Досманбетов, «Ұлағат» мектебінің құрылтайшысы, Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері Қалқазбек Әжібеков сөз сөйлеп, жас ұрпаққа сапалы білім берудің маңыздылығына тоқталды.

Айта кету керек, өткен жылы өңірде 13 білім беру ұйымы жаңадан ашылды. «Келешек мектептері» ұлттық жобасы аясында 10 мектеп салынып, пайдалануға берілді.

Қызылорда облысы әкімінің баспасөз қызметі

ЕСКЕ АЛУ КЕШІ ӨТТІ

Қазақстанның еңбек сіңірген әртісі Қаракөз Ақдәулетованың 70 жылдығына арналған «Сен едің, Сырдың БҮЛБҮЛЫ!» атты еске алу кеші өтті.

Іс-шарада облыс әкімінің орынбасары М.Шермағанбет әнші-ұстаздың отбасына облыс әкімінің құттықтауын жеткізіп, гүл шоқтарын табыстады.

Кеш барысында көрермендер аяулы ұстаздың өнердегі өнегелі жолын, сахна мәдениетін қалыптастырудағы еңбегін және Сыр өңірінің мәдениетіне қосқан өлшеусіз үлесін сезінді.

Сахна төрінде еліміздің және аймақтың танымал өнерпаздары классикалық шығармалар мен халық әндерін орындап, ұстаз рухына тағзым жасады. Әрбір әуеннен сағыныштың сазы, әрбір орындаудан ұстазға деген құрмет пен алғыс айқын аңғарылды.

«АЖ-ақпарат»

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ІШКІ КЕДЕРГІ МЕ, ӘЛДЕ ЖАЛҚАУЛЫҚ ПА?

Бүгін істелуі тиіс жұмысты ертеңге ысырып, ертеңгісің тағы бір сылтау табу – көпшілікке таныс жағдай. Маңызды хатқа жауап беруді кейінге қалдыру, мақаланы соңғы сәтке дейін бастамау, тіпті қарапайым тұрмыстық шаруаны да соза беру... Бұл – жалқаулық емес, бұл – прокрастинация. Уақыт озған сайын адам өзін кінәлан, мазасыздыққа бой алдырады, бірақ бәрібір әрекетке көшу қиын. Ендеше, прокрастинация дегеніміз не? Ол неліктен пайда болады және одан қалай арылуға болады?

Прокрастинация – адамның маңызды істерді саналы түрде кейінге қалдырып, оның орнына маңызы төмен немесе жеңіл әрекеттерді таңдауы. Бұл құбылыс көбіне ерік-жігердің әлсіздігінен емес, ішкі психологиялық кедергілерден туындайды. Сіз жұмысты бастамай отырған кезде, тек еріншектік ғана емес, сіздің миыңыз да қорқыныш пен стресс әсерінен «қашып» жатқанын білдіреді.

Зерттеулерге сүйенсек, прокрастинацияның бірнеше негізгі себебі бар. Алғашқысы – сәтсіздіктен қорқу. Адам өз жұмысын кемшіліксіз орындау керектігін сезіп, бірақ сенімсіздікпен кейінге шегереді. Екіншісі – перфекционизм. «Мінсіз болмаса, бастаймын» деген ой жұмысты бастауға кедергі жасайды. Үшінші себеп – мотивацияның төмендігі. Тапсырманың мәні түсініксіз немесе қызықсыз болса, адам оны кейінге қалдыруға бейім келеді. Төртінші себеп – шаршау мен күйзеліс. Психикалық немесе физикалық шамадан тыс жүктеме де әрекетке кедергі келтіреді. Ал соңғысы – уақытты дұрыс жоспарлай алмау. Нақты жоспарсыз адам тез шаршап, маңызды істерді кейінге қалдырады.

Яғни прокрастинация – бұл адамның «істегісі келмегендіктен» емес, «қорыққандықтан» немесе «өзін жеткіліксіз сезінгендіктен» кейінге шегеретін құбылысы. Ол уақытты ұрлайтын, мүмкіндікті азайтатын және өзін-өзі бағалауды төмендететін зиянды әдет. Соның салдарынан адам уақыт тапшылығына, күйзеліске және сапасыз нәтижеге тап болады.

Мысалы шығармашылық салада, журналистикада немесе ғылыми жұмыста бұл құбылыс аса қауіпті. Себебі идеялар пісіп-жетілгеннен, оны іске асыру кейінге қала береді. Нәтижесінде жоспарланған сапалы дүние уақыт тапшылығына ұшырап, сапасыз дүниеге айналуы мүмкін. Сондықтан прокрастинация жеңіл-желпі қарауға болмайтын мәселе. Ол уақытша еріншектік емес, адамның ішкі тәртібіне әсер ететін мінездік дағды.

Прокрастинацияның психологиялық табиғаты тереңде жатыр. Мысалы, перфекционист адамдар мінсіздікке ұмтылып жүріп, жұмысты соза береді. Олар үшін алғашқы қадамның өзі стресс.

Тағы бір себеп эмоционалдық қашу. Егер тапсырма қорқыныш, сенімсіздік, жауапкершілік ауырталығы секілді жағымсыз сезім тудырса, адам миы сол сезімнен «қашу» үшін жеңіл әрекетті таңдайды. Мәселен әлеуметтік желіге кіру, ұсақ шаруамен айналысу, ұзақ дайындық жасау.

Нейропсихология тұрғысынан қарасақ, ми тез ләззат әкелетін әрекеттерді таңдайды. Ал ұзақ мерзімді нәтиже беретін жұмыс күш пен төзімділікті талап етеді. Осы себептен прокрастинация тек

психологиялық емес, биологиялық да құбылыс болып саналады.

Қазіргі цифрлық дәуірде прокрастинация бұрынғыдан да өзекті. Смартфон, әлеуметтік желі, үздіксіз ақпарат ағымы адамның назарын бытыратып жібереді. Әр хабарлама – назарға талас. Сонымен бірге қоғамда «үнемі өнімді болу» культі қалыптасқан. Адам өзін өзгемен салыстырып, ойындағысын орындап үлгермеген сайын күйзеліске түседі. Бұл да кейінге қалдыруды арттырады.

Жалпы әлем бойынша ересектердің шамамен 20-25 пайызы прокрастинациядан хроникалық түрде зардап шегеді және бұл құбылыс өмірдің әртүрлі салаларында көрінеді. Тіпті білім, жұмыс, қаржы және жеке қатынастарда да.



