



Республикалық жастар газеті

Ақмешіт

ЖАСТАРЫ

...Мен жастарға сенемін!

Мағжан



№13 (653)
28 НАУРЫЗ,
СЕНБІ
2026 ЖЫЛ

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады

СЫРЫ КӨП СЕРГІТКІШ

К НЕМЕСЕ ҚҰТЫДАҒЫ ҚАУІП



Кейінгі жылдары Қазақстан денсаулыққа зиян тағамдарды көп тұтынатын 21 елдің ішінде 9-орынға тұрақтады. Бүгінде күнделікті мезгірге кірген қантқа толы сусындар мен фастфуд жағдайды одан сайын күрделендірді.

Әсіресе уақытша сергектік сыйлайтын энергетикалық сусынға деген сұраныс артып барлады. Мысалы 11-15 жас аралығындағы жасөспірімдердің шамамен 45%-ы дәл осы өнімнің дәмін татып көрсе, ұлттық зерттеудің дерегіне сүйенсек, жасөспірімдердің 20,5 пайызы сергектікті апта сайын ішеді. Жалпы есеп бойынша қазақстандықтар күніне осы сусынның 30 мың литрін тұтынады.

Әлемдегі нарықта да өз орны бар көрінеді. Мысалы, кейінгі бес жылдың ішінде энергетикалық сусын нарығының көлемі 38,9%-ға өсіп, 63,2 миллиард АҚШ долларынан 87,8 миллиард АҚШ долларына жеткен. Алдағы он жылда тағы да екі есе өсіп, шамамен 170 миллиард АҚШ долларына жетуі мүмкін. Мұндай жағдайда орташа жылдық өсім 6,8% болмақ.

Елде күніне шамамен 30 мың литр сусын ішілетінін айттық. Сұраныстың артуы өнімді өндірушілер үшін тиімді, себебі импорттық тауарлардың көлемі көбейіп, салық түсімдерін қамтамасыз етеді. Дегенмен, жасырын цехтардың пайда болуы да мазаны қашырады. Мысалы үш жыл бұрын Шымкентте энергетикалық сусынның маркасын шығаратын жасырын цех анықталғаны естеріңізде болар?!

3

Той десе жанымыз жадырап, бар жиғанын тойға шашатын халықпыз ғой. Абыроймен атқарсақ, үлкен міндеттен құтылғандай күй кешеміз. Бұрындары ауыл-ауыл той жасап, оған екі ауылдың да үлкен-кішісін шақырып, дүркіретіп өткізетін болған. Сол әдеті қанында бар қазақ қазір де бүкіл ауылды шақырмаса да, ағайын-туғандарын жинап, мез-мейрам болып жатады.

ШАҢЫРАҚ КӨТЕРУДІҢ ШЫҒЫНЫ

Тіпті той жасаудан «жарысқа» да түсетін болдық. Көршің лимузинмен шыкса, сен оlanda ұзынымен шығуға тырысаың. Көршің 200 адам шақырса, сен 300 кісіні шақырасың. Одан қалды «менің тойымды мына асаба тізгіндеді» деп 3 сағаттық жиында 1 миллион теңгені қалғасына салып бересің. Шамаң келсін, келмесін, бәрібір, несие алып болса да «елден қалмаймын» деген сөздің соңында кетесің. Сосын артынша жылдар бойы тапқан-таянғанына несие төлеуге тура келеді.

Жа, бұл тақырыпты неге қаузап отырмыз? Өйткені қазір той жасау оңай емес. Шығымы мен шығыны көп. Сондықтан бүгін Қазақстандағы үйлену қанша тұратынын сараптап, назарларыңызға ұсынғанды құп көріп отырмыз.



4

ӘКЕ — БАЛАҒА СЫНШЫ

Бала күнімде өкем екеуіміз балаыққа баратынбыз. Ол уақытта мен әлі оң-солымды танып-білмегенмін. Суы тартылған үлкен арықтың ішінде таяз суды кешіп жүріп, шоршыған балықты қолмен ұстап алып, қапқа салу – мен үшін таусылмайтын қызықпен тең еді... Кейін есейе келе күз таяғанда тартылған күріштік алқаптың табанынан сары сазанды қапқа толтырып алып келетінмін. Бүгінде сол көріністі қағаз бетіне түсіру үшін сол бақытты балалық шаққа саяхат жасап отырмын... Бәлкім, өкенің балаға берер тәрбиесі ақылмен немесе мақұлмен емес, іс-әрекетпен өлшенетін болар...

Әке болу – оңай іс емес. Әке балаға тәрбие беру үшін отбасын асырау деген үлкен тіршіліктің қамытын кие жүріп, болмашы нәрсеге уақыт таба білу керек. Әйтпегенде, күні кеше экранға жол тартқан «Ерекше» деген фильмнің кейіпкері болып шыға келесіз...

5



ТАБИҒАТ ҒАЖАПТАРЫ 8 -БЕТТЕ

Гүлзінат ЖҰМАБЕКҚЫЗЫ:

СІЗ БЕН БІЗ

БІРЛЕСКЕНДЕ ҒАНА ҚАЛАМЫЗ ТАЗА БОЛАДЫ

Қаланың көркі – оның тазалығында, ал тазалықтың сақшысы – аянбай еңбек ететін жандар. Күн райының қолайсыздығына, аптап ыстық пен қақаған аязға қарамастан, қала тұрғындарының жайлылығы үшін тер төгіп жүрген еңбек адамдарының жұмысы ерен.

Бүгінгі сұхбатымыздың кейіпкері – «Қызылорда тазалығы» мекемесінде 20 жылдан астам уақыт қызмет етіп келе жатқан Гүлзінат Жұмабекқызы. Еңбек жолын осы саладан бастап, бүгінде тәжірибелі маманға айналған Гүлзінат ханыммен жұмыстың қиындығы мен қызығы, ұжымдағы бірлік және тұрғындардың мәдениеті жайында әңгімелескен едік.



2-БЕТТЕ



УАҚЫТ

СЕНІ ЕМЕС, СЕН УАҚЫТТЫ БАСҚАР

7-БЕТТЕ

Қанат БАЙМҰРАТ:

ҮЛКЕН ЖЕТІСТІК КІШКЕНТАЙ ӨЗГЕРІСТЕН БАСТАЛАДЫ

3-БЕТТЕ

Экология дегеніміз не? Осы жайында толық қарастырайықшы. Экология – тірі ағзалардың өзара және оларды қоршаған ортамен қарым-қатынасын зерттейтін ғылым. Бұл ғылым тек биологиялық процестерді емес, табиғаттағы тепе-теңдікті, адамның табиғатқа әсерін және керісінше табиғаттың адам өміріндегі орнын қарастырады. Қазіргі таңда экология ғылымының маңызы ерекше. Өйткені біз табиғи ресурстарды тиімді пайдалану мен қорғауға міндеттіміз.

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕР ТУРАЛЫ НЕ БІЛЕМІЗ?



Ал дәрілік өсімдіктер экологиясы нені зерттейді? Бұл бағыт табиғи ортада өсетін емдік қасиеті бар өсімдіктердің таралу аймағын, өсіп-өну жағдайларын, адам денсаулығына әсерін, экологиялық ролін зерттейді. Әрбір дәрілік өсімдіктің топыраққа, суға, климатқа деген талабы әртүрлі. Сондықтан, оларды тек танып қана қоймай, сақтап, қорғау да – биолог мамандардың басты міндеттерінің бірі.

Мен – биология пәні мұғалімімін. Табиғатты тану мен үшін тек мамандық емес, бала күннен келе жатқан қызығушылық. Бұл салаға келуім де қызыққа толы. Бастапқыда журналистика, тарих пен қазақ тілі бағытына қызықтым. Десе де таңдауым биологияға түсті. Нағашы атам Есіркеп те өз уақытында биолог болған екенін кейін білдім. Табиғатты сүю, тіршілікке құрметпен қарау сол кісіден дарыған секілді. Бүгінде атамның жолын жалғап, туған өлкемнің дәрілік өсімдіктерін зерттеп, пайдалы жұмыс істеуге тырысудамын.

Қызылорда облысының флорасында өсімдіктерінің шамамен 819 түрі кездеседі, оның ішінде 50-ге жуығы дәрілік өсімдіктер. Ондай өсімдіктерге итисігек бұйырғын, кәдімгі адыраспан, қызылмия, жантаған жалбыз, тікенбұта, жатаған бидайық және т.б. жатады.

Қызылмия – бұршақ тұқымдасы, мия тұсына жататын көпжылдық шөптесін өсімдік. Биіктігі 10-80 см. Жапырақтарының көбі қауырсын пішіні. Гүлі ақшыл күлгін түсті. Маусым-тамыз айларында гүлдеп, жеміс салады. Қызылорда облысының барлық аймағында кездеседі. Қызылмия тамырында гликозид, сахароза, эфир майы, органикалық қышқылдар, минералды тұз бар. Сондықтан ол медицинада, темекі және тамақ өнеркәсібінде қолданылады. Жапырағы мал азығы ретінде пайдаланылады. Мияның сөлі фармакологияның негізгі шикізаты. Ол асқазан, кеуде, аллергиялық ауруларға қарсы қолданылатын дәрілердің құрамына кіреді. Мияның құрамындағы глицерезин қышқылғы фармацевтика өнеркәсібінде егілетін дәрі-дәрмектің негізі. Емдік қасиеті мен қолданысына келетін болсақ, қызыл мия дүниежүзілік және отандық фармакологияға енген. Медицинада қызылмия препараттарын элексир, сығынды ұнтақ және қою шырын түрінде қақырық түсіретін және іш өткізетін дәрі ретінде пайдаланады. Тибет медицинасында қызылмия препараттарын өкпе туберкулезін емдеуге, артериосклерозға қарсы қолданады. Ал Батыс Еуропада семіздіктен арғылу үшін қосынды жасап тұтынады.

Қазаққа «жалбызымның болмағанынан, жалғызымнан айырылдым» деген сөз бар. Жалбыз қосылған шөй жүрек ауруымен ауыратындарға, тамақтан ұланғанда, асқақ-бауыр ауруымен ауыратындарға, жүйке жүйесі бұзылғандарға өте пайдалы және бас ауырғанда, қатты ашуланғанда ішу керек. Жал-

быз қосылған шөйді қан қысымы жоғары адамдарға, 6 жасқа толмаған балаларға ішуге болмайды. Қазақстанда жалбыз тұсының 10 түрі өседі, соның ішінде дәрілік мақсатта бұрышты жалбыз қолданылады.

Адыраспан – улы өсімдік. Оның сабағы, жапырағы, тіпті түтінінде шипа бар. Адыраспаннан көптеген жұқпалы ауруға қарсы препараттар алына, ревматизм, тері және қышыма ауруларын емдеуге халық ертеден пайдаланып келген.

Жантақ – бұршақ тұқымдасына жататын көп жылдық өсімдік. Бұтақталып өседі, сабағы бұтақтанып біткен, тікенді, сырты жылтыр, бүртікті. Жапырағы жұмыртқа пішінді, домалақ, бүтін жиекті. Гүлі қызыл түсті. Мамыр-маусым айларында гүлдеп, тамызда жеміс береді. Жемісі – бұршақ. Дәні бүйрек пішіндес не төртбұрышты. Жантақ – дәрілік өсімдік, оның қабығында кант, эфир майы, ал тамырында глюкозидтер, шайыр, бояғыш заттар болады. Жантақ систематикалық жіктеу бойынша бұршақ тұқымдастарына жататын ксерофиттік, тұқым арқылы таралатын көпжылдық, жартылай бұтатектес өсімдік. Өте терең дамитын кіндік тамырлы жүйесінің арқасында ылғал тапшылығына шөл далалық жағдайда төтеп бере алады. Суды топырақтың 10-15 метр тереңдігіндегі ер асты су көздерінен алады. Қатаң климаттық жағдайға бейімделуі барысында көптеген метаморфоздық түрі өзгеріске ұшыраған. Судың булануына қарсы тұру бағытында өсімдіктің жапырақтарының көлемі мен жалпы биомассадағы үлесі күрт азайған. Өсімдіктің барлық вегетативті мүшелері эпидермаль қабатының сыртынан қалың қутікулалық қабатымен қоршалған. Тұқымдары бұршақтың жемісінде орналасады. Жемісі қақырамайды. Жерге түскен тұқымдарының барлығы келесі жылы өніп шықпайды. Бұл тұқымдастарға тән қасиеттерінің бірі – ол тұқымның сырты қалың және лак секілді боялған.

Қызылорда облысының дәрілік өсімдіктер әлемі – табиғаттың баға жетпес байлығы. Бұл өңірдің экологиялық жағдайына бейімделген өсімдіктердің емдік қасиеттері халық медицинасында және отандық фармакологияда кеңінен қолданылады. Зерттеу барысында қарастырылған қызылмия, адыраспан, жалбыз, жусан, жантақ секілді өсімдіктердің әрқайсысының өзіндік химиялық құрамы, шипалық қасиеті мен қолданылу аясы бар екені айқындалды. Дәрілік өсімдіктер – тек табиғи шипа ғана емес, сонымен қатар олар өкпежүйенің тұрақтылығын сақтауға да үлес қосатын маңызды компоненттер. Қазіргі таңда олардың сиреп кету қаупі де бар, сондықтан бұл өсімдіктерді орында пайдалану, қорғау және оларды көбейту – ортақ міндетіміз.

Махаббат КЕНЖЕБЕКОВА,
Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенті

«ИНЖИНИРИНГТІК ПАРКТИҢ» ІРГЕТАСЫ ҚАЛАНДЫ

Облыс әкімі Нұрлыбек Нәлібаев, Парламент Сенаты мен Мәжіліс депутаттары Руслан Рүстемов, Мұрат Әбенов, Мархабат Жайымбетов, Мұрат Ерғешбаевтың қатысуымен Қорқыт ата атындағы Қызылорда университеті «Инжинирингтік паркінің» іргетасын қалау рәсімі өтті.