Кейбір зерттеулер көрсеткендей, прокрастинация жиі жастар мен студенттер арасында кездеседі, бұл олардың күнделікті технологиялармен және әлеуметтік медиаға тәуелділігінен де байланысты. Соның ішінде ЖОО студенттерінде бұл көрсеткіш әлдеқайда жоғары. Студенттердің 80-95 пайызы өздерінің тапсырмаларын кейінге қалдыратынын мойындайды, олардың шамамен 50 пайызы оны «психологиялық кедергі» деп есептейді.

– Тапсырманы уақытты орындау керек екенін білемін, бірақ мымда «мен оны мінсіз етіп жасасамас болмайды» деген ой тұрады. Сондайда компьютерді немесе телефонды ашып, әлеуметтік желілерде 30 минут отырамын, немесе чаттарды тексеріп, өзімді «бірден істеп жатырмын» деп сендіремін. Күнделікті тапсырмаларды кейінге қалдыру мен үшін қалыптас жағдайға айналып кеткен. Мысалы ғылыми жұмыс немесе реферат жазу керек болса, мен оны ойлаймын, жоспарлаймын, тіпті «ертеннен бастаймын» деп уәде беремін, бірақ сол ертең ешқандай келмейтін сияқты, – дейді Әсел есімді студент.

Прокрастинация – жалқаулық емес, күрделі психологиялық феномен. Бұл адамның эмоционалдық, когнитивтік және әлеуметтік механизмдерімен тығыз байланысты. Оның зияны уақытты жоғалту ғана емес, өз-өзіне сенім мен өнімділікке әсер ету.

Прокрастинациямен күресудің бірнеше жолы бар. Мысалы істі шағын бөліктерге бөлу немесе «5 минуттық ереже», яғни тек 5 минут істеймін деп бастау. Сондай-ақ нақты дедлайн қою мен артық перфекционизмнен арылуды да басты назарда ұстаған жөн. Демалыс пен жұмыстың тепе-теңдігін сақтау жұмыс

өнімділігін арттырып, уақыт үнемдеуге көмектеседі. Маңыздысы – өзін кінәламай, мәселені түсініп қабылдау. Өзін жазғыру прокрастинацияны күшейтетінін ескертеді мамандар.

– Бұл әдеттің басты себептерінің бірі – миыңызда керек емес ақпараттар өте көп. Мәселен қолыңызда бір стакан бар деп елестетіңіз. Оның ішінде керек те, керек емес заттар немесе ескі лас су толып тұрса және сіз оның ішін тазаламайтын болсаңыз, сырттан жаңа затты сала алмайсыз. Немесе оған таза су құя алмайсыз. Қанша құйсаңыз да оның іші лық толып тұрғандықтан, барлығы сыртына ағады. Дәл осы сепкілді, сіздің миыңызда ескі, керек емес ақпараттар толып тұрған кезде жаңа ақпаратты қанша

алсаңыз да миыңыз оны қабылдамайды. Себебі ұялы телефонның жады толатыны секілді адамның да миы ақпаратқа толады. Телефон жады толған сайын жұмыс істеуі баяулай береді, сол секілді миың да жұмысы ауырлай береді. Яғни ми жұмысының белсенділігі төмендей береді.

Бұл әдеттен арылудың бірінші жолы – сіз үшін дәл қазір маңызды істі саралап, миыңызға тапсырма ретінде орналастырыңыз. Екіншіден, сіздің миыңызға сіз өзіңіз ғана «авторитетсіз». «Біреу ренжіп қалады» деп немесе әлдекіміңіз көңілі үшін жасалатын жұмысты ми үнемі кейінге қалдырады. Себебі ол сіздің емес, басқаның қажеттілігі. Егер бұл нәрсе «өзім үшін жасалады» деп қабылдасаңыз, ми оны қалай да істеудің жолын табады, – дейді психолог Балқия Балтабай.

Прокрастинация – жеке адамның ғана мәселесі емес, заманауи қоғамның айнасы. Ақпарат көп, мүмкіндік мол, бірақ назар тұрақсыз. Алайда ол жеңуге болатын әдет. Ол үшін батыл бастау, кемшілікті қабылдау және әрекетті кідіріссіз қолға алу қажет. Бүгін басталған іс қана ертең нәтиже береді. Сондықтан уақытты басқару тек жоспар құру емес, сананы тәртіпке келтіру.

Егер сіз бүгіннен бастап шағын қадамдар жасап, кішігірім жетістіктерге қол жеткізсеңіз, ертең сіздің уақытыңыз бен энергияңыз тиімді әрі нәтижелі болады. Прокрастинацияны жеңу – бұл тек өнімділік мәселесі ғана емес, өз өмірін басқару қабілетін арттыру. Уақыт – қайтып келмейтін ресурс. Бүгінгі кешігу ертеңгі нәтижеге әсер ететінін ұмытпаңыз, оқырман.

Тілек ҚАБЫЛ

Дүкендегі бағалардың өскенін сіз де байқадыңыз ба? Кейінгі уақытта азық-түлік алуға барғанда қарапайым адамның қалтасына біршама салмақ түсетіні жасырын емес. Бұрын 5-10 мың теңгеге бір апталық азық-түлік алуға мүмкіндік болса, қазір бұл сомаға тек ең қажетті деген дүниені ғана аласыз. Оның өзі тек сүт, жұмыртқа, нан секілді ас түрлері. Осы ретте біз дүкендегі бағаларды таразыға салып, халықтың әлеуеті қалай екенін бірге білейік.

Жалпы инфляция – тауарлар мен қызметтер бағасының тұрақты өсуі, яғни ақшаның құнсыздануы және оның сатып алу қабілетінің төмендеуі.

«Home Credit bank»-тың ресми сайтындағы ақпаратқа сүйенсек, Қазақстандағы инфляцияны өлшеумен Ұлттық статистика бюросы айналысады. Оның қызметкерлері елдің әртүрлі аймағындағы тауарлар мен қызметтердің бағасы туралы ақпарат жинайды. Осы мәлімет негізінде олар тұтыну бағаларының индексі (ТБИ) есептейді. Ол белгілі бір уақыт аралығында тұтыну қоржынындағы тауарлардың бағалары қаншалықты өзгергенін көрсетеді.

Тұтыну қоржыны – бұл адамның қалыптасқан өмір сүру деңгейін ұстап тұру үшін қажетті тауарлар мен қызметтердің минималды жиынтығы. Оған негізгі азық-түлік, киім, тұрғын үй, коммуналдық қызметтер, көлік, медицина және басқа да шығындар кіреді. Қазақстандағы тұтыну қоржынының құны ең төменгі күнкөріс деңгейімен сәйкес келеді. 2024 жылы ол 43 407 теңгені құрады.

Stat.gov.kz сайтының ақпаратын негізге алсақ, 2026 жылғы ақпандағы инфляцияның айлық деңгейі 1,1%-ды құрады. Азық-түлік тауарларының бағасы – 1,3%, ақылы қызметтер 1%, азық-түлікке жатпайтын тауарлар 0,9% қымбаттады.

Оның ішінде азық-түлік өнімдері арасында қиярдың бағасы – 3,9%, басты пияз – 3,2%, апельсиндер – 0,9%, тауық – 0,6%, сүйексіз сиыр еті – 0,2% төмендеген. Бұл ретте консервіленген жүгері бағасы 8,6%, минералды су – 6,8% көтерілген екен. Ал жылдық мәнде пияз, асқөк, ақжелсен сынды көк шөпте – 7,6%, қәді – 6,2%, күріш – 4,3%, қырыққабат – 1,5% бағасы түсіп, мейіз – 8,8%, тәтті печеньелер – 8,5%, бал – 7,2%, құрма 5,8% қымбаттады. Яғни, байқағанымыздай, өнімдердің бағасы өзгергенімен, екі тараптың өсуі мен түсуі тең емес.

2026 жылғы қаңтардан бастап тұтыну бағаларының индексі есептегенде азық-түлік тауарларының үлесі 41,1% құрады. Осы мәселе бойынша әр қалада түрлі өсім байқалады. Ол туралы бөлек статистикалық ақпарат қарастырылған. Статистикаға сәйкес, ең үлкен өсім Солтүстік Қазақстанда байқалған. Ол 2025 жылы 9,6 пайызды құраса, қазірде 14,3 пайызды көрсетіп тұр. Осы орайда біз тек статистикамен шектеліп қалмай, қазақстандықтардың инфляцияны қалай сезінетіні туралы да сұрадық. Бұл үрдіс ең алғаш ауылдан қалаға көшкен жастарға үлкен қиындық тудырды. Соның ішінде қоғамдық көлік, тамақ пен күнделікті тұрмыс-тіршілікке қажетті заттар бағасы маңызды рөл атқарады.

Жаная Мұханова Астана қаласында білім алып жүр. Ол мұнда Шымкент қаласынан келген.

– Астана қаласында оқимын, 1-курс студентімін. Шымкент қаласынан келдім. Баға жағынан Шымкент пен Қызылордада біраз өзгеріс байқалды. Бізде қоғамдық көліктерде жол ақысы 60 теңге болса, Астанада ол 110 теңгені құрайды. Азық-түлік бағасы да екі қалада өзгеше. Алма бағасы Шымкентте 400 теңге болса, Астанада бір килограмм 800 теңгеге бағаланады. Студент болған соң, жалпы түскі ас бағасын да салыстыруға болады. Шымкентте түскі ас бағасы шамамен 800-1000 теңге болса, Астанада ол 1500-2000 теңгеге дейін барады, – дейді ол.

ҚЫМБАТШЫЛЫҚ

ҚЫСПАҚҚА АЛА МА?

Бұл жалпы ең керек деп саналатын дүниелер. Бірақ бәрінің бойында қалаулар болатыны белгілі. Кейде бір тәтті не тіскебасар жегенді ұнатамыз.

Осы азық-түлікке байланысты тақырып әлеуметтік желіде де кең ауқым алған. «Tiktok» желісінде Астана қаласының тұрғыны шоколадтың бағасына сын айтты. Оның айтуынша, бір «Alpen Gold» пен бір «Albeni» батончиктерінің бағасы 2160 теңгеге жеткен. Бұл бағаға толық түскі ас алуға болатын еді.

Ұқсас мазмұндағы бейнебаян саны артты. Бұл тек тәттіге емес, ет, сүт секілді тағамдарға айтылып келе жатқан сын. Сонымен қатар жасөспірімдердің жақсы көретін қытырлақ картоп пен газдалған сусындарының да бағасы нарық сұранысына қарай қымбаттаған. Әсіресе бұл Қызылорда мен Астананы салыстырған кезде байқалады. Бұл туралы Қаражат Жағыпаровамен пікірлескенде, көп жайтты аңғардық.

– Астана мен Қызылорда қалаларының бағалары екі түрлі. Менің жеке тәжірибемде Қызылорда қаласында «Coca-Cola» сусыны 850 теңгеге сатып алсаң, Астанада 980 теңгені көріп, сатып алудан бас тартқан кездер болды. Сонымен қатар бас қалада қытырлақ картоптың бағасы 1100 теңгеге бағаланса, Қызылордада ол 980 теңгені құрайды. Ал өзіміздің күнделікті нанның бағасы 200 теңге болса, Қызылордада ол 100-120 теңге көлемінде сатылады, – деді ол.

МЕМЛЕКЕТ АЛАНДАУЛЫ

Қаражат туралы сөз болғанда қызмет көрсету саласын да назардан тыс қалдыруға болмайды. Себебі ақылы қызметтердің бағасы 10,8% өскен. Қызметтер арасында киім тазалау – 14,5%, косметолог қызметтері – 12,7%, жаттығу залдарының қызметтері 10,1%-ға қымбаттаған.

Жалпы Қазақстандағы инфляция деңгейі халық арасында үлкен аландаушылық тудырып отыр. Бұл жағдай мемлекет тарапынан да талқыға салынды. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев «Turkistan» газетіне берген сұхбатында бұл мәселе туралы сөз қозғаған еді.