Аймақ басшысы жиналған жұртшылықты мерекемен құттықтап, басталған іске сәттілік тіледі.

– Мемлекет басшымыз Қасым-Жомарт Кемелұлы «Жасанды интеллектті дамыту, бұл – ұран емес, бұл экономикалық идеологияның негізгі тірегі, тіпті ұлттық идеологиямыздың мызғымас тұғыры болуға тиіс», – деп шифрландырудың басты міндеттерін орындауды тапсырды.

2023 жылы Қазақстандағы Корея Республикасы Бас Консулдығының ресми шақыртуымен облыстан арнайы делегация Оңтүстік Кореяға барды. Сапар барысында екіжақты кездесулер мен іс-шаралар ұйымдастырылды. СеулТех университетімен білім, ғылым сала-



сында тиімді байланыстар орна- тылды.

Нәтижесінде сол жылы 6 қарашада Сеул ұлттық ғылым және технология университетімен бірлесіп, жасанды интеллекттің экономикалық барлық саласына енгізуге білікті кадрлар дайындау үшін Қорқыт ата университетінде Қазақстандағы алғашқы Жасанды интеллект институты ашылды.

Бүгінде институтта 240 студент, оның 200-і бірлескен білім беру, ал 40 студент

қосдипломды бағдарлама бойынша оқиды. Болашақ мамандар аймағымыздың әлеуметтік-экономикалық дамуына ерекше серпін береді деп сенеміз.

Қорқыт ата университетіне қырық жылдан астам уақыттан бері жаңа оқу ғимараты салынбаған. Инжинирингтік парк қаламыздың сәулетіне ерекше көлік беретін заманауи нысан болады. Алдағы уақытта да талантты, дарынды жастарымызды қолдауға, әсіресе ғылымды

дамытуға бағытталған жұмысты жалғастырамыз, – деді аймақ басшысы.

Айта кету керек, 90 жылдық тарихы бар университетте ғылымды дамыту және бәсекеге қабілетті мамандар даярлау бағытында 580 профессор-оқытушы қызмет атқарады. Оқу орнында 155 мамандық бойынша 11 мыңнан астам студент білім алады, оның ішінде 5 375-і мемлекеттік грант, 5 690-ы ақылы негізде оқиды.

Кейінгі бес жылда білім алушылар санының өсуі мен ғылыми жобаларды қаржыландырудың артуы есебінен университеттің табысы үш есе ұлғайған. 2020 жылдан бері материалдық-техникалық база, Ботаникалық бақ қайта жаңғыртылды.

Студенттердің инновациялық идеялары мен стартап-жобаларын іске асыратын бизнес-инкубациялық орталық бар. 2020-2025 жылдары университет әлемдік рейтингтерге алғаш рет енді.

Қызылорда облысы әкімінің баспасөз қызметі

ГҮЛЗИНАТ ЖҰМАБЕКҚЫЗЫ:

СІЗ БЕН БІЗ БІРЛЕСКЕНДЕ ҒАНА ҚАЛАМЫЗ ТАЗА БОЛАДЫ

– Жұмыс күніңізді сипаттап берсеңіз. Күніңіз қалай басталады? Кешті қалай қорытындылайсыз?

– Күнделікті жұмысымды әр секторға жауапты шеберлерді түгендеуден бастаймын. Әрі қарай олардың қарамағындағы адамдардың жұмысқа шығуын, техниканы толықтай қамтылуын тексеремін. Одан бөлек, сол адамдар мен техниканы қала тазалығына уақытты жұмылдырылуын қадағалаймын. Күнделікті таңнан кешке дейінгі жұмысты қорытындылап, басшылыққа баяндаймын, ал аяқталмаған жұмыстарды ертеңгі күнге жоспарлаймын.

– Жұмыстың ең қиын тұсы қандай? – Ең қиыны – жұмыстың ауа райына тәуелділігі. Жұмысты қалай орындағанда тиімді әрі тез бітіре аламыз деп алдын ала жоспарлап алсақ, ешқандай қиындық жоқ. Алайда кейде қаланың ауа райы қолайсыздық тудырады. Бірде жаңбыр, бірде қар жауады. Соның алдын дер кезінде алып үлгеру үшін жылдам жұмыс істеуге тырысамыз.

– Мереке күндері жұмыс қалай өтеді? – Мереке күндері жұмысты жоғары көңіл күйде өткізуге тырысамыз. Мейрамдарда халық демалып, көтеріңкі көңіл күймен жаңа кезенді қарсы алады. Ол күндері біз үшін жұмыс қызады. Алайда барлық кызметкерге мейрам атмосферасын сезіну үшін қолымыздан келгенді жасаймыз.

– Ақпан айында Қызылорда қаласында қандай іс-шаралар өтті? Ауа райы қаламыз турмыс-тіршілігіне біраз кедергі келтірді. Осындай күндері жұмыста қандай қиындық туындайды?

– Иә, қыста жаңбыр жауып, арты қарға ұласты. Алайда біз сақадай сай болып,

техниканың арқасында бұл кезенді де еңсердік. Оқиға орын алған бойда арнайы құрылғылар мен мамандар қала тұрғындарының игілігі үшін қызметке кірісті. Тұрғындарға жайлы тіршілік сыйлау үшін қолымыздан келгенін бәрін жасаймыз. Қалың қар жауған кезде біз арнайы қоспа себеміз. Осы орайда қалалықтар тарапынан түсінбеушілік пен шыдамсыздық та болды. Дегенмен жұмыс бар жерде сын да болады. Біз оны қабылдап, ескереміз.

– Қала тұрғындарының мәдениеті қандай? Кейде олар туралы сын-пікір туындай ма? Тұрғындарға не айтқыңыз келеді?

– Қала тұрғындары – өз жерлестерім. Олар бұрынғы қарағанда тазалыққа үлкен көңіл бөліп келеді, қазіргі мәдениетті түсіне біледі. Тазалық – қаланың абыройы екенін білетін он көзқарастағы жандар деп білемін. Әрине, көпшілік болған соң, бәрі бірдей емес. Алайда жалпы айтқанда, тазалық – біздің басты ұстанымдарымыздың бірі. Сондықтан сіз бен біз бірлескенде ғана қаламыз таза болады.

– Жұмыстың денсаулыққа әсері бар ма? – Әрине, бар. Қыстың суығында, жаздың аптап ыстығында жүрген адамның денсаулығы сыр беретіні анық. Жұмысшылар арасында қан қысымы көтерілетін кездер жиі кездеседі. Әркімнің денсаулығы өз қолында. Сондықтан қай салада болсын, Алла аманаттаған денсаулықты құту маңызды.

– Ұжыммен бірге болған кезде немесе қызу жұмыс кезінде қызықты оқиғалар болды ма? Соның бірі баяндап берсеңіз. – Бізде қызықты жағдайлар көп болады. Соның бірі демалыс жариялаған уақытта болды. Ортамызда жұмысын жан-тәнімен сүйетін үлкен апамыз бар еді. Жаздың бір



Басы 1-бетте

күні дария жиегіне барып, түскі ас ішіп, көңіл көтеріп қайтуды жоспарладық. Сол кезде апамыз астымызға төсеуге апарған кілемшені судың бетіне жайып жіберіп, Дарияның бойымен жүзіп бара жатыр екен. Оны көрген біз таңғалып, көз алмай қарап қалдық. Ал ол кісі «қайықта жүзгендей сезімде болғым келді» деп әзілдеді. Осы бір оқиға бәріміздің есімізде қызықты естелік болып қалды.

– Бұл сала сізге не үйретті? – Еңбек жолының бәрі осы салада өткендіктен, үйренгенім көп. Мұнда жасы үлкен де, кіші де, құрдастарым да қызмет етеді. Олардың әрқайсысы маған өзінің асыл мінезі мен даналығын үлгі етті. Бірінен адамгершілікті, екіншісінен мәдениетті, үшіншісінен ақыл-пайымды үйрендім. Мұнда түрлі тағдыр тоғысқан. Өмірі қиындыққа толы болса да, оған бой алдырмай, сабырлық пен сенімді серік еткен жандардың жанында болдым. Әрқайсысының бойындағы жақсы қасиеттерді өз бойыма сіңіруге тырыстым.

– Әңгімеңізге рақмет!
**Сұқбаттасқан
Мерей МАЙБЕКҚЫЗЫ**

КОД ЖАЗУ БІЛМЕСЕҢ ДЕ, ИДЕЯҢДЫ ІСКЕ АСЫРА АЛАСЫҢ

Кейде ең керемет идеялар жай ой болып, қағаз бетінде ғана қалады. Себебі... код жазу білмейсің немесе күрделі нейрожүйелерді қолдана алмайсың. Міне, дәл осы олқылықтың орнын Ернұр Қанаттың «ProjectZero AI» жобасы толтырады.

Жақында Қорқыт ата атындағы Қызылорда университеті Жасанды интеллект институтының екінші курс студенті Ернұр Қанатпен таныстық. Түрлі жоба мен жарыста көзге түскен жас таланттың кезекті бастамасы – «ProjectZero AI». Бұл платформа – ойыңызды нақты веб-қосымшаға айналдыратын интеллектуалды жасанды интеллект.

Яғни идеяңызды жүзеге асыру үшін бағдарламалауды білудің қажеті жоқ. Тек идеяңызды сипаттап бересіз немесе қолмен салған эскизді жүктейсіз, ал жасанды интеллект оны толық функционалды веб-қосымшаға айналдырады. Кереметі – қарапайым пайдаланушылар да өз ойларын нақты өнімге айналдыра алады.

– Адамдардың 99%-ында керемет идея бар. Бірақ оларды жүзеге асыра алмайды, себебі код жазуды білмейді. Ал басқа



нейрожүйелер қарапайым пайдаланушылар үшін тым күрделі немесе тек әдемі көрінетін, бірақ нақты сайт сияқты жұмыс істемейтін нәтижелер жасайды. Осындай кезде біздің жоба арқылы жұмыс істеуге болады. «ProjectZero AI» жұмыс істеуге толық дайын, – деді ол.

Сонымен қатар платформада ерекше редакциялау функциясы бар. Мысалы, сайттағы бір ғана батырманы өзгерту қажет болса, жасанды интеллект тек сол батырманы өзгертпей, сайттың қалған бөліктерін бұзбайды. Бұл пайдаланушыға ікемділік пен уақыт үнемдеуді қамтамасыз етеді.

Сөз барысында Ернұр жа-

қын арада жоба арқылы әлемдік нарыққа шығу үшін инвестиция тартуды жоспарлап отырғанын айтты. «Командамен бірге әлемдік деңгейдегі ауқымды AI өнімдерін Қазақстанда да жасауға болатынын дәлелдегіміз келеді», – деп сөзін түйіндеді.

Бүгінде әлемде технология дамыған сайын мүмкіндік те артып келеді. Ең бастысы – ойдан қорықпау, жаңа бастамаға қадам жасау. «ProjectZero AI» соның дәлелі іспетті.

Бұған дейін ол «Hub Tech IT» жобасының «миы», яғни ruption әзірлеуші әрі жасанды интеллект инженері ретінде жұмыс істеген. Оның алгоритмдері күрделі есептерді жеңілдетеді, ЖИ-

дың нақты нәтижелі болуына, деректерді дұрыс өңдеуіне жауапты болды.

Сонымен қатар быттыр қазақ руханияты мен заманауи технологияны біріктіретін тың жоба – «Абай» атты жасанды интеллект жүйесін әзірледі. Жобаның мақсаты – Абай Құнанбайұлының қара сөздері мен философиялық мұрасын жасанды интеллект арқылы жаңғырту, сондай-ақ қазақ тіліндегі тілдік модельдерді дамыту. Бұл бастама арқылы қазақ әдебиетін, мәдениетін және ойшылдық дәстүрін цифрлы дәуірге сай бейімдеп, жас ұрпаққа түсінікті әрі қолжетімді формада ұсыну. Ұлы ойшыл Абай Құнанбайұлының қырық алтыншы қара сөзі цифрлы форматта жасалып, оны жасанды интеллект көмегімен Абай бейнесіне салды.

Бұл жоба Абайдың қара сөздерін заманауи тілмен түсіндіреді, шығармалары мен ойларын философиялық тұрғыда талдайды, қазақ тіліне негізделген табиғи тіл модельдері арқылы сұрақтарға жауап береді, оқушылар мен студенттер үшін пайдалы танымдық көмекші бола алады және қазақ тілінің IT-саласындағы дамуына нақты үлес қосады.

Ину МАРЖАН

Басы 1-бетте

СЫРЫ КӨП СЕРГІТКІШ немесе ҚҰТЫДАҒЫ ҚАУІП

Жасырын цехта 21 мыңнан астам контрафактілік сусынның дайын құтысы, тауар белгісі бар 54 мың нанадан астам бос құты, энергетикалық сусын құюға арналған жабдықтар, сиямен таңба салатын қондырғы, орау құрылғылары, қақпақтар, құрғақ қоспалар тәркіленген. Келтірілген шығын көлемі 37 млн теңгеден асады. Ұлттық сараптама орталығының микробиологиялық зерттеу хаттамасына сәйкес, тәркіленген сусынның құрамында рұқсат етілген мөлшерден екі есе жоғары зен мен ашытқы болған. Бұл өнім тұтынуға жарамсыз, өйткені ол адам денсаулығына, әсіресе жас ағзаға зиян келтіреді.

Сандарға зер салдық, деректерді ақтардық. 21 жасқа толмағандарға энергетикалық сусын сатуға заңмен тыйым салдық. Егер кәсіпкер сатқан жағдайда әкімшілік жауапкершілікке тартылады, яғни 15 АЕК көлемінде айыппұл салынады. «Егер де екінші рет сатқаны дәлелденсе, айыппұл көтеріледі, үшінші, төртінші жағдайда мүмкін, қылмыстық жауапкершілікке алып келеді. Әкімшілік құқық бұзушылық қайталанып жатса, әрекеттері үшін оның жазасы көбейе береді», – деген еді заңгер Аржан Сәдуақас Kazinform агенттігіне берген сұхбаты барысында.

Өзгелерге зер салсақ, Қырғызстанда энергетикалық сусындарды 18 жасқа дейінгі жасөспірімдерге сатылуына бұрыннан тыйым салынған, әрі кейін олардың жарнамасына да шектеулер

қырап көз тартады. Ұйқы қысқанда, емтихан алдында, түнгі жұмыста да қол созатын – сол құты. Бір жұтымы сергектік сыйлағандай көрінеді. Алайда сол бір кішкентай құтыда ағзаға ауыр салмақ түсіретін қуат бар екенін елемейміз.

Медицина ғылымының кандидаты, диетолог маман Гүлстан Хасеновамен байланысқа шығып, осы тақырып жөнінде біршама әңгімелестік. Маман энергетикалық сусындардың құрамын талдап, олардың әсерін түсіндірді.

– Иә, бүгінде энергетикалық сусын жиі тұтынылатын өнімдердің қатарында көш бастайды. Негізінен құрамында кофеин, жоғары мөлшердегі кант, таурин, карнитин, В тобының дәрумендері, гуарана сығындысы мен газдалған су бар.

Кофеинді күніне 400 мг ғана қолдану керек. Ал энергетикалық сусындарда ол көп мөлшерде қосылады. Тіпті күніне 3-4 құты ішетіндер бар. Жалпы кофеин – сергіткіш әсері бар негізгі компонент, ол жүйке жүйесін қоздырады. Балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйесін қоздыру организмнің тез шаршауына, жүректің тез қағуына, яғни тахикардияға алып келеді.

Сол секілді организмге орта есеппен 10 гр гана глюкоза қажет, ал энергетикалық сусынның бір құтысында 27 граммнан астам кант бар. Өкінішке қарай, онда табиғи

тып, адамның өзінің қорындағы энергияны қоса жұмсайды.

Организмдегі энергия деңгейін арттыру үшін глюкоуронолактон пайдаланылады. 250 мл құтыда 60 мг артық глюкоуронолактон бар. Кей өндірушілер бұл көрсеткішті артығымен қолданады. Артық мөлшердің әсерінен бауыр мен бүйректің қызметін нашарлатып, фосфордың мөлшерін жоғарылату арқылы зәр шығару қызметін баяулатады. Матеин, гуарана, женьшень сығындылары табиғи сергіткіштер ретінде қосылғанымен, мөлшерден тыс қолдану жүрекке салмақ түсіреді, – деп түсіндірді маман.

Расымен, жүрекке де жүк түседі. «European Journal of Preventive Cardiology»-да жүргізілген зерттеу энергетикалық сусындарды жиі тұтынатын жастарда қан қысымы мен жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы қауіп бар екенін көрсеткен.

«ЕКІ РЕТ КОМАҒА ТҮСТІМ»

Орталықтағы бірнеше дүкеннің несібін сөзге тартқанымызда, барлығы дәл осы энергетикалық сусынның лезде сатылатынын айтты. Әсіресе студенттер мен көлік жүргізушілері жиі алатын көрінеді. Иә, түн ұйқысын төрт бөлу үшін дүкеннен арнайы са-тып алып, бірі сабақ оқиды, бірі жұмыс істейді. Ама! жок, осылай күн көреміз. Бірақ әлгінде үлкен жолағашықтық. Жүргізуші алдын ала түнде қауіпсіз жерге тоқтап, 20 минут көз іліп алатынын айтты. Қолында кара су ғана бар. Энергетикалық сусынның бос құтысы да жоқ. Қала арасында жолаушы тасып жүргеніне бес жылға жуықтапты. Кейбірінің қолынан түспейтін күш беретін құттыны мүлде тұтынбайды екен «одан да түнде бір мызғып алғаным жақсы» деді ол. Расымен танқалдық. Діттеген жерге жиырма минут кеш жеткенімді болмаса, құда да, құдағи да тыныш дегендей, ұйқысы қанған жүргізушімен қорықпай келдік.

Бірақ көп жағдайда бұлай болмайтыны рас.

Аптасына екі рет ғана ішемін дегенді де жиі естиміз. Жалпы қауіпсіз мөлшер деген түсінік бар ма?

– Энергетикалық сусынға қосылатын заттардың мөлшері көбіне екі-үш есе көп болады. Сондықтан қауіпсіз мөлшер деген түсінік жоқ. Себебі аз қабылдаған жағдайда да, көп қабылдаған жағдайда да оның тәуелсіздігіне алып келетіні анық, – дейді Гүлстан Хасенова.

Маманның айтуынша, энергетикалық сусындарды балаларға, жасөспірімдерге, жүкті әйелдерге, қарт кісілерге және жүрек-қан тамырлары ауруы бар адамдарға мүлдем ішуге тыйым салынады. Кері әсеріне тоқталсақ, орталық жүйке жүйесін шамадан тыс ынталандырып, мазасыздық, ашушандық, ұйқысыздық және бас



Гүлстан Хасимова,
диетолог

ауруын тудырады, кофеин жүректің соғу жиілігін арттырып, қан қысымын көтереді, бұл жүрек ауруларына әкелуі мүмкін, құрамындағы заттарға психологиялық және физикалық тәуелділік пайда болады, құрамындағы қышқылдар мен кант асқазанды тітіркендіріп, гастрит немесе асқазан жарасына себеп болуы мүмкін, жоғары кант мөлшері зат алмасуды бұзып, салмақ қосуга және диабет қауіпін арттырады. Энергетикалық сусындарды алкогольмен бірге қолдану жүрекке үлкен күш түсіріп, денсаулыққа қауіп төндірді. Өлімге алып келу де мүмкін.

Былтыр «Qazaqstan» ұлттық арнасының «Қазір айтайық» бағдарламасына астаналық Жанна Мұратқызы келіп, энергетикалық сусын ішемін деп екі рет комаға түскенін айтты.

– Сұлулық салонында барбер болып жұмыс істеймін. Жұмыс барысында энергетикалық сусын жиі ішетімін. Бірінші рет ауруханаға түскенімде үш күн комада жаттым. Кант диабетіне де шалдықтым. Ал екі аптадан кейін тағы да энергетикалық сусын ішіп бастадым. Соның салдарынан он бес күн жансақтау бөлімінде болдым, организмім өте қатты нашарлаған, бауыр, бүйрек барлығы істен шықты, кейін гемофильтрация мен ОЖЖ қосты, – деді тікелей эфирде.

ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫН ӨЛІМГЕ ӘКЕЛЕ МЕ?

Дәл осы сауалға медицина ғылымының кандидаты, диетолог маман Гүлстан Хасенова: «Қазіргі кезде медицина толық анықтамаған денсаулық жағдайлары болуы мүмкін. Мысалы екі бүйректің немесе қосымша артериялардың болуы, жүрек бұлшықетінің жеткіліксіздігі, жүрек ақауының жеңіл формалары секілді клиникалық белгілері жоқ, бірақ ағзаға зиян келтіретін факторлар бар. Мұндай жағдайда энергетикалық сусындар немесе фастфуд өнімдерін қолдану кездейсоқ өлімге әкелуі мүмкін», – деп түсіндірді. Сонымен қатар осы энергетик сусындардың организмге зиянын дәлелдеу үшін ғылыми зерттеу қажет және ол мемлекеттің қаржыландырусыз мүмкін емес екенін де айтты.

Иә, қорытындылай келе, құттыны қолына бір алған адамның екінші рет тастағысы келмейтінін, ал тәуелді болғаннан кейін түрлі дерттің жабысып, сол дерт кейін түбіне жететінін білдік. Білуді білдік, бірақ санамыз түсінсе игі. Таңдау өзіңізде.

Өмірімізді бір құтыға байламайық, себебі құттының қауіпі, сергіткіштің сыры көп.

ӘЖАНӘБІЛҚЫЗЫ



қойылды. Еуропаның кейбір елдерінде, мысалы Норвегия, Дания, Германияда жасөспірімдерге сатуға тыйыммен қатар, мектептен тыс жарнамалық акциялар мен акциялық бағаны да қатаң бақылайды. Австралияда энергетикалық сусындарға қатысты тыйым жоқ, бірақ әрбір құтыда ескерту жазу міндеттелген. АҚШ-та да тыйым жоқ, алайда кей штаттар сатуға шектеу қоя алады. Жапонияда кейбір энергетикалық сусындар тек 18 жасан асқан азаматтарға ғана сатылады, әрі құрамындағы кофеин мөлшері қатаң бақылауда.

ҚҰТЫНЫҢ ҚҰРАМЫ ЖАЙЫНДА

Бірақ сұраныс бәсеңдер емес. Дүкен сөрелерінде қызыл, жасыл, алтын түсті банкілер жар-

жолмен алынған кант қызылшасы емес, тәттілігі 4-5 есе жоғары кант алмастырушы немесе синтетикалық жолмен алынған кант қолданылады. Ал инсулин бар болғаны 3,3-6,6 аралығындағы глюкозаны ыдырата алады. Ыдырамаған кант жиналып, ауруға себеп болады.

Тауринге келетін болсақ, ол – жасушаішілік зат алмасуды жақсартып, жүрек-қан тамырлар жүйесін нығайтады, көз саулығын қолдайды және энергия көзі ретінде әрекет етеді, сондай-ақ бұлшықеттердің жұмысын қолдайды. Сусындарға дәрілік дозада қосылады. Тауриннің организм үшін профилактикалық мөлшері – 500 мг. Бірақ қолданыста жүрген энергетикалық сусындарда бұл көрсеткіш 2-2,5 есе жоғары. Таурин организмде зат алмасу салдарынан түзілетін аминқышқылы болғандықтан, сырттан түскен мөлшері организмдегі метаболизмді жылдамда-

Баланың алғашқы қадамы – әр ата-ана үшін ең маңызды сәттердің бірі. Ол бұлдіршінің өз денесін игере білуі деп білеміз. Бірде ол тез, бірде баяу. Алайда кейінгі кездері балалар арасында түрлі ауру кездеседі. Біз бұл тақырыптан қашамыз. Бірақ қоғамда мұндай жағдайлар жиіленіп барады. Ата-ана күдерін үзіп, баласының тәй-тәйін аңсап жүргенде «қозғалыс терапиясы» туралы хабар жана үміт сыйлайды. Бұл медицинадағы сиқырлы жаңашылдықтардың бірі десек қате болмас.

Бүгінгі біздің кейіпкер де дәл осы мәселені басынан кешірген. Кішкентайында дәрігерлер одан күдер үзіп, келешегіне кері болжам айтқан. Ал қазір ол жүзден жүйрік, ісіне адал, денсаулығы мықты жан. Есімі – Қанат Баймұрат. Қанаттың тәжірибесімен танысу және терапияның барысын көру үшін кейіпкерімізді әңгімеге тарттық.

– Балалар терапиясы саласында қанша жылдан бері жұмыс істеп келесіз? Бұл мамандыққа қалай келдіңіз?

– Мен балалар терапиясы саласында төрт жылдан бері жұмыс істеп келемін. Негізгі бағытым – емдік және бейімделген дене шынықтыру (АФК, ЛФК) және сенсорлық интеграция. Бұл мамандықты кездейсоқ таңдамадым.

Қанат БАЙМҰРАТ:

ҮЛКЕН ЖЕТІСТІК КІШКЕНТАЙ ӨЗГЕРІСТЕН БАСТАЛАДЫ

Мұқтаж жандарға көмек қолын созу мүмкіндігі мені бала кезімнен тәңгі ететін. Сондықтан оны өмірлік жолым деп қабылдадым. Адамның қозғалысы, жүйке жүйесінің жұмысы және даму барысы мені спорт саласында жүргенде-ақ қатты қызықтыратын. Оған қоса, өзімнің жеке диагнозым да бұл салада білімімді ұштауға түрткі болды.

– Жұмыс барысында қандай әдістер мен тәсілдерді қолданасыз?

– Жұмыс барысында ешқашан бір ғана қалыпты әдіске сүйенбеймін. Әр бала – дара. Сондықтан бағдарлама баланың диагнозына, оның қабылдау деңгейіне және ата-ананың нақты сұранысына қарай жеке құрастырылады.

Терапиядағы негізгі құралдарым: АФК және ЛФК (емдік және бейімделген дене шынықтыру), сенсорлық интеграция, вестибулярлық стимуляция және проприоцептивті жүктеме, ұқсақ және ірі моториканы дамыту және эмоциялық регуляциялау техникасы.

Бірақ әдіс-тәсілдерден бұрын менде бұлжымас қағида бар. Ол – балаға ерік беру, қыспау. Егер баланың жүйке жүйесі стресс күйіне енсе, қорқыныш сезімі бой алса немесе бала жылдаса жаттығуды күшпен жалғастыра алмаймыз. Алдымен баланың эмоциясымен



жұмыс істейміз. Себебі терапия – бұл тек бұлшықетпен емес, ең алдымен жүйке жүйемізбен жұмыс.

– Балалардың өз әлемі бар. Олармен тіл табысу кейде қиындық тудырады. Сіз жұмыс барысында қандай қиындықтармен кездестініз?

– Әрине, қиындықтар болады. Бірақ шынығамыз айтсам, ең үлкен қиындық баламен емес, кейде ата-ананың үміті мен күтіміне байланысты. Көп ата-ана терапиядан тез нәтиже күтеді. Оларды да түсінуге болады, әркім өз баласының

тезірек қатарға қосылғанын қалайды. Алайда бұл өте ұзақ процесс.