– Біз тынымсыз еңбектеніп, тек алға ұмтылуымыз керек. Оның үстіне, түйіні тарқатылмаған түйткілдер аз емес. Бұл – ең алдымен, инфляция деңгейінің жоғары болуы. Соның салдарынан азаматтарымыздың әл-ауқатын арттыруға арналған еңбектің бәрі текке кетіп жатыр. Быыл Үкімет пен әкімдер мемлекетіміздің әлеуметтік-экономикалық тұғырын нығайту үшін көп



ЖИ арқылы жасалған

жұмыс істеуі керек. Халықаралық сарапшылар Қазақстанның «орташа табыстар қақпанына» түсіп қалғанын дұрыс байқап отыр. Ашығын айтқанда, бұл – экономика туралы оқулықтан алынған жалпылама ұғым емес, күн сайын көптеген азаматымыздың басынан өтіп жатқан өмір шындығы. Жұрт табыс тауып жатыр, тіпті, жақсы табыс табатындар да бар. Бірақ, оның бәрін инфляция жеп қояды немесе ипотека төлеу, балаларды оқыту, ата-анаға көмектесу сияқты күнделікті тірлікке жұмсалып, жоқ болып кетеді. Ауырып қалу немесе жұмыстан айырылу секілді кез келген қолден кедергі тұрмыстағы тұрақтылықты бұзып жіберуі мүмкін, – деді Мемлекет басшысы.

Бұл мәселені шешу үшін жақында Премьер-министрдің орынбасары – Ұлттық экономика министрі Серік Жұманғарин инфляцияны төмендету тақырыбының назарға алынатыны туралы хабарлаған еді.

– Азық-түлік тауарларының отандық өндірісін ұлғайтуға және ішкі нарықты молайтуға, тауар нарықтарында теңгерімсіздіктерді болдырмауға, өнімді тиімді сақтау және тасымалдау бойынша инфрақұрылымды дамытуға баса назар аударылатын болады, – деді министр Үкімет отырысында.

Инфляция бүгінгі таңда Қазақстан қоғамының ең өзекті мәселесіне айналды. Аймақтар арасындағы баға айырмашылығы халықтың қалтасына түрлі салмақ салады. Мемлекет басшысы мен министрлік бұл мәселені күрделілігін атап өтіп, назарын осы салаға бұратыны туралы хабарлады. Алайда халық үшін статистика емес, қолжетімдік пен қызмет көрсету сапасының бағаға сай болуы маңызды. Алдағы уақытта отандық өндірісті қолдау және нарықты реттеу іс-шаралары қаншалықты нәтиже беретінін уақыт көрсетпек.

Мейір НИЕТ

ЖҰМЫС ТОБЫ ІСКЕ КІРІСТІ

Ал өткен аптада «Психологиялық қызмет туралы» заң жобасы бойынша жұмыс тобының бірінші отырысы өтті. Депутат, жұмыс тобының жетекшісі Айна Мысыралымованың төрағалығымен өткен отырысқа Ғылым және жоғары білім вице-министрі Талғат Ешенқұлов, Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау, Әділет, Оқу-ағарту министрліктерінің өкілдері қатысты.

– Мәжіліс депутаттары бастамашы болған заң жобасы бұл екі жыл бойы жүргізілген жүйелі әрі жан-жақты еңбектің нәтижесі. Бұл құжат психологиялық қызметті жүзеге асырудың бірыңғай құқықтық негізін қалайды. Онда осы саладағы қызметтің принциптері мен түрлері айқындалып, психологиялық көмектің шеңбері белгілене, – деді Айна Мысыралымова.

Мұнан бөлек мектеп психологтарының біліктілік деңгейін арттыру үшін қандай нақты шаралар қарастырылғаны, психологиялық анкеталар мен тестілерді кім әзірлейтіні және оларды дайындауға кімнің жеке жауапты екені, сондай-ақ республика бойынша жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары жыл сайын психология мамандығы бойынша қанша маман даярлап шығаратыны туралы мәселелер көтерілді. Ал «AMANAT» партиясы Әйелдер қанатының төрағасы Шолпан Каримова «Психологиялық қызмет ұғымы – психологиялық қызмет қызметінің кешенді категория. Ол психологтардың кәсіби іс-әрекетінің барлық саласын қамтиды» деп сөз бастады. Оның аятуынша, психологиялық оналту, консультация беру, психологиялық баулау, психологиялық және қолдау, оқу-профилактика және қолдау, оқу-тәрбие жұмыстары мен ғылыми зерттеулер және тағы басқаларын қамтиды. Ал психологиялық көмек – жұмыстың бір ғана бағыты. Яғни, нақты қолдау көрсетумен және кеңес беруді ғана қамтитын бөлім. Сондықтан заң жобасының атауы «Психологиялық қызмет» деп белгіленуі дұрыс және заңнамалық тәжірибеге сәйкес келеді.

Білімі мен білігі жеткілікті, кәсіби деңгейі жоғары маман ешқашан жұмысыз қалмайды. Заң мен ар алдында да таза. Ал тек құжаты бар, бірақ іс жүзінде қабілеті мен тәжірибесі жеткіліксіз мамандардың жағдайы кин-ак. Қалай болғанда да, құр сөзбен байытып, қалтаныңды тонайтындардан абай болыңыз!

ӘЖАНБІЛҚЫЗЫ

Басы 1-бетте

Сауда және интеграция министрлігі Тұтынушылардың құқықтарын қорғау қорының мәліметінше, 2024 митетінің саласындағы сағасы білім саласындағы 877 паязы курстарға қатысты шағым түскен. Тұтынушылар негізінен оқытушылардың дайындығының нашарлығына, оқыту курстары үшін төленген ақшаны қайтарудан бас тартқанына шағымданған.

Ал 2025 жылдың тек 3 айында Тұтынушылардың құқықтарын қорғау комитетіне мотивациялық коуч-сессиялар мен психологиялық тренингтердің оқыту қызметтеріне көңілдері толмаған тұтынушылардан 357 өтініш түсті.

ЕСКІ ДЕРТ ЕКЕН

Өтірік мамандардың беріде ғана пайда болмағаны қынжылтады. Құр сөзбен байытып, қалтаныңды тонайтындар бұрыннан бар. Көбеймесе, азаматтық анық. 2024 жылы депутат Жарқынбек Амантай: «Байқап қарасақ, әлеуметтік желілерде «бақытқа жету жолын көрсетемін, жылдам бауды үйретемін, күйзелістен құтқарамын, түпсанаңды түзетемін, бір айда жұлдызға айналдырамын, тез арықтатамын, шет тілінде сайратып жіберемін» деген секілді сан түрлі курс, вебинар, тренинг

сататындардың жарнамасы желдей есіп, сауданың көрігін қыздыруда. «Аңқау елге арамза молда» демекші олардың арасында елге танымал шоу-бизнес өкілдері, айтыскерлер де бар. Оларды ауызекі тілде «инфосығандар» деп атайды. Олардың жүздеген мың теңгеге бағаланған сабақтарын жұрт тіпті несие рәсімдеп сатып алып, кейін қарызға белшесінен батып қалғаны да жасырын емес. Елдің еңсемді көтерсе деген адал үмітін арам жолмен пайдаға айналдырғандарды қалай атауға болады, – деп дабыл қакты.