Ал баламен тіл табысуға келсек, ол үшін шексіз шыдамдылық, эмпатия және қауіпсіз орта қажет. Бала сіздің оған жамандық жасамайтыныңызды сезінуі тиіс. Егер ол сізге сенсе, кез келген қиын жаттығуды ойнап жүріп орындайды.

– Терапия барысында ата-ананың ролі қандай?

– Ата-ана – терапияның 50 пайызы, тіпті одан да көп десем қателеспеймін. Баланың дамуы тек орталықтағы аптасына 2-3 рет болатын бір сағаттық сабақпен шектелмеуі керек. Оның негізгі даму ортасы – өз үйі.

Егер орталықта жасалған жұмыс үйде жалғасын таппаса, нәтижені ұзақ күтуге тура келеді. Ата-ана маманмен бір команда болғанда ғана үлкен жетістікке жетеміз.

– Сіз үшін кәсіби жетістік деген не? «Еңбегім ақталды» деген бір сәтті баяндап берсеңіз.

– Мен үшін үлкен жетістік – кішкентай өзгерістерден басталады. Мысалы бала кеше ғана басын ұстай алмаса, бүгін денесін тіктейді, визуалды байланысты сәл ұзағырақ ұстайды, кеше жүруге қорықса, бүгін сенімді қадам жасайды. Қарапайым адамдар үшін бұл ұсақ-түйек болып көрінуі мүмкін, бірақ

ерекше баланың ата-анасы мен онымен жұмыс істейтін маман үшін бұл – тауды бағындырғанмен тең.

– «Жақсы сөз – жарым ырыс» дейді ғой. Кейде орынды айтылған бір ауыз сөз баланың немесе ата-ананың өміріне үлкен өзгеріс әкелген жағдайлар болды ма? Сіздің тәжірибеңізде сөздің осындай күшін байқаған сәттер болды ма?

– Шынында, кейде баламен жұмыс істейтін жаттықтырушының сөздері ата-ана үшін тірек пен қолдау бола алады. Менің аналарға жиі айтатыным – әрдайым мықты болу міндетті емес. Осы сөзді естігенде көп аналардың ішіндегі шері тарқап, жеңілдеп қалады.

Ең бастысы – өзіңізге және балаңызға шынайы болу, оның болашағына сену және оны ешқашан ешкіммен салыстырмау. Балаңызды тек өзінің кешегі күнімен ғана салыстырыңыз. Үнемі жасай алмайтын нәрселеріне байланып қалмай, жетістіктерін көре білу маңызды. Ата-ана қолында бар нәрсені бағалап, шүкір ете бастағанда, оның өзіне де психологиялық тұрғыдан жеңіл болады. Ал анасының тыныш, бақытты күйін сезінген баланың дамуы да екі есе жылдамдайды.

– Рәкмет!

Сұқбаттасқан
Мерей ШӘКРАТ

ШАҢҰЫРАҚ КӨТЕРУДІҢ ШЫҒЫНЫ

Басы 1-бетте

Рас, тойыңыз Дос-Мұқасанның әніндегідей жеңіл әрі әдемі өтсе дейсіз ғой. Қонақтар би билеп, көңілді әуен шырқалып, ал тілектер шын жүректен айтылып, ұзаққа созылса. Бірақ осы бір кештің артында қомақты шығын, ұзақ дайындық пен күн сайын өсіп жатқан бағалар тұруы мүмкін.

Соңғы мәліметтерге сүйенсек, 2025 жылы елде 123 600 неке тіркелген бұл өткен жылмен салыстырғанда 2,2 пайызға артық. Ал ЕУ Kazakh-stand есебіне сенсек, елімізде үйлену тойларына кететін жылдық шығын шамамен 300 миллиард теңгеге тең. Елімізде той шығыны оның қай өңірде, ауданда немесе қалада жасалатынына байланысты өзгеріп отырады.

Үйлену тойына кететін қаражат ірі мегаполистер мен соларға жақын орналасқан жерлерде арта береді. Ең қымбат мейрамханалар негізінен Астана мен Алматы қалаларында екен.

Бұл тиімді индустрияның қанатын кеңінен жаюына ұйымдастырушылар, рестораторлар, кондитерлер, зергерлер, тігіншілер, сұлулық салондары, дизайнерлер, әртістер, музыканттар, мобилографтар, флористер мен өзге де сала өкілдері мүдделі. Қазақтар түрлі дәстүрдің бар екенін ескерсек, кәдесыйлар жасайтын саудагерлер де той маусымын асыға күтіп отырады. Ал баға әлемдегі экономикалық жағдайға байланысты соңғы жылдары күрт өсіп кетті, бірақ мұның өзі көл-көсір дастархан жайып, жұртта болмаған той жасаймын дейтіндерге тосқауыл емес. Енді басынан бастап кезеңге бөліп көрсек.

Ең әуелі тойдың күнін белгілеген соң дайындық кезеңіне кірісетініміз анық. Яғни, сырға салу мен құдалық. Мұның ішінде алтын мен жеміс-жидекті есептесеніз, орташа есеппен 200-500 мың теңгеге саады. Ал құдалыққа мейрамхана мен киіт және сыйлықтарға 800 мың мен 2 миллион теңгеніңізді реттеп қоюға тура келеді. Оған қалың малды қосыңыз. Ал ол өңірлерге қарай 1-5 миллионның арасына шығады.

Екінші – образ. Яғни, қалыңдықтың көйлегі мен күйеу жігіттің костюмі. Ал ол үшін көйлекке 150-600 мың арасы болса, костюм 80-250 мың арасын қажет етеді. Мұнан бөлек макиаж бен шаш үлгісіне 50-150 мың болса, неке жүзіктері 150-400 мың теңгені құрайды.

Үшінші – мейрамхана. Мұнда адам басына есептеп дастархан жаясыз. Мәзір 1 адамға 15 пен 30 мың арасын құрады десек, 300 қонақ шақырмай той жасамайтыныңыз анық. Сонда орташа есеппен 6 миллион теңгені дайындайсыз. Одан қалды залды безендіру мен той тортын ұмыт қалдырмайтыныңыз анық. Ал ол үшін 1 миллион 200 мың теңгенің шығыны күтіп тұр. Біз тілдескен қала орталығындағы мейрамхана әкімшісі Данадан білгеніміздей, ресторандар бағалары әртүрлі.

– Мәселен, сіз азық-түлік арқалап жүргіңіз келмесе, адам басына ақша төлеуіңіз керек. Біз барлығын өзіміз жасаймыз немесе керісінше, сіз әкелгенді дайындап береміз. Қаражатыңызға байланысты өзіңіз таңдаңыз. Бір адамға 15 000 немесе 18-20 000 теңге тұратын аса мәзірлері бар, – дейді ол.

– Жалпы, қазақ той десе, барын шашуға әзір тұрады. Осы салада жұмыс жасағандықтан, адамдарды танып-біліп алдық. Қалтасындағы бар ақшасын «аренда» үшін төлеп кетіп, «ертең кредит аламын» дегендерді де көріп жүрміз. Негізі, үлкен той жасауға аса құмар болған жақсы емес. Біздің ресторанның 150 адамдық кіші залынан гөрі, бірінші қабаттағы 300 адамдық зал көп сұранысқа ие. Бір қызығы, үлкен залды тек қазықтар ғана жалға алады, – дейді әңгімелесушіміз.

Төртінші – шоу бағдарлама. Қазақ той жасаса асаба таңдауға да ерекше мән береді. Өйткені тойдың жақсы өтуі сол жандарға да байланысты. Сондықтан ол үшін ақшаны да аямайды. Енді есептеп қараныз, асаба 500 мың мен 1 миллион теңгенің арасы болса, фото-видео үшін тағы 300-800 мың арасы болады. Ал әнші-бишілерге 200-500 мың аралығында ақша дайындап қоюға тура келеді. Ара-тұра ойын ойнатып, келген қонақтың көңілін көтеру үшін тойбастар сыйлықтар үйлестіресіз. Ол 250-500 мың теңге.

Той болған соң көзге көрінбейтін шығындар болады. Оны бесінші орынға қойсақ болады. Яғни, шақыру билеттері мен той алдындағы көлікпен қортеж. Мұның өзі 1-2 миллион арасын құрап отыр.

Қорыта айтатын болсақ, қарапайым той – 4-5 миллион теңге. Орташа той – 7-12 миллион теңге. Ал VIP той – 15 миллионнан



жоғары болады. Енді айтыңызшы, сізге қай санаттағы той дұрыс? Рас, кейде көрепке қарай кесілу керектігін, әсіресе, той жасар сәтте ұмытып кететініміз қандай өкінішті. Жұрттан қалмаудың амалымен қарызданып жүріп, қуанышты сәтті дүркіретіп атап өту – қажеттілік пе, әлде құр дарақылық па? Жиганы бар, жағдайы жақсы адам болса, бір сәрі...

Осы тұста зерттеулерге сүйенсек, ұлттық статистика бюросы инфляция деңгейі және азық-түлік себетінің құны өзгеріп отыратынын айтады. Тіпті соңғы екі жылдағы мейрамхана қызметтерінің орташа қымбаттауы

жағдай, – дейді ол. Ал Бакытхан Әлібеков:

– Үйдің кенжесімін. Ағаларым, әпкелерімнің өз отбасылары бар. Ал ата-анам «мен үйленемін, той жасандар» деп айта алмаймын. Себебі барлық жағдайға көз куә. Амал жоқ, тойдың шығынын көтеру – менің мойнымда. Қазіргі таңда ешкім, әсіресе қыздар тойын қарапайым өткізгісі келмейді. Қанша екі жас келсе алады дегеннің өзінде, өмірінде бір рет өтетін сәтті ерекше болғанын қалайды. «Анадан менің тойым жақсы өту керек» деген ішкі жарыс бар. Бұл, әсіресе, қыз балалардың бойынан көп



10-15 пайызға артқан. Ал екінші деңгейлі Kaspi мен Halyk банктерінің деректеріне сенсек, «Тойға несие алу» тренді бойынша статистикалық болжамдар және тұтынушылық несиелердің орташа көлемі әлдеқайда артқан.

Тойдың әңгімесі көтерілгенде кей жастардың неліктен үйленбей жүргені де санаға сұрақ туғызады. Иә, әркімде әрқалай жағдай бар. Дегенмен соның ішінде басым көпшілігі әлеуметтік жағдайға тірелетіні анық. Мұны қала тұрғыны Нұрлыбек Әблез де растап отыр.

– Жеке пайымдауымша, жігіттердің үйлену керек мерзімі – 21-22 жас. Бұрын 25 жастағы ағаларымызға қарасақ, әжептәуір ересек, кесек болып көрінетін. Неге? Өйткені олардың сол кезде кем дегенде екі баласы болатын. Ал біздің жасамыз 25-ке келсе де, бойымыздан бозбалалық арылмаған. Жігіттердің көбі өзі қаламағандықтан емес, бірнеше келдерінің әсерінен үйлене алмай жатады. Соның ең басты факторларының бірі – әлеуметтік

көрініс тапқаннан кейін, сәйкесінше қасындағы еріне, жігітіне салмақ салады. Қызының әңгімесінен кейін ол да өздерінің тойы сондай болу керекін іштей сезінеді. Соның артында жатқан үлкен мәселелер бар. Шығын, шығын, шығын... Айналып келгенде соңында қиналып қалатын өздері. Тенгенің құны түскендіктен, дәл қазіргі сәтте той жасау өте қиын. Ең аз дегенде 2 миллион теңгеге тойды жақсы өткіземін деп елестету қиын, – дейді ол.

– Студент кезімде орыс жігітім бірге жұмыс істедім. Тойына 35 адам шақырған екен. Таң қалдым. Оларда кей қонақтар конвертке 1000 теңге, тіпті 200 теңге салып, «тойыңа» деп береді екен. Біз адамды көп шақырамыз десек те, қайтарымы да жаман емес қой.

Халқымызда «анау менің тойыма осыныша берген, мен де сондай беруім керек» деген түсінік қалыптасқан. Оның айтуынша, көп кісі шақырған біз аса қатты ұтылмайды екенбіз. Қазақтар үшін тойға келетін қонақтардың идеялы тізімі 200 адам деп ойлаймын. Үйленіп жатқан жігіт неліктен қонақтар тізімін өзі басқара алмайды? Себебі ұлттық тәрбие және ата-ананың қалауынан бас тартуға болмайды, – дейді Нұрлыбек Әблез.

Жоғарыда айтылған пікірлермен келіспеске болмайды. Бүгінгі көп жастың шаңырақ көтермей жүруінің де себебі осы той шығынын көтере алмауынан болып отыр. Мұнан бөлек сол үшін жұмыс істеймін деп жастығын далада өткізіп жатады. Жә, қалай десек те, қазақ тойда ғана шаршасын деп барлығын жақсылыққа балап отырамыз.

Ашығын айтайық, бір жағынан қазіргі кей жұптар сан-салтанатты той жасаймыз ба, әлде сол ақшаны пәтерге бастапқы жарна ретінде саламыз ба деген сауалға назар аударып жүр. Бұл құптарлық іс. Бастысы, бүгінгі жас отбасы, ертенгі мауелі бәйтеректей жапырағы кеңге жайылған әулет болуы.

Абзал
ЖОЛТЕРЕК

ТОЙ ЖАСАУ ЖАРЫСҚА АЙНАЛҒАНДА



Қазақ үшін той – елді біріктіретін ортақ қуаныштың белгісі еді. Алайда кейінгі жылдары бұл ұғым өзгеріп бара жатқандай. Өкінішке қарай, той жарыс алаңына айналды.

Әлеуметтік желіге бір рет көз жүгіртсек жеткілікті. Цифрлы алаңда қазақ тойларының ерекше һәм қызық сәттері күн сайын тарап жатыр. Бірі мейрамхананың ортасына lamborghini мініп келсе, келесі видеода күйеу жігіттің сахнаға лифтиден көтерілгенін көрдік. Иә, мұның бәрі есте қалу үшін жасалады. Бірақ біреудің есінде қаламын деп жүргенде қалтаға түсетін жүктің салмағы көбеймей ме?

Ал негізгі үйлену тойында қалыңдықтың той көйлегі орта есеппен 200-300 мың теңге тұрады. Тойдан кейінгі жастардың басқосуы тағы бар. Оның өзіне де жоқ дегенде 500 мың теңге жұмсалды.

Сұлулық салондарының прайсы да бөлек әңгіме. Күнделікті тойға жасатып жүрген оң мың теңгелік макиаж, қалыңдыққа келгенде 20-30 мыңға бағаланады, шаш үлгісінің де бағасы шарықтап кетеді. Ол да тізімге енген, бірақ қалтаңды шетінен тырмалайтын көк шығын.

Мейлі, қолдағы қаражатың жетсе, аспанда ұшып-ақ той жаса. Десе де біздегі «жұрттан қалмаймын» деген ой той иелерін несиеге бөлшесінен батырып жатыр. Қыста үлкен экранға жол



Қазіргі орташа қазақ тойының шығыны 5-6 миллион теңгеден кем түспейді. Мұның өзінде аса сән-салтанатсыз, орта деңгейдегі той жасалады. Мысалы 200 адам шақырған тойды алайық. Елдегі мейрамханаларда бір қонақтың орны шамамен 15 000 теңге тұрады. Бұл – тек ақшасы. Ал залдың безендірілуі бөлек төленеді.

Ұзату тойына келсек, мұнда да шығын аз емес. Сырға салу рәсімінің өзі шамамен 150 мың теңгеге шығады. Қалыңдықтың көйлегі мен қыз жолдастарымен бірге жалға алынатын киімдерге 90 мың теңге, аяқ киімге 30-50 мың теңге жұмсалды. Жалпы ұзату мен дайындыққа тек киім-кешек пен ұсақ-түйекке шамамен бір жарым миллион теңге кетеді. Бұған сыйлықтар мен қосымша шығындар кірмейді.

тартқан «Ауру» фильмі есіңізде болар. Осы кинода да несиеге жасалған тойдың салдарынан, жас отбасының өмірін түйыққа тірегені, қуаныштың бір сәт, ал салдарының ұзаққа созылатынын ашық көрсетті. Бұрын тойдың мәні батада, тілек пен бірлікте, үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсету еді. Қазір сол құндылықтардың орнын сахналық эффект, жасанды эмоция, көзге ұрған салтанат басып барады. Қымбат той – бақыттың кепілі емес, десе де бүгінде адамның бақытын тойдың деңгейі арқылы өлшеп жатқандай.

Қуаныш жарысқа айналмауы керек. Той – бір күндік даңқ емес, ұзақ өмірге бастар жолдың басы екенін ұмытпайық. Егер сол жол қарыздан, күйзелістен, жалған бәсекеден басталса, оның салдары да ауыр болары анық.

Камилла САҒЫНДЫҚОВА,
Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенті



Суреттер ашық дереккөзден алынды

Басы 1-бетте

ӘКЕ – БАЛАҒА СЫНШЫ

– Балам, – деді көк тірәктің астында қара майға малынып жатқан әкем.

Ол кезде мен үшінші сыныпта оқитынмын. Оның әпер деген әрбір темірін тыраштанып, қинала әперіп тұрмын. Көбіне мұндай жерде ағам жүретін, ол болмаған кезде қолғабыс етуге мені шақырады. Сол тірәктің әрбір майда теміріне дейін таныс, өйткені, өзі қолдан жинап шыққан көлігі болатын.

– Егер де қыстың қытымыр аязында, жаздың аптап ыстығында үй көрмей, майға малшынып, мен секілді жүргің келмесе, білім ал. Оқы. Мен саған үміт артамын, – деп қысқа қайырды.

Маған осы бір ауыз сөз өмір бойы сабақ болды. Кейде тіпті, «ертең өлемін деп, бүгін өмір сүр» деген бір ауыз сөзі бүгін бітіруге болатын істі ертеңге қалдырмауға көп себін тигізетін. Әлі де өмірлік ұстанымда сол сөздің сарқыншағы қыла беріп тұрады.

Өмірдің тек бейнетін көріп, зейнетін бізге қалдырған сол әкем 35 жасында өмір көрген, ақыл тоқтатқан болып көрінетін. Ал қазіргі 35-тегі азаматтың бірі өзім ғой. Кейде сол әкенің жеткен биігіне жете алмағаным ба деп таңданатыным да бар.

Өмірде сенің биікті бағындырып, шыңға шығуына тілекші ең бірінші адам, ол – сенің әкең. Бала да солай әкесінің

бәрінен мықты болуын қалап, тілеп тұрады. Өйткені, осы екі тұлға бір-бірімен мақтанады. Менің түсінігімде солай. Көлікті оталдырып, қармақтарды салдым да, бұғанасы қатпаған екі ұлды қасыма ертіп алдым.

– Қайда барамыз? – деді тентектеу кенже ұл.

– Бүгін біз уақытты бірге өткіземіз.

Олар таңырқап қалды. Жұмыстан кейін

шаршап жатып қаламыз. Таң қылаң бере көзімізді тырнап ашып, жұмысқа келеміз. Ал сенбі-жексенбіні өмірі таусылмайтын үйдің тіршілігіне, ауыр жұмыстарға жұмсаймыз. Ал аптаның алғашқы күнінде сілелеп жұмысқа келіп, таң атпай қажып отырасың. Біз өзімізді аямайтын осындай елміз. Өтірік деп көріңізші. Айта алмайсыз, өйткені, сіздің де күн тәртібіңіз дәл осылай.



Балаларды алып, көл басына келдім. Тып-тынық. Құлаққа ұрған тыныштық. Әр жерден құйрығын бұлғаңдатып, ойнаған балықты ғана байқайсың. Өлсін-өлсін қаз-үйрек қанатын қағып, төбесінен ұшып бара жатады.

– Әке, бұл көлдің аты қандай? Мұндай барын білмеймін, – деді қармағын суға лақтырып жатып үлкен ұл.

– Балам, біздің ауылда Қоғалыкөлден басқа жиырмадан астам көл бар. Оның әрбірінің өз тарихы бар. Мәселен, Қоғалыкөл – ертеректе ауылды топан су басып, содан ой жерге су жиналып қалғаннан пайда болған. Ал Алақашар – кезінде екі ауыл жерге таласып, соңында төрелік ететіндер мына жерге кім су әкелсе, соныкі болсын деген екен. Нәтижесінде су әкелген ағайын қуанып, осы жерге алақашарды құрбандыққа шалады. Атауы осылай пайда болған деседі. Мұнан өзге Сейдеке, Кіндіккөл, Астаукөл, Базарқұл тәрізді көлдер бар. Ал біз отырған көлдің аты – Жирентай.

Салмақты сөзге байыппен қараған қос ұл қармағына көз тастады.

Иә, балаға кейде қымбат бұйым, киім әпергеніңмен есінде қалмайсың. Оның

қасында жақсы бір уақыт өткізіп, елінің тарихын санауға сәтті отырсаң, туған жерің сүйетін перзент етіп тәрбиелейсің. Әрі балық аулап, демалған сәтін ешқашан ұмытпайды. Бала тәрбиесі тек ақыл айтып, мынау дұрыс, мынау бұрыс дегеннен тұрмайды. Бала тәрбиесі – әрекетіңмен үлгі болу, неңің не, кімнің кім екенін ұғындыру. Өйтпесе, сивр мен жылқыны тек хайуанаттар бағы мен кітаптан көріп жүрген кейінгі ұрпақты тірлікке бейімдеп, балға ұстап, шеге қақтыру қиын. Ол үшін сол аспапты әуелі өзің қолыңа алуың керек.

Аян СПАНДИЯР



Бала тәрбиесі – уақыт өткен сайын жаңарып, қайта сарапталатын мәңгілік тақырып. Әр дәуір өз талабын қояды, әр заман өз өлшемін қалыптастырады. Бірақ бір шындық өзгермейді: бүгінгі тәрбиенің нәтижесі ертеңгі қоғамның бет-бейнесін айқындайды. Бесікте жатқан сәби – тек бір отбасының қуанышы емес, болашақ елдің азаматы. Сондықтан оның бойына сіңген мінез, көрген үлгі, алған тәрбие ертең тұтас қоғамның мінезіне айналады.

Қазіргі уақытта бала тәрбиесіне қатысты пікір сан алуан. Бірі баланы еркін өсіру керек десе, енді бірі тәртіп пен талап әлсіз дейді. Бала құқығы туралы заңдар күшейген сайын ата-ана мен перзент арасындағы жауапкершілік мәселесі де жиі сөз болып жүр. Кейде тіпті кез келген мәселені психологиялық жардақатпен байланыстырып, өткенге өкпе артатын жағдайлар да кездеседі. Осындай күрделі сұрақтар көбейген тұста бала тәрбиесінің мәні мен өлшемін қайта таразылау маңызды.

Осы тақырып төңірегінде педагог әрі көпбалалы ана Ләззат Тышқанбаевамен әңгімелесіп, бүгінгі тәрбие мәселесіне қатысты ой-пікірін сұраған едік. Тәжірибелі маман қазіргі ата-аналар жиі жіберетін қателіктерге тоқталып, балаға берілетін еркіндік пен талаптың ара салмағы туралы айтып берді.

– Ең әуелі бүгінгі жас ұрпақтың тәрбиесіне көз салсақ... Байқап қарасақ, қазір әр баланың еркіндігі өзінде. Бірі мұны бала тәрбиелеудің заманауи тәсілі десе, бірі балаға еркіндікке де шектеу керек деп есептейді. Айтыңызшы, бала тәрбиесіндегі еркіндіктің рөлі неде?

– Бала тәрбиесі туралы айтқанда тек педагог ретінде ғана емес, ана ретінде де пікір білдірейін. Оның үстіне екі түрлі дәуірдің тәрбиесін көрдім. Сол себепті қазіргі ата-аналардың кейбір тұста жаңсақ қадам жасап жатқанын байқап қаламын.

Көп ата-ана өздері көрген қатал тәрбиені баласына қайталамауды мақсат етеді. Бұл ниет түсінікті. Алайда кейде осы ойдың жетегінде кетіп, баланы шектен тыс еркіндікке жіберіп қоятын жағдайлар кездеседі. Соның салдарынан бала өмірдің шынайы талаптарына дайын болмай, әлсіз болып қалыптасуы мүмкін.

Біз еліктегіш халықпыз. Еліктегенде де тым асыра сілтейтініміз тағы бар. Қазір «бала еркін өсуі керек» деген ұғым кең тарады. Бірақ бұл сөздің мәні баланы толық еркіне жіберу дегенді білдірмейді.

Балаға мейірім мен талап қатар керек

Еркіндік тәрбие мен талаппен қатар жүргенде ғана мағыналы болады.

Балаға ненің дұрыс, ненің бұрыс екенін айтып отыру қажет. «Жарайды», «болмайды», «былай жасаған дұрыс емес» деген қарапайым сөздердің өзі баланың ішкі шекарасын қалыптастырады. Өкінішке қарай, кей ата-аналар баласының қателігін байқаса да тоқтатпайды. «Өскенде өзі түсінеді» деп ойлайды. Алайда тәрбие уақыт күтпейді. Бүгін ескерілмеген қателік ертең әдетке айналып кетуі мүмкін.

Өмірден алынған бір мысал есімде қалыпты. Таныстарымның бірі баласын кішкентайынан тым еркін өсірді. Бала ашуланғанда анасына қол көтеріп, қолындағы затын лақтырып жіберетін. Ол кезде оның жасы бес-алты шамасында ғана еді. Бірақ анасы оны қатты тоқтатпады, уақыт өте өзі қояды деп ойлады.

Арада жылдар өтті. Өкінішке қарай, сол бала ер жеткен кезде анасына физикалық күш көрсетіп, соның салдарынан әйел адам ауыр жаракат алып, мүгедек болып қалды. Кейін денсаулығының әлсіреуінен өмірден өтті.

Сол кезде анасының айтқан бір сөзі көп нәрсені аңғартады. Ол баласының кішкентай кезінде қол көтеруіне жол бермегенде бәрі басқаша болар еді деп өкініш білдірген болатын. Бірақ өкінуге тым кеш еді...

Сондықтан балаға еркіндік беру керек деген ой тәрбиенен бас тарту дегенді білдірмейді. Керісінше, еркіндік пен талап қатар жүргенде ғана бала дұрыс бағыт табады. «Болмайды» деген сөз баланың жолын кесу емес, оның өмір жолын түзеу.

– Бала құқығы жылдан жылға жаңа тетіктермен қатайып келеді. Осыны ұғынған бала да «менің құқығым бар» деген түсінікті алға тарта бастайды. Тіпті ата-анасын құқығымен қорқытқысы келетін жасөспірім жеткілікті. Бұл туралы не дейсіз?

– Заң қабылданған кезде оның әрбір тармағы жан-жақты сараланып, қоғамның мүддесіне сай қарастырылады. Сондықтан бала құқығын қорғауға бағытталған заңдарға қарсы пікір айту дұрыс болмас еді. Негізінде мұндай құқықтар бұрын да болған. Тек біз ол кезде оны ерекше атап, талап ете бермейтінбіз.

Қазіргі уақытта балалар өз құқықтары туралы көбірек біледі. Бұл, әрине, жаман құбылыс емес. Бірақ кей жағдайда сол құқықтың мәні дұрыс түсіндірілмей жатады. Егер бала тек талап етуді ғана үйреніп, жауапкершілікті сезінбесе, онда құқық ұғымы өзінің тәрбиелік мәнін жоғалтады.