Сол шақта мәжіліспен ең алдымен инфобизнес платформаларының мазмұны мен идеологиясын және заңдылығына, оны жүргізушілердің деректеріне мониторингті күшейтіп, бизнес-тренерлер мен коучтер үшін арнайы, кәсіби стандарттар бекітілуі тиіс деп ұсыныс айтты.

ИНФОБИЗНЕСКЕ ТЕЖЕУ

Өткен жылға оралсақ, «Онлайн платформалар және онлайн жарнама туралы» заңның 16-бабын толықтыру ұсынылды. Заң жобасында «Оқыту материалдарын

көшбасшылық коуч, денсаулық және сауықтыру коучі, кәсіпкерлерге арналған коуч, білім беру коучі, спорттық дайындық коучі бар. Осы стандарт негізінде Ұлттық біліктілік жүйесінің цифрлық платформасында, яғни sa-teer.enbek.kz сайтында сертификатталған коучтардың тізімі жасакталады.

Заңнамаға қайта оралсақ, «Тұтынушылардың құқықтарын қорғау туралы» заңға түзетулер әзірленіп, Мәжілісте бірінші оқылмнан өткен еді. Өзгеріске сәйкес, коуч өз кәсіби біліктілігін растайтын сертификатқа ие болуы және оны тұтынушыға көрсетуі міндетті, тұтынушының жаңылыстыратын ақпарат беру немесе жалған жарнаманы таратуға тыйым салынады, егер тұтынушылардың құқықтары бұзылуы жаппай сипатта болса немесе үлкен залал келтірсе, бұл әрекет Қылмыстық кодекстің 190-бабына, яғни алаяқтық ретінде бағаланады. Қарасаңыз, бірқатар өзгеріс қолға алынған. Бұған не себеп? Мамандар қай жерген шалыс қадам басты?

Кінә сол жылтырағаннан ізін қуған псевдо-мамандарда. Өз әмияны жұқа болса да, жұртқа тез бауды, психосоматикамен жұмыс істеуді үйрететін, өз ата-

КОУЧТЫҢ КҮНІ НЕ БОЛМАҚ?

орналастыру кезінде автордың білімі туралы мәліметтер көрсетілуге тиіс» деп анық жазылған. Егер бұл талап жарияланған материал заңбұзушылық орындалмаса, Мұнан соң Үкімет ретінде саналады. Мұнан соң Үкімет коучинг қызметін реттеуге мүмкіндік беретін

кәсіби маман мен инфосығандарды ажыратамыз дедік. Сол уақытта Олжас Бектенов те коучинг қызметінің кәсіби стандарты бекітілетінін хабарлады. Стандарт ресми түрде бекітілгеннен кейін коуч ретінде қызмет көрсеткісі келетін қазақстандықтар ICF халықаралық коучинг федерациясынан сертификат алуы тиіс болады.

ICF халықаралық коучинг федерациясымен бірге «Коучинг қызметі» кәсіби стандарты әзірленді. Қазіргі таңда ол Ғылым және жоғары білім министрлігінде бекітілу сатысында, – делінген еді жауапта. Кәсіби стандарт 9 бағытты қамтиды. Тізімде бизнес-коуч, мансаптық коуч, лайф-коуч, командалық коуч,

ананмен қалай араласуға жөн сілтейтін, үйлесімді, кино секілді өмір сүруді көрсетеді-мыс. Мұндайға бірі сенбесе де, бесеуі арбалады. Қанша жерден заңмен шегелесең де, алдануды жаны сүйетіндер әлі көп. Ал алдануға өз аяғымен келгендерге, псевдо-коуч кет демейді ғой.

– Заң қажет. Бірақ қоғамның сыни ойлауы одан да маңызды. Егер адамдар «жылдам байыту», «бір айда өмірді өзгерту» сияқты уәделерге сенуді тоқтатпаса, жалған коучтер жоғалмайды. Ұсыныс сұраныстан туалы, – дейді Иә, кез келген терапияны тек лицензиясы бар, кәсіби психологтар ғана өткізу керек. Өйткені бұл жерде адамның өмірі мен болашағы бар. Ал 3-5 айлық курс оқыған, өзін өзі түсінбегендер, жұртты не деп түсінеді?

Быттыр Амангелді Есбай осы мәселе жөнінде: «Кейінгі жылдары көптеген азамат психолог немесе коуч қызметін көрсететін, бірақ кәсіби біліктілігі жоқ тұлғалардан зардап шеккені туралы жиі шағымдануда. Мұндай жағдайларда жеке өмірге қол сұғушылық, құпия ақпараттың таралуы, эмоционалды және отбасылық күйзеліс сияқты салдарлар орын алып отырғаны белгілі. Бұл халықтың әл-ауқатына ғана емес, отбасы институтына және Ұлттық қауіпсіздікке де кері әсер етуі мүмкін», – деп, «Психологиялық және коучингтік қызметтер туралы» заң қабылдау, лицензиялау және кәсіби тіркеу тетігін енгізу, психолог-коуч атауларын кәсіби білімі бар мамандарға ғана қолдануға құқық беру керек деген ұсыныс айтты.

Быыл қандай өзгеріс бар? Ақпанда өткен мәжіліс отырысында дәл осы коуч пен психологтардың жайы да бар. «Психологиялық қызмет туралы» заң жобасы қаралып жатыр. Бұл психологтардың қызметін заңнамалық деңгейде реттейтін алғашқы заң. Заң жобасы бойынша маманнан білім, тәжірибе мен жауапкершілік талап етіледі.

ЖИ арқылы жасалған

МЕДИЦИНАДАҒЫ МАГИЯ

Медицина – нақты ғылым. Бірақ кейде оның да шекарасын түсініксіз құбылыстар, кездейсоқ табыстар мен табиғаттың тосын мінезі бұзып өтеді. Мұны «медицинадағы магия» деп түсіндірсек болады. Бір дертке іздеген ем басқа сырқатты жазады, кейбір науқастың бойындағы кесел күтпеген жағдайда ғайып болады. Мақаламызда медицинаның тарихында таңба ретінде қалған шынайы оқиғалар туралы тарқатамыз.



Басына оқ тиіп, жазылған жан

Обсессивті-компульсивті бұзылыс – адамның еркінен тыс пайда болатын, мазасыздық тудыратын қорқынышты, мазалай беретін ойлармен (обсессиялармен) және сол мазасыздықты азайту үшін қайта-қайта орындалатын әрекеттермен (компульсиялармен, яғни белгілі бір рәсімдермен) сипатталады. Көпшілікке ОКР атауымен белгілі. Бұл диагнозбен өмір сүретін жандар үшін күнделікті тіршілік «ине үстінде отырғандай» күй кешумен тең.

XX ғасырдың ортасында тіркелген бір клиникалық жағдай медицина қауымын таңғалдырды. Ауыр ми жаракатын алған науқаста жаракаттан кейін ОКБ белгілері күрт азайғаны байқалған. Ғалымдар мұны маңдай бөлігі мен базальді ганглий аймақтарының зақымдануымен байланыстырды. Дәл осы аймақтар обсессивті ойлар мен импульстарды реттеуге жауап береді. Яғни кездейсоқ жаракат ми құрылымындағы патологиялық белсенділікті өзгертуге әсер еткен. Әрине бұл «оқ тисе – жазыласың» деген түсінікке жол бермейді. Қайта, мұндай жағдайлар нейрохирургия мен терең ми стимуляциясы әдістерінің дамуына түрткі болды. Кейінгі жылдары ауыр ОКБ-ға шалдыққан кей науқастарға миға электрод орнату арқылы симптомдарды жеңілдету тәжірибесі қолданылып келеді.

Савантизм синдромы

Бұл синдромға «ларынды дерт» деген түсінік беруге қалай қарайсыз? Себебі савантизм синдромы бар адамдар белгілі бір салада ерекше қабілетке ие. Таңғаларлығы, мұндай қабілет кейде ми жаракатынан кейін пайда болады.

Мәселен, басынан ауыр соққы алған кей адамдар күрделі математикалық есептерді лезде шығаратын, не бұрын-соңды сурет салмаған адам кенет кәсіби деңгейде сурет сала бастайды.

Джейсон Пэдджетт – савантизм феноменінің ең танымал мысалының бірі. Ол жас кезінде қарапайым өмір сүрген, математикаға ерекше қызығушылық танытпаған адам еді. 2002 жылы көшеде шабуылға ұшырап, басынан ауыр соққы алғаннан кейін оның өмірі түбегейлі өзгерді. Жаракаттан соң Пэдджетт әлемді геометриялық пішіндер арқылы қабылдай бастайды. Су тамшысын – фрактал, жарықтың қозғалысын – математикалық толқын ретінде көреді. Бұрын күрделі формулаларды білмеген адам кенет жоғары деңгейлі математикалық ұғымдарды өз бетінше түсіне алатын қабілетке ие болды. Ғалымдар бұл құбылысты мидаң кей бөліктерінің зақымдануы басқа аймақтардың жасырын мүмкіндігін белсендіруімен байланыстырады.

Қорлан САРЫ

Прогерия: балалық шақтағы көрілік

Прогерия – сирек кездесетін генетикалық ауру. Бұл диагноз қойылған балалардың ағзасы жылдам қартайды. Әлемде мұндай науқастар саусақпен санарлық. Олар жасына жетпей жүрек-қан тамыр асқынуларынан көз жұмуы мүмкін. Кейінгі жылдары гендік терапия бағытында зерттеулер жүргізіліп, аурудың ағымын баяулататын дәрілер сынақтан өтті. Бұл дерт жойылып немесе емі табылмаса да, ғалымдар «үміт отын өшірмеуге» тырысып келеді.

Гипертимезия: ұмытпайтын ми

Кей адамдар өмірінің әр күнін егжей-тегжейлі есінде сақтай алады. Бұл құбылыс гипертимезия деп аталады. Мұндай жандар үшін өткен шак еміс-еміс еске түсетін фрагменттерден құралмайды, олар киноның кадры секілді айқын әрі әсерлі.

Бір қарағанда, бұл артықшылық көрінуі мүмкін. Алайда ғалымдар мұндай есте сақтаудың психологиялық жүктемесі ауыр болатынын айтады. Өкініштісі, аман естеліктер де өшпейді, салмақ салады. Кейде «ұмыту – жеңілдік» екенін осыдан аңғарсақ болады.

Спонтанды ремиссия

Онкологияда кейде ісіктің өздігінен кішірейіп, тіпті жоғалып кету жағдайлары тіркелген. Мұндай құбылыс спонтанды ремиссия деп аталады. Ғалымдар оны иммундық жүйенің тосын белсенділігімен байланыстырады.

Мәселен, ауыр инфекциядан кейін иммундық жүйе «оянып», катерлі жасушаларға қарсы күресті күшейткен жағдайлар кездескен. Бұл құбылыс кейін иммунотерапия әдістерінің дамуына түрткі болды. Яғни табиғаттың өзі меңзеген жолды ғылым жалғастырды.

Медицина тарихында талай жаналық кездейсоқ табылған. Пенициллиннің ашылуы да зерхананадағы күтпеген жағдайдан басталғаны белгілі. Ғалымдар кейде «іздегені бір басқа, тапқаны бір басқа» болып жатады. Бірақ сол табыс адамзат игілігіне қызмет етеді. Қызық-ақ.

Кездейсоқ емделу жағдайлары сирек әрі бақылауды қажет етеді. Дегенмен олар мидаң, иммундық жүйенің, генетиканың мүмкіндігі әлі толық ашылмағанын көрсетеді. Адам ағзасы – құпияға толы кітап. Ғылым сол кітаптың әр бетін асықпай парактап келеді.

Қорыта айтқанда, медицинадағы тосын оқиғалар бізге бір шындықты ұқтырады: дерт те, ем де кейде күтпеген жерден табылады. Бірақ ғылым үшін ең бастысы – кездейсоқтықты өз пайдасына асыру. Сонда ғана адамзат үмітпен емес, сеніммен өмір сүреді.

ТІЛ ҮЙРЕНЕМІН ДЕСЕҢІЗ...

Өзге тілде сөйлеуді үйреніп жүрсіз. Бірақ көп уақыт бөліп, түрлі әдіс қолдансаңыз да, алға жылжу жоқ секілді ме? Кейде «Менің қолымнан келмейді...» деген ой да маза бермейтін шығар. Бірақ мәселе тек сізде емес, мәселе – тәсіл мен бағытта да екенін ұмытпаңыз.