Мен баланы ешқашан кінәлі деп есептемеймін. Бала көргенін қайталайды, естігенін бойына сіңіреді. Сондықтан көбіне мәселенің түп-төркіні тәрбиеге барып тіреледі.

Балаға өзінің құқығы бар екенін айтумен қатар, оның шегі де бар екенін түсіндіру маңызды. Құқық пен міндет бір-бірінен ажырамайтын ұғымдар. Құрмет, тәртіп, жауапкершілік сияқты қасиеттер бала санасына қатар сіңгенде ғана ол өз орнын дұрыс түсінеді.

– Қазір қит еткенді «травма» деп топшылайтын болдық. Ақыл тоқтатып, есейгендер психологқа барып, бала кезінен жиналып қалған өкпеназын айтады-мыс. Бірнеше сеанстан кейін әкешесіне «Мен сізді кешірдім» деп рақымшылық танытады. Психолог ретінде ата-анаға өкпелеудің өмірге әсері туралы айтып беріңізші.

– Расымен, қоғамда «психологиялық жаракат» ұғымы тым жиі қолданылатын болды. Кейде кез келген қиындықты осы сөзбен түсіндіруге тырысатын жағдайлар да кездеседі.

Шын мәнінде бала тәрбиесінде ең маңыздысы – мейірім мен тәртіптің қатар жүруі. Мейірім баланың жүрегін жұмсартса, тәртіп оның мінезін қалыптастырады. Осы екі қасиет тепе-тең болғанда ғана тұлға дұрыс қалыптасады.

Әрине ата-ананың қатал сөзі немесе әділетсіз әрекеті баланың көңіліне ауыр тиіуі мүмкін. Бірақ кез келген өмірлік қиындықты жаракат деп қабылдай беру де дұрыс емес. Өмірдің өзі адамды шындайтын үлкен мектеп.

Сондықтан ата-ана баласына жылулық пен талапты қатар беріп, оған өмірдің шынайы қағидаларын үйреткені жөн.

– Баланы еркелету тақырыбына тоқталсақ... «Балаңды бес жасына дейін патшадар күт. Бес жасынан кейін құлыңдай жұмса. Ал он бес жастан асқан соң досыңдай сырлас» деген халықтың ұрпағымыз. Қазір бұл ұстанымды қолдайтындардың қатары аз-ақ. Айтыңызшы, баланы еркелету немесе тәрбиелеу арасындағы балансты қалай сақтауға болады?

– Халқымыздың бала тәрбиесіне қатысты айтқан нақыл сөздері ғасырлар бойы қалыптасқан өмірлік тәжірибеден туған. Сіз айтып өткен нақыл сөздердің астарында үлкен тәрбие философиясы жатыр.

Мен бұл қағидаларды өмір бойы ұстанып келемін. Бүгінде балаларымызмен қарым-қатынасым өте жақын. Олар менің тек перзентім ғана емес, сырлас досым іспетті.

Дегенмен әр балаға бірдей тәсіл қолдануға болмайды. Әрқайсысының мінезі, қабылдауы, ойлау жүйесі әртүрлі. Бір баламен жұмсақ сөйлесіп түсіндіру жеткілікті болса, екіншісіне сабырмен нақты айту керек. Ал кей жағдайда талапты күшейтуге тура келеді.

Әкем мені еркелетіп өсірді. Қажет кезінде талап қойып, «айналайын» деп те мейірімін төгіп отырды. Бала үшін осы маңызды. Сол мейірім мен қаталдықтың тепе-теңдігі менің өмірлік бағытымды қалыптастырды деп ойлаймын.

– Бала ата-анаға міндетті ме? Ал әкешесінің перзент алдындағы жауапкершілігі қандай?

– Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас бір жақты міндеттен тұрмайды. Бұл – өзара жауапкершілікке негізделген байланыс. Қазір осы тұста қателесіп, махаббаты міндет көретін ата-ана да, бала да бар. Бірақ ол дұрыс емес қой.

Ата-ана перзентін дүниеге әкеліп қана қоймай, оны өсіруге, тәрбиелеуге, өмір жолына бағыт беруге міндетті. Ал бала ер жетіп, есейген кезде ата-анасының еңбегін қадірлеп, оларға қамқор болуға тиіс.

– Заманауи бала тәрбиесіне қандай баға бересіз? Бұрынғы мен бүгіннің арасындағы айырмашылық жақсы бағытқа өзгерді ме, әлде ата-аналар ағаттыққа көп бой ұсына ма?

– Әр ата-ана өз тәрбиесін дұрыс деп есептейді. Шынында да, ешбір әке мен ана баласының жаман болғанын қаламайды. Барлығы да перзентінің болашағы жарқын болғанын тілейді.

Негізінде қай заманда да үлкен буын кейінгі

ұрпаққа сын көзбен қарайтыны белгілі. Біздің жастық шағымызда да үлкендер «бұрынғы жастар басқа еді» деп айтып отыратын. Уақыт өте келе сол сөзді енді біздің буынның айтуы заңдылық секілді.

Бүгінгі тәрбиенің нәтижесі қандай болатынын уақыт көрсетеді. Дегенмен бір тілегім бар: әр бала ата-анасын құрметтеп, қадірлей білсе екен. Еліне пайдалы, халқына сыйлы азамат болып өссе екен. Ертең өз балаларына да адал тәрбие беретін онегелі ата-анаға айналса, қоғамның да болашағы нұрлы болары сөзсіз.

– Сұхбатыңызға рақмет!

Әңгімелескен Нұршат НЫШАНОВА



БІЛІМ АҚПАРАТ

ОҚУ ЖҮКТЕМЕСІН ОҒТАЙЛАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ЖҮЙЕ ӨЗІРЛЕУДЕ

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің студенттері білім беру саласындағы нақты мәселелерді шешуге бағытталған инновациялық жобалармен белсенді айналысуда. Солардың бірі – оқытушылардың оқу жүктемесін оңтайландыруға арналған интеллектуалды жүйе.

алгоритмдер әзірленіп, жүйенің жұмыс істейтін прототипі жасалды. Прототип нақты оқу деректері негізінде сынақтан өткізілді.

Жүргізілген тестілеу нәтижелері оқу жүктемесін жоспарлауға кететін уақыттың едәуір қысқарғанын және жүктеменің оқытушылар арасында теңгерімді бөлінуіне қол жеткізілгенін көрсетті. Бұл шешім оқу



Жобаны ақпараттық технологиялар және жасанды интеллект факультетінің студенттері Мерей Аuezхан, Жансая Елбаева ғылыми жетекші Кәмшат Тусупованың жетекшілігімен жүзеге асыруда.

Өзірленіп жатқан «Curriculum Optimizer» интеллектуалды жүйесі оқу жоспарларын, пәндердің кредиттік көлемін, пәндер арасындағы байланыстарды, сондай-ақ оқытушылардың біліктілігі мен ағымдағы жұмыс көлемін кешенді түрде талдайды. Жүйе осы деректер негізінде оқу жүктемесін ең тиімді түрде үлестіру нұсқаларын ұсынады.

Жоба аясында жүктемені автоматты түрде үлестіруге мүмкіндік беретін

бөлімдері мен кафедра қызметкерлерінің жұмысын жеңілдетіп, жоспарлау үдерісіндегі адам факторын азайтуға мүмкіндік береді.

Аталған жоба университеттің басқару үдерістерін цифрландыруға және білім беру сапасын арттыруға бағытталған маңызды қадам болып табылады.

**Мерей АУЕЗХАН,
Жансая ЕЛБАЕВА,**

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің «Ақпараттық технологиялар және жасанды интеллект» факультетінің 4-курс студенттері

Ел тәуелсіздігінің нығайы мен экономикалық тұрақтылықты қамтамасыз етуде білім мен біліктіліктің ролі орасан. Осы орайда, Қазақстанның жетекші қарашанырағы – Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің түлектері еліміздің әр қиырында, соның ішінде киелі Сыр топырағында аянбай еңбек етіп келеді. Бүгінде Қызылорда облысының әлеуметтік-экономикалық келбетін қалыптастыруда ҚазҰУ-дың экономика және басқару мектебінен түлеп ұшқан мамандардың қолтаңбасы айқын сезіледі.

Қызылорда облысы – аграрлы-индустриялық аймақ ретінде стратегиялық маңызы жоғары өңір. Мұндағы өндірістік қуатты арттыру, инвестиция тарту және мемлекеттік бағдарламаларды тиімді жүзеге асыру ісінде ҚазҰУ түлектері алдыңғы шепте. Университет қабырғасында алған терең теориялық білімге негізделген парасаттылық Сыр мамандарының кәсіби ұстанымына айналған.

Облыс экономикасының драйвері саналатын мұнай-газ секторы, күріш кластері, шағын және орта бизнесті дамыту салаларында ҚазҰУ-дың Экономика және бизнес жоғары мектебінің түлектері табысты қызмет етуде. Олардың басқарушылық шешімдері ай-

мақтың ішкі жалпы өнімін арттыруға және жаңа жұмыс орындарын ашуға тікелей ықпал етуде.

Бүгінгі таңда Қызылорда облысының жергілікті атқарушы органдарында, аудандық және қалалық әкімдіктерде ҚазҰУ-да

Қазіргі құбылмалы жаһандық экономика кезеңінде Қызылорда облысына креативті ойлайтын, стратегиялық шешім қабылдай алатын менеджерлер ауадай қажет. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің алтын ұясынан ұшқан әрбір

ЗАМАНАУИ БАСҚАРУДЫҢ ТЕМІРҚАЗЫҒЫ



менеджмент және мемлекеттік басқару мамандығын тәмамдаған жас буын мен тәжірибелі кадрлар шоғыры қалыптасқан. Олардың жұмыс стиліне тән қасиеттер ҚазҰУ-дың экономика және басқару мектебінен түлеп ұшқан мамандардың қолтаңбасы айқын сезіледі.

экономист пен басқарушы – Сыр елінің ертенге қосылған сенімді инвестиция.

Асқар СМАҒҰЛОВ,

э.ғ.к., доцент.

Өмірбек БЕКАРЫС,

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

4-курс студенті

Жасөспірім шақ – ағзаның қарқынды өсіп, дамитын маңызды кезеңі. Бұл уақытта теңгерімді тамақтану иммунитеттің, сүйек жүйесінің және когнитивті функциялардың дұрыс қалыптасуына тікелей әсер етеді.



Алайда қазіргі жасөспірімдердің рационында ультра өңделген өнімдер, фастфуд және қант шамадан тыс көп кездеседі. Оқушылардың басым бөлігі күн сайын тәтті сусындар ішіп, ал жаңа піскен көкөністер мен сапалы ақуызды жеткілікті мөлшерде тұтынбайды. Бұл маңызды дәрумендер мен микроэлементтердің тапшылығына әкеледі. Сонымен қатар балалардың тамақтану мінез-құлқына қоршаған орта, әлеуметтік желілер және қазіргі заманғы сұлулық стандарттары қатты ықпал етуде. Осыған орай, жасөспірімдердің тамақтану мәселелерін зерттеп, оның себеп-салдарын анықтау өте өзекті.

ҚОЛДА — ГАДЖЕТ, АУЫЗДА — АС: ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ МӘДЕНИЕТІНЕН НЕГЕ АЛЫСТАДЫҚ?

Дұрыс тамақтану режимі жасөспірімдер үшін күніне 4-5 рет шағын мөлшерде тамақтануды және үзілістерді 3-4 сағат көлемінде сақтауды талап етеді. Алайда қазіргі оқушылар көбіне таңғы ас ішпейді, оны калориялы немесе тәтті тағамдармен алмастырады және ұйықтар алдында тым көп жейді. Гаджет экранына қарап тамақтану әдеті ағзаның тою сигналдарын өткізіп алуға және жүйелі түрде артық тамақтануға әкеп соғады.

Тамақтанудағы басты мәселелердің бірі – зиянды өнімдердің мектептердегі қолжетімділігі. Асханаларда сатылатын энергетикалық сусындар мен фастфуд балалар денсаулығына тікелей қауіп төндіреді. Олар қуат бермейді, керісінше жүйке жүйесінің жұмысын бұзып, зейінді төмендетеді. Осыған байланысты Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы мектептерде зиянды тағамдарды сатуға тыйым салып, салауатты орта құруға шақырады. Қазақстанда мектеп асханаларында сатуға тыйым салынған тағамдар тізімі жаңартылып, теңгерімді мәзір стандарттары белсенді түрде енгізілуде. Бұл арада қатты бар оқушылар санын азайтуға бағытталған маңызды қадам.

Тез дайындалатын тағамдарға әуестік салдарынан жасөспірімдер ағзасында маңызды нутриенттер тапшылығы туындайды. Ет өнімдерін аз тұтыну темір тапшылығы анемиясына, шаршауға және эндокриндік жүйе жұмысының бұзылуына әкеледі. Ал сүт өнімдерінің жетіспеушілігі кальций тапшылығын тудырады. Тәтті газдалған сусындар сүйектен кальцийді шайып шығарып, тірек-қимыл аппаратының дамуына зиян келтіреді.

Сонымен қатар жасөспірімдердің тамақтану мінез-құлқына құрдастары мен әлеуметтік желілер қатты әсер етеді. Жасанды сұлулық стандарттарына сай болуға ұмтылу қыздар арасында анорексия немесе булимия сияқты

ауыр бұзылыстарға себеп болады. Сондықтан салауатты дағдыларды қалыптастыруда отбасының ролі зор. Ата-аналар қатаң диеталар мен тыйымдарсыз, пайдалы өнімдердің маңызды дұрыс түсіндіруі қажет. Қарапайым маусымдық көкөністерден, жұмыртқа мен тауық етінен пайдалы рацион құру кез келген кіріс деңгейіндегі отбасы үшін қолжетімді. Таңғы асқа күрделі көмірсулар мен ақуызды тұтыну сабақтағы зейін мен үлгерімді айтарлықтай жақсартады.