Шетел, мысалы ағылшын тілін үйренгенде ең алдымен неге мән беру керек? Қай бағыт дұрыс, қайсысы уақытты босқа кетіреді? Біздің сауалдарға Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенті, болашақ ұстаз, Оңтүстік Кореяның Каннам университетінде де білім алған Әйгерім Менлібек жауап берді. 20 жастағы студенттің бүгінде өз шәкірттері бар. Ол «Білім-Ыбырай» қоғамдық қорында ағылшын тілі пәнінен, ал «IELTS IDP Кузылорда»-да IELTS тесті бойынша сабақ береді. Оның IELTS тестінен 8.0 ұпай алғанын да айта кеткен жөн.

Әйгерім ағылшын тілін 8-сыныптан бастап тереңдетіп оқи бастаған. Негізі оның жүрегіне жақын тіл – корей тілі. Алайда қазақша не орысша дереккөз, оқулықтар мен мәлімет тым аз болған. Сол себепті кәріс тілін меңгеру үшін ағылшын тіліндегі материалдарға жүгінген. Осылайша бір тілді үйренемін деп жүріп, екінші тілдің де тереңіне бойлаған.

– Тіл үйрену мен үшін хоббиға айналды деуге де болады. Бос уақытыма испан тілін үйрене бастадым, қазір оқи аламын, жеңіл фразаларды да айта аламын. Мектеп кезінде француз және қытай тілдерін үйренгенмін және оларды жалғастыру жоспарда бар, – дейді ол.

Ал тіл үйренуді бастағанда неге мән берген жөн? Айгерімнің айтуынша, тұрақты практика қажет.

– Аз-аздан, кішкентай болса да қадам жасап, күн сайын алға жылжуға талпыну керек. Джеймс Клирдың «Атомдық әдеттер» кітабынан мына ой керемет айтылған: егер адам күн сайын небәрі 1% болса да алға жылжып отырса, бір жылдың ішінде орасан нәтиже көрсете алады. Сол сияқты ағылшын тілін меңгеру үшін де күн сайын 1-2 жаңа сөз жаттап, кем дегенде бір сөйлем құрап дағдылансаңыз, уақыт өте еркін сөйлей бастайсыз. Ең бастысы – үздіксіз әрекет пен табандылық. Практиканы күшейту үшін айналыңызды шет тілінде сөйлейтін ортамен толықтырған жөн. Егер жаныңызда ағылшынша сөйлейтін адамдар болмаса, әлеуметтік желі арқылы шетелдік достар табуға болады. Ағылшынша киноларды көрумен ғана шектелмей, «YouTuber» платформасындағы қызықты контентті де ағылшын тілінде қарап, өз ортаңызды өзіңіз қалыптастырыңыз.

Инжу МАРЖАН

СІЗГЕ ҚАЙ ТӘСІЛ ТИІМДІ?

Тіл үйренудің тәсілі көп. Мысалы, академиялық тәсіл – мектеп пен университеттегі дәстүрлі білім беру жүйесі арқылы меңгеру болса, коммуникативтік тәсіл – көбірек сөйлесу арқылы үйренуге негізделеді. Ал input-based әдісі көп тыңдап, көп оқу арқылы тілдік қорды арттыруға бағытталса, output-based тәсілі жазу, сөйлеу, күнделік жүргізу арқылы дағдыландырады. Сонымен қатар task-based әдісі түрлі тапсырма орындау арқылы үйретсе, иммерсия тәсілі айналады сол тілмен қоршауды көздейді. Маған ең көп көмектескені – иммерсия тәсілі. Дегенмен бес саусақ бірдей емес. Бір адамға тиімді болған әдіс екіншісіне сәйкес келмеуі мүмкін. Сондықтан әр тәсілді байқап көріп, өзіңізге қолайлысын таңдау – ең дұрыс шешім.

СӨЗДЕРДІ ҰМЫТПАУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Ұмытпау үшін сөзді мағынасымен бірге жаттау керек. Мұндайда флэшкарта құрауды ұсынамын.

Адам бір сөзді саналы түрде үйренсе, көбіне Баадер-Майнховтың жиілік иллюзиясы орындалатынын байқалдым. Бұл феномен бойынша жана үйренген дүниенің жиі кездесетіндей әсер қалдырады. Шын мәнінде ол бұрын да болған, тек сіз оған назар аудармағаныңыз. Сондықтан сөздерді жай жаттап алудан гөрі, оларға ерекше көңіл бөліп, саналы түрде мән беру керек. Сонда жиілік иллюзиясы іске қосылып, жаңа сөз көзге жиі түседі де, ұзақ уақытқа есте қалады.

IELTS ТАПСЫРАМЫН ДЕСЕҢІЗ...

- Ең алдымен ағылшын тілін дамыту керек. Ағылшынша журнал, мақала оқу күнделікті әдетке айналуы тиіс.
- Дайындық кезінде Cambridge дайындаған ресми тесттермен жұмыс істеу керек.
- Тайм-менеджмент, яғни тест барысында тапсырмаларды уақытылы тәмамдау да маңызды рөл атқарады. Ал оқылған мен тыңдалым кезінде жақсы көрсеткішке жету үшін фокусты бағыттауға үйреніңіз.

ТОП 3 ҚАТЕЛІК

1. Практика жасамау. Сабақта үйренген тақырыпты тек сыныпта қалдыру, үйде қолданбау – тіл меңгеруді тежейді. Тілді шынмен меңгеру үшін әр сабақтағы білімді күнделікті өмірде қолдану, сөйлеу, жазу және оқу арқылы жалғастыру қажет.
2. Көп адам қатемен жұмыс жасамайды. Ал деңгей көтеріп, білімді арттырудың бірден бір жолы – рефлексия.
3. Пікір алмаспау. Енді ғана тіл үйреніп жүрген адамдар көбіне деңгейі өзінен жоғары адамдармен байланыспайды, кеңес сұрауға ұялады. Ал олар керісінше көмек беріп, жақсы кері байланыс орнататынын ескерген жөн. Сол арқылы сен де өзіңнің әлсіз және мықты тұсыңды біле аласың.

БАЛМҰЗДАҚТЫҢ ТАРИХЫН БІЛЕСІЗ БЕ?