Қорыта айтқанда, қазіргі жасөспірімдердің тамақтануы бірқатар күрделі мәселеге әкелуде. Ультра өңделген тағамдардың, фастфуд пен энергетикалық сусындардың шектен тыс тұтынылуы балалардың күнделікті рационын бұзып, семіздік, қант диабеті, анемия және асқазан-ішек жолдарының ауруларына алып келуде. Бұған қоса әлеуметтік желілердегі жасанды сұлулық стандарттарының қысымы тамақтанудың психологиялық бұзылыстарын тудырып, жас ұрпақтың физикалық және психикалық денсаулығына елеулі қауіп төндіреді.

Бұл кешенді мәселені шешу үшін отбасы, мектеп және қоғамның бірлескен күш-жігері қажет. Отбасында ата-аналар өздерінің жеке мысалы арқылы дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастырып, балаларға пайдалы өнімдерді таңдауды үйретуі тиіс. Ал мектептерде зиянды тағамдарды сатуға шектеу қою және толыққанды теңгерімді мәзірді қамтамасыз ету саясаты қатаң жалғасуы керек. Дұрыс тамақтану – жасөспірімнің когнитивті қабілетін арттырып, оқу үлгерімін жақсартудың кепілі. Өскелең ұрпақтың денсаулығы мен үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін салауатты тамақтану әдеттерін қалыптастыру басты міндетіміз болуы қажет.

Зере ПРАЛНЕВА,

№267 орта мектептің оқушысы

ҚАРЖЫЛЫҚ ЕСЕПТІЛІК АУДИТІНІҢ МАҚСАТЫ

Осы жылдың 16 наурызында Қызылорда облысы бойынша ішкі мемлекеттік аудит департаменті қаржылық есептілік аудиті бөлімінің бас маман-мемлекеттік аудитору Ақтоты Маханбетжанова «Қызылорда облысының мәдениет, архивтер және құжаттама басқармасының «Әбділда Тәжібаев атындағы Қызылорда облыстық әмбебап ғылыми кітапханасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінде «Қаржылық есептілік аудитінің мақсаты» тақырыбында семинар өткізді. Семинар барысында қаржылық есептілік аудитінің мәні мен маңызы, оның негізгі мақсаттары мен міндеттері жан-жақты талқыланды.

Атап айтқанда, қаржылық есептілік (шоғырландырылған қаржылық есептілік) аудитінің мақсаты – Қазақстан Республикасының Ұлттық Банкі және қаржы нарығы мен қаржы ұйымдарын реттеу, бақылау және қадағалау жөніндегі уәкілетті органды қоспағанда, бюджеттік бағдарламалар әкімшілері мен мемлекеттік мекемелердің қаржылық есептілігінің анықтығын негізделген растауды алу болып табылатындығы түсіндірілді.

Сонымен қатар, бюджеттік бағдарламалар әкімшісінің шоғырландырылған қаржылық есептілігінің компоненттері – бюджеттік бағдарламалар әкімшісінің

ведомстволық бағынысты мемлекеттік мекемелерінің жеке қаржылық есептілігі, сондай-ақ оның ведомстволарының шоғырландырылған қаржылық есептілігі болып табылатындығы айтылды.

Қаржылық есептілік аудиті Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 28 ақпандағы №234 «Бухгалтерлік есеп пен қаржылық есептілік туралы» Заңы, Қазақстан Республикасы Қаржы министрінің 2017 жылғы 1 тамыздағы №468 бұйрығымен бекітілген «Қаржылық есептілік нысандарын және оларды жасау мен ұсыну қағидаларын бекіту туралы», «Мемлекеттік мекемелерде бухгалтерлік есепке алу жүргізу қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Қаржы министрінің 2025 жылғы 12 мамырдағы №223 бұйрығының талаптарына және ұсынылған құжаттарға сәйкес жүргізілетіндігі атап өтілді.

Семинарға қатысушылар белсенді түрде пікір алмастырып, қойылған сұрақтарға жауаптар алды. Бұл іс-шараның мақсатына қатысты біліктілігін арттыруға және аудит саласындағы теориялық әрі практикалық білімдерін тереңдетуге ықпал етті.

А.ЖАҢБЫРБАЙҚЫЗЫ

Мотивация мәселесі көптеген оңжылдық бойы психология мен педагогика саласындағы белсенді ғылыми зерттеулердің тақырыбы болды. С.Рубинштейн мотивацияны адамның мінез-құлқының ішкі қозғалуы күші ретінде анықтап, оның тұлға құрылымындағы орталық орнын атап өтті. Оның пікірінше, мотивация адамның белсенділігін анықтайтын фокуспен, мінезімен, эмоциялармен және басқа психикалық процестермен тығыз байланысты.



Кейінгі жылдары оқу іс-әрекетінің мотивациясы тек психологиялық категория ретінде қарастырылмайды. Бұл педагогикалық зерттеулер мен мектептегі білім беру практикасының маңызды бағытына айналды. Тұрақты оқу мотивтерін қалыптастыру білім беру процесінің тиімділігін арттырудың қажетті шарты ретінде қарастырылады.

Оқушылардың мотивациялық саласын қалыптастыру тетіктерін жүйелі талдау жеткілікті түрде дамымаған күйінде қалып отыр. Жасөспірімдердің танымдық белсенділігінің төмендеуі, сауаттылық деңгейінің төмендеуі және гуманитарлық пәндерге деген қызығушылықтың төмендеуі жағдайында мотивацияны қалыптастыру бойынша мақсатты жұмыс қажеттілігі ерекше өзекті болып отыр.

Жасөспірімдік шақ оқу мотивтерінің тұрақтылығының төмендеуімен және сыртқы әсер ету факторлары-

Мотивтердің дамуы адамның іс-әрекетінің ауқымын кеңейтумен және оның қоршаған шындықпен өзара әрекеттесу сипатының өзгеруімен байланысты. Іс-әрекет күрделене түскен сайын мотивтердің өзгеруі және иерархиясы жүреді.

П.Джейкобсон мотив іс-әрекеттің бағытын қамтамасыз ететін адамның психикалық ұйымының нақты құрамдас бөлігі екенін атап өтті. Мотив санатына жүгінбей, адамның мақсатты әрекеттерінің психологиялық табиғатын түсіндіру мүмкін емес.

Психологиялық сөздіктерде «мотив» термині екішты түрде анықталады. Ол қажеттілікті, қызығушылықты, көзқарасты, эмоционалды жағдайды немесе белсенділік көзі ретінде әрекет ететін идеалды білдіруі мүмкін. А.Петровский мен М.Ярошевский өңдеген сөздікте мотив қажеттіліктерге байланысты іс-әрекеттің себебі, белсенділік бағытталған пән және іс-әрекеттерді таңдаудың саналы негізі ретінде қарастырылады.

Басқа зерттеушілер мотивтің қажеттілік тақырыбымен байланысын атап көрсетеді, бұл қажеттілікті оның динамикалық күшінің қайнар көзі деп санайды.

Ресей психологтарының көпшілігі бұл адамның белсенділігінің негізінде жатқан қажеттіліктер екенін атап өтті. А.Леонтьев мотивті белгілі бір қызмет жағдайларына қажеттілікті нақтылау ретінде қарастырды. Оның теориясы аясында іс-әрекеттің құрылымдық құрылымы бар: қажеттілік – мотив – мақсат – әрекет – операция.

Сұлұшап АЛМАСБЕК,

№4 ІТ мектеп-лицей директорының оқу ісі жөніндегі орынбасары

Сіз уақытты қалай сезінесіз? Кейінгі жылдары күн қысқарып, апта зулап, айлар көзді ашып-жұмғанша өтіп жатқандай көрінбей ме? Көпшілік «уақыт жетпейді», «тәулікте сағат азайғандай» деген пікірді жиі айтады. Бұл жай ғана субъективті сезім бе, әлде расымен де уақытта қандай да бір өзгеріс бар ма?

Шынында да, бұрынғыдай емес, апта зырығып, айлар зулап өтетіндей әсер қалдырады. Кеше ғана басталған іс бүгін аяқталмай жатып ертеңге сырғып кетеді. Содан болар «уақытта өзгеріс бар ма?» деген сұрақ қоғамда жиі талқыланып жүр. Жоғарыдағы сұрақтар төңірегінде кейінгі жылдары түрлі теория, ғылыми болжамдар, тіпті діни түсіндірмелер де қатар айтылып жүр. Ендеше, уақыт құбылысына әр қырынан үңіліп көрейік.

Бүгінгі адамның өмірі бұрынғы буынмен салыстырғанда әлдеқайда қарбалас екені анық. Бір сағаттың ішінде атқарылатын іс көбейді, ақпарат көлемі бірнеше есе артты, ал технологиялар өмір қарқынын бұрын-соңды болмаған деңгейге жеткізді. Осы тұрғыдан алғанда, уақыттың өзі емес, оның ішіндегі оқиғалардың тығыздығы арқандай көрінеді. Яғни біз уақыттың өзін емес, оның ішіндегі оқиғалардың көбейгенін сезіп отырмыз. Сондықтан адамға уақыт жылдам өтіп жатқандай әсер береді.

Дегенмен уақыттың шынымен «қысқарғаны» туралы пікірлер де жоқ емес. Кейбір зерттеушілер, соның ішінде америкалық Грегг Брейден кейінгі 50 жылда тәуліктің ұзақтығы шартты түрде өзгеріп, 24 сағаттың орнына 16 сағаттай ғана «сезілетінін» алға тартады. Оның пікірінше, бұл Жердің «пульсіне» тәуелді. Бұл көзқарас Шуман резонансы деп аталатын құбылыспен байланыстырылады. XX ғасырдың ортасында оның жиілігі 7,8 герц болса, қазір 13 герцке дейін өсті делінеді. Яғни теория авторлары Жердің электромагниттік тербеліс жиілігі артқан сайын, уақыт та сығылады деген болжам айтқан. Алайда бұл тұжырым ғылыми қауымдастық тарапынан толық дәлелденбеген және көбіне болжам ретінде қарастырылады.

Ғылымға сүйенсек, тәулік дегеніміз – Жердің өз осінен бір айналып шығу уақыты. Оның нақты ұзақтығы шамамен 23 сағат 56 минутқа тең, ал біз қолданатын 24 сағат есепті ыңғайлау үшін алынған шартты көрсеткіш. Егер тәулік шынымен 12 немесе 16 сағатқа қысқарса, бұл Жердің айналу жылдамдығы күрт артқанын білдіреді еді. Мұндай өзгерістердің салдары өте ауыр болады. Мәселен атмосферадағы ауа ағындары күшейіп, жойқын дауылдар мен торнадолардың жиілеуіне әкелетін еді. Мұхиттар мен теңіздердегі су массалары қайта бөлініп, экватор маңында су деңгейі көтеріліп, аралдардың су астында қалу қаупі туар еді. Сонымен қатар литосфералық плиталардың қозғалысы өзгеріп, жер сілкіністері мен жанартаулардың белсенділігі артуы ықтимал

болатын. Яғни мұндай ауқымды өзгерістерді адамзат байқамай қалуы мүмкін емес.

Қазір ғылымда уақытты дәл өлшей алатын құрылғылар бар. Мәселен атомдық сағаттар секундтың миллиардтан бір бөлігін де тіркей алады. Осындай жоғары дәлдіктегі құрылғылар уақыттың айтарлықтай қысқарғанын көрсеткен жоқ. Дегенмен, кейінгі жылдары Жердің айналу жылдамдығында өте ұсақ өзгерістер тіркелгені рас. Мысалы 2022 жылдың 29 маусымында тәулік калыпты уақыттан 1,6 миллисекундқа қысқарғаны жайлы дерек тарайды. Бұл рекордтық көрсеткіш.

болмаған. Оған Айдың тартылыс күші, атмосфералық өзгерістер, мұхит ағындары мен климаттық факторлар әсер етеді. Мәселен жаз мезгілінде атмосфералық ағындардың баяулауы Жердің айналуын сәл жылдамдатуы мүмкін. Дегенмен, бұл өзгерістер уақыттың «көз ілесес жылдамдықпен өтіп бара жатқанына» толық дәлел бола алмайды.

Уақыттың біркелкі емес, салыстырмалы құбылыс екені ғылымда бұрыннан белгілі. Бұл туралы Альберт Эйнштейн «Салыстырмалылық» теориясында дәлелдеген. Аталған теорияға сәйкес, уақыттың өту жылдамдығы гравитация мен қозғалыс жылдамдығына байланысты өзгереді. Мәселен Жер бетінен биіктеген сайын гравитация әлсірейді де, уақыт сәл жылдамырақ өтеді. Бұл айырмашылық күнделікті өмірде

Ислам дінінде де уақыттың қысқаруы туралы түсінік кездеседі. Хадистерде Қиямет жақындаған сайын уақыт «сығылып», жыл ай секілді, ай аптадай, апта күндей өтетіні айтылады. Бұл жерде уақыттың физикалық өзгеруі емес, оның адамдарға субъективті түрде қысқа болып сезілуін меңзеген деп түсіндіріледі. Бүгінде адамдардың «уақыт жетпейді» деп жиі айтуы осы түсінікпен де байланыстырылады.

Философтар да уақыттың табиғатын әрқалай түсіндірген. Мысалы Алексей Лосев уақыттың тұрақсыз, созылмалы әрі салыстырмалы құбылыс екенін айтқан. Ал кейбір ғалымдар уақытты адамның психологиялық күйіне тәуелді құбылыс ретінде қарастырады. Яғни қызықты сәттер көзді ашып-жұмғанша өтсе, күту сәттері керісінше ұзақ созылады, бала кезде уақыт баяу, ересек шақта жылдам өтеді. Бұл уақыттың объективті емес, субъективті қабылданатынын көрсетеді.

Тағы бір қызықты болжамды Виктор Вейник ұсынған. Ол «хроносфера» ұғымын енгізіп, Жердің өзіндік уақыт өрісі бар деп есептеген. Бұл өріс өткеннен болашаққа өтуді реттейді деген пікір айтқанымен, бұл да ғылыми ортада толық дәлелденбеген теориялардың бірі болып қала берді.

Қалай десек те бүгінгі күннің басты шыдығы адамдардың уақытты бұрынғыдан өзгеше қабылдай бастағаны. Бұған негізгі себепті тіршілік ырғағының өмір салтымыздың күрт өзгеруі. Ақпараттың шамадан тыс көптігі, үнемі асығыстық, назарымыздың тұрақсыздығы, бірнеше істі қатар атқару, демалыстың азаюы, бәрі адамның уақытты сезінуіне әсер етеді. Көп жағдайда біз әрекеттерді «автоматпен» орындаймыз да, уақыттың қалай өткенін байқамай қаламыз. Сондықтан бүгінгі қоғамда «осы сәтте өмір сүру», яғни саналы түрде әр минутты бағалау туралы түсінік кеңінен насихатталып келеді. Бұл уақытты тоқтатудың емес, оны дұрыс сезінудің бір жолы.

Жоғарыдағы деректерді саралай келе мынадай тұжырым жасауға болады. Біріншіден, ғылыми тұрғыдан тәуліктің айтарлықтай қысқарғаны дәлелденбеген. Физикалық өзгерістер бар, бірақ олар өте аз, яки миллисекунд деңгейінде. Екіншіден, психологиялық тұрғыда ғана уақыт жылдамырақ өтіп жатқандай сезіледі. Үшіншіден, діни және философиялық тұрғыда бұл құбылыс бұрыннан талқыланып келеді. Яғни уақыттың өзі емес, біздің оны қабылдауымыз өзгереді. Қай теорияға сенсек те бір шындық өзгермейді, ол бізге берілген уақыттың шектеулілігі. Сондықтан басты мәселе тәуліктің қанша сағат екеніне емес, оны қалай пайдаланып жатқанымызда. Уақыт бізге жетпей жатқан жоқ, бірақ біз оны толық пайдалана алмай жүрген шығармыз. Дегенмен әр сәтті мәнді, мағыналы ету әркімнің өз қолында.

Тілек ҚАБЫЛ

САБЫРЫҢ ЖЕТСЕ САНАП КӨР, ТӘУЛІКТЕ ҚАНША САҒАТ БАР?



Ғалымдардың айтуынша, мұндай өзгерістер адамға тікелей сезілмейді, алайда GPS, байланыс жүйелері секілді жоғары дәлдікті қажет ететін технологияларға әсер етуі мүмкін. Жердің айналу жылдамдығы әрдайым тұрақты

сезілмегенімен, ғылыми құралдар арқылы дәлелденген. Мысалы, зәулім ғимараттың жоғарғы қабатында уақыт төменгі қабатқа қарағанда сәл жылдамырақ өтеді. Бірақ бұл айырмашылық өте аз, тек арнайы құралдармен ғана байқалады.

Таң атады. Телефон бажылдайды. Хабарлама, қоңырау, әлеуметтік желідегі толассыз ханалықтар. Бір минут қараймын да тұрамын деген оймен экранға үйілеміз. Сол бірер минуттың жарты сағатқа ұласады. Күн басталмай жатып-ақ уақыттың жібін үзіп алғандай күй кешеміз. Ал шын мәнінде уақыт – бізден қашып бара жатқан дүние емес, керісінше, біз басқаруды үйренбеген мүмкіндік.

– физиологиялық қажеттілік. Бірақ ретсіз, шамадан тыс ұйықтау немесе ұзақ уақытты дастархан басында өткізу – өнімділікке зиян. Уайымға келсек, психологтар адамның күніне орта есеппен 40-60 минутын мазасыз ойға жұмсайтынын айтады. Оның 80%-ы – ешқашан орындалмайтын қорқыныш екен. Демек біз әлі болмаған нәрсе үшін де әлек болып, уақытымызды сарп етеді екенбіз.

Уақытты басқармаса не болады? Біріншіден, адамда созылмалы стресс

демекші, ертең-ертең деп жүргенде ертеңнің келмей қалуы мүмкін екенін естен шығармайық.

Тайм-менеджментті қатаң тәртіп екен деп емес, саналы таңдау деп қабылданың. Ол өмірді шектемейді, керісінше, еркіндікке жол ашады. Себебі уақытты игерген адам өз тағдырын да игереді. Ал енді соған жетелейтін нақты қадамдарға тоқталайық.

Маңызды және маңызды емес істерді айыру. Күнделікті атқаратын шаруаларды қағазға түсіріп, екі бағанға

«Бір істі – бір уақытта» қағидасы. Көп тапсырманы қатар орындау өнімді көрінгенімен, миға ауыр салмақ түсіреді. Нейропсихологтар «мульти-задачалықтың» тиімділікті 30-40%-ға дейін төмендететінін айтады. Бір тапсырманы толық аяқтап барып, келесіне көшіңіз. Сонда сапа да, жылдамдық та артады.

«Бес минут» ережесі. Егер бір іске зауқыңыз соқпаса, өзіңізге тек бес минут арнауға уәде беріңіз және ол қағиданы өзгертуге тырыспаңыз. Бұл

Кешкі қорытынды жасау. Ұйықтар алдында 5 минут бөліп, «бүгін не істедім? Не бітпей қалды? Неге?» деп, өзіңізге есеп беріңіз. Бұл – өзін-өзі бақылаудың ең жеңіл жолы.

Демалысты да жоспарлау. Психологияда «қалпына келу уақыты» деген ұғым бар. Егер адам демалмаса, ми өнімділікті төмендетеді. Сондықтан демалысты да маңызды істердің қатарына қосу қажет. Бірақ демалыс – шексіз телефон қарау емес, сапалы тынығу, серуендеу, спортпен шұғылдану, кітап оқу.

Уайым-қайғы мәселесіне келсек, психологтар мазасыз ойлармен күресудің бір тәсілі – оларды жазып шығу дейді. Қағазға түскен ойдың салмағы азаяды. Оған нақты әрекет жоспарын қоса алсаңыз, уайым уақыт жейтін құбыжық болудан қалады. Әйтпесе адам күніне бір сағат уайымдаса, жылына 365 сағатын – яғни екі аптадан астам уақытын – босқа сарп етеді.

Ұйқы да солай. Ұйқы үшін 7-8 сағат арнау – қалыпты. Ал 10-12 сағат ұйықтау – уақытты ұтымсыз пайдалану. Тамақтану да мәдениетке айналмаса, ұзақ дастархан басы тағы да сағаттарды «жеп» қояды. Әрине, өмір тек өнімділіктен тұрмайды. Бірақ шектен шыққан кез келген әрекет уақыттың қадірін кетіреді.

Тайм-менеджмент – темірдей тәртіп орнату емес, тепе-теңдік табу. «Судың да сұрауы бар» демекші, әр минуттың сұрауы бар. Бүгінгі бос кеткен уақыт ертең қайтып келмейді. Сағат тілі кері айнамайды.

Уақытты бағаламау әдетке айналмауы тиіс. Сонда адам үлкен армандарын «кейінге» қалдырудан тиялады. Ал «кейін» деген күнтізбеде болмайды. Бір күні артына қарап, «қайда асықтым? Неге бастамадым?» деп өкініш жүрекке қаяу салуы мүмкін.

Сондықтан уақытты басқару – бай болудың емес, бақытты болудың жолы. Себебі уақытты игерген адам уайымға емес, әрекетке ден қояды һәм бос сөзге емес, нәтижеге ұмтылады. Күнді жоспарлау арқылы өмірді жоспарлайды.

Уақыт – бізге тең бөлінген жалғыз байлық. Біреу оны мақсатқа жұмсайды, біреу желге ұшырады. Таңдау өз қолымызда. Бүгіннен бастап әр күніңізге есеп беріп көріңіз. Сонда уақыт сізді емес, сіз уақытты басқарасыз.

Қорлан САРЫ

УАҚЫТ СЕНІ ЕМЕС, СЕН УАҚЫТТЫ БАСҚАР



пайда болады. Бітуі тиіс істер жиналып қалады, дедлайн жақындайды, қысым күшейеді. Екіншіден, өзін-өзі бағалау төмендейді. «Мен үлгермеймін», «қолымнан келмейді» деген ой қалыптаса бастайды. Үшіншіден, осының бәрін ескере отырып, өмір сапасы нашарлайды. Иә! Себебі жоспарсыз күн – жел айдаған қанбақтай өтеді. Бүгін басталмаған іс ертең де басталмайды. Сөйтіп, жылдар сырғып өте береді. «Еріншектің ертеңі бітпейді»

бөліңіз: «маңызды» және «маңызды емес». Маңызды істер – сіздің ұзақмерзімді мақсатыңызға қызмет ететін, кейінге қалдыруға болмайтын әрекеттер. Мысалы, жұмыс жобасы, оқу, денсаулық, отбасына уақыт бөлу. Маңызды емес – дәл қазір істелмесе де зияны тимейтін дүниелер. Әлеуметтік желі, артық кездесулер, ұсақ-түйек шаруалар. Ең алдымен «маңыздыны» орындаңыз. Қалғанына күш жетсе ғана кірісіңіз.

да ерік-жігерді сынаудың һәм оны дұрыс бағытта пайдаланып үйренудің жолы.

Уақытты ұрлайтын әдеттерді қысқарту. Телефонды жұмыс уақытында көзден таса жерге қою, дауысын өшіру, әлеуметтік желіге нақты лимит белгілеу – қарапайым, бірақ тиімді тәсіл. Күніне 3 сағат желіде отырсаңыз, бір жылда шамамен 45 күн уақытыңызды соған жұмсайды екенсіз. Бұл – бір жарым ай уақыт.



Табиғат – бізді таңғалдырудан жалықпайтын шебер-суретші. Жер бетінде өсімдіктердің 375 мыңнан астам түрі бар. Олардың ішінде ерекше пішінімен, айрықша реңімен және өмір сүру салтымен таңдай қақтырар түрлері аз емес. Бірі жыртқыш, бірі қайықтың қызметін атқара алса, келесісі көз алдында биіктеп бара жатады. Бүгін біз сіздердің назарларыңызға табиғаттың ерекше жаратылыстарын ұсынамыз.

ТАБИҒАТ ҒАЖАПТАРЫ

Жыртқыш өсімдік

Әлемде жыртқыш өсімдік бар десем сенесіз бе? Оның аты – шыбынжұт. Бұл тіршіліктің «аңшы» аталуына себеп болған жағдаят – өмір сүру салты. Шыбынжұттың күнделікті тамақтану рационалына құмырсқа, қоңыз, өрмекші, шегіртке және ұшатын майда жәндіктер кіреді. Зерттеушілердің айтуынша, олардың ішкі қабатында сезімтал түкшелер бар. Олар үстінгі қабатта қозғалыс сезгеннен кейін жапырақтарды дереу жауып, торға айналдырады.

Германиялық ғалымдардың тәжірибесіне сүйенсек, бұл ғажап табиғат иелері басқа ағзаның олардың торларына неше рет қонып ұшатынын біледі. Бұл оларға кездейсоқ қақтығыстардан сақтанып, күш сақтауға көмектеседі. Санау қабілеті өсімдікке күшін үнемдеуге көмектеседі, яғни ол шыбынжұтқа жемінің мөлшері мен құрамында қанша қоректік зат бар екенін хабарлайды. Бұл өсімдікке аң аулауға жұмсайтын энергиясы мен алатын қоректік заттардың мөлшері арасындағы тепе-теңдікті табуға көмектеседі, – дейді Вюрцбург университетінің қызметкері Райнер Хедрих.

Су өлеміндегі «титаник»

Қызықты өсімдіктер туралы айтқанда, бұл ерекше өсімдік те назардан тыс қалмайды. Амазонкада өсетін, үстіне адам мінсе де батпайтын амазондық Виктория лалагүлдері «титаник» деп те атайды. Оның көлемі 2 метрге дейін жетеді. Зерттеушілер оның астыңғы тұсы тікенектен тұратынын айтады. Бұл балықтар гүлді зақымдауы үшін қажет. Гүлдің құрылымы құдды бұй механика секілді. Оның ішінен артық жаңбыр суы ағып кету үшін жапырақтарының шетінде арнайы тесіктер орналасқан.

Ғалымдардың айтуынша, бұл су үстіндегі

«титаниктің» ерекшеліктерінің бірі ғана. Лалагүлдер 30-50 килограммға дейінгі салмақты көтере алады. Себебі оның жапырақтарында қуыс қабырғалар бар. Елестетіңізші. Амазонка өзені, лалагүлден жасалған қайық және табиғат көрінісі... Дәл бір ертегінің сюжеті секілді.

Минутына өсетін алып ағаш

Егер өсімдіктердің өсу процесін көргіңіз келсе, назарыңызды бамбукқа аударыңыз. Ол бір күннің ішінде 1 метрге жуық бой қосады. Ал кейбір түрі минутына бір миллиметрге өседі. Бұл аз болып көрінгенімен, бір сағатта 6 сантиметрге ұзарады деген сөз. Бамбук пандалар үшін негізгі қорек саналады. Оның орташа биіктігі 10-20 метр, кейде тіпті 40 метрге дейін жетуі мүмкін. Бұл – он бес қабатты ғимараттың биіктігімен бірдей. Оның үстіне, бұл өсімдіктің құрылысы да өзгеше. «Science Bulletin» журналындағы зерттеуге сүйенсек, бамбук ормандарының өзіндік ерекше экожүйелері бар. Олардың биоәртүрлілігі мен қоршаған ортаны қорғау функциялары адам қиялынан асып