Балмұздақ – жай ғана тәтті емес, әлем халқының сүйіспеншілігіне ие ең танымал десерттің бірі. Ол климатқа, мәдениетке, дәстүрге қарамастан әр елде әртүрлі үлгіде дайындалып, әр қилы атаумен ұсынылады. Біз балмұздақтың дәмін жақсы білгенімізбен, оның мыңжылдыққа ұласып жатқан тарихында талай тосын, таңғаларлық дерек бар екенін біле бермейміз. Бүгін соның ең қызықтыларына тоқталамыз.

Тарихшылардың дерегіне сүйенсек, балмұздақтың алғашқы нұсқасы бұдан шамамен төрт мың жыл бұрын ежелгі Қытайда пайда болған. Ол кездегі десерт бүгінгі балмұздақтан мүлде өзгеше еді. Қар мен мұзға цитрус жемістерінің бөліктері немесе анар дөңдері қосылып, табиғи жолмен мұздатылған. Бұл қоспа әрі салқындататын, әрі сергітетін тағам саналған. Кейіннен осы рецепті Еуропаға әйгілі саяхатшы Марко Поло алып келген екен.

Тарихи деректерге сүйенсек, балмұздаққа ұқсас тағамдар антикалық дәуірде де болған. Ежелгі гректер, римдіктер және парсылар шарапты немесе жеміс шырындарын қар мен мұз арқылы салқындатып ішкен. Оны бүгінгі мұздатылған шырынның арғы тегі деуге болады. Ол кезде мұндай сусындар тек бай-шонжарлар мен ақсүйектерге ғана қолжетімді болған.

Балмұздақ Еуропаға ертерек жеткенімен, оның кеңінен танымал болуы тек XVIII ғасырда басталды. 1718 жылы Англияда жарық көрген аспаздық кітапта балмұздақтың алғашқы ашық рецепті жарияланды. Уақыт өте келе бұл десерт еуропалық ақсүйектер арасында сәнге айналды. Ал Ресей империясында балмұздақ XVIII ғасырдың соңында пайда болып, кілегейлі, шоколадты, шие, цитрус, мүкжидек дәмдерімен дайындалған.

Балмұздақ – бейбіт өмірдің символы. Бұл қасиеті оны тіпті екінші дүниежүзілік соғыс кезінде де ерекше маңызға ие етті. АҚШ армиясының басшылығы жауынгерлердің рухын көтеру үшін флотқа балмұздақ жеткізу шарасын ұйымдастырған. Тіпті теңіз бетінде де арнайы балмұздақ зауыттары жұмыс істеп, десертті тікелей кемелерде өндірген.

Бүгінде балмұздақты вафельді рожокпен жеу – қалыпты нәрсе. Алайда бұл ыңғайлы тәсіл беріде, нақтырақ XX ғасырдың басында ойлап табылған. 1903 жылы италиялық эмигрант Итало Маркиони балмұздақ рожогын жасап шығарды. Ал 1904 жылы АҚШ-тың Сент-Луис қаласында өткен дүниежүзілік көрмеде ол көпшілікке таныстырылды. Тағы бір нұсқа бойынша, ол балмұздақ сатушының ыдыстары таусылып қалған кезде кездейсоқ пайда болған көрінеді.

Балмұздақтың кейбір түрлері тіпті адам сенгісіз. Солардың бірі – «пісірілген Аляска». Бұл десертте балмұздақ бисквиттің үстіне қойылып, сырты жұмыртқа ағының көбігімен қапталып, пешке салынады. Қызығы – сыртқы қабаты қызарғанымен, ішіндегі балмұздақ еріп үлгермейді. Ал кей елдерде балмұздақты қамырға орап, арнайы аппаратта қуырып та ұсынады.

Кейінгі жылдары ерекше көрінетін түрлі түсті тағамдарға сұраныс артты. Соның ішінде қара балмұздақ та бар. Оны бояу үшін көбіне белсендірілген көмір, кальмар сиясы, тіпті қара сарымсақ қолданылады. Бұл өнім тек сыртқы түрімен ғана емес, дәмімен де ерекшеленеді.

Балмұздақ дүкендеріндегі домалақ қасықтың да өз тарихы бар. Оны 1897 жылы афроамерикалық өнертапқыш Альфред Л.Крэлл ойлап тапқан. Алғашқы үлгісі бүгінгідей домалақ емес, конус пішінді болған деседі.

Балмұздақ жеген кезде кенеттен бас ауырғандай сезіну көпшілікке таныс жағдай. Бұл құбылыс «мидың мұздауы» деп аталады. Себебі балмұздақтың суықтығы таңдайдағы қан тамырларын бірден тарылтып, кейін күрт кеңейтеді. Осы өзгеріс қысқа мерзімді ауырсынуға әкеледі.

Балмұздақтың көңіл-күйді көтеретіні белгілі. Бірақ жапон ғалымдарының зерттеуі оның тағы бір күтпеген пайдасын көрсетті. Қызығы таңертең балмұздақ жеу зейінді арттырады екен. Зерттеу нәтижесінде мұздай десерт ми қызметін сергітіп, адамның назарын шоғырландыру қабілетін жақсартатынын анықталған.

А.Маратқызы

Меншік иесі: «Сыр медиа» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі



Газет Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат және мұрағат комитетінде тіркеуге алынып, №KZ 32VRY00086947 куәлігі 02.02.2024 жылы қайта берілген. «Ақмешіт жастары» республикалық газеті ҚР СТ ИСО 9001-2009 «Сапа менеджменті» талаптарына сәйкес сертификатталған.

БАС ДИРЕКТОР
Марат АРАЛБАЕВ

Қабылдау бөлмесі:
тел/факс: 40-11-10

БАС РЕДАКТОР
Дәулет ҚЫРДАН

Газет әр аптаның бейсенбі күні шығады. Қолжазбалар өңделеді және қайтарылмайды. Жарияланымдар газеттің түпкілікті көзқарасын білдірмейді. Газет редакцияның компьютер орталығында теріліп, беттеліп «ASU баспа үйі» ЖШС сенімгерлік басқаруындағы «Сыр медиа» ЖШС баспаханасында басылды. Тел.: 8 /7242/ 40-06-68. Газеттің таралымы бойынша 8 /7242/ 70-14-08 телефон нөміріне хабарласуға болады.

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

Кезекші редактор:
Аружан ОРАЛБАЙ

Таралымы: 5189
Тапсырыс: 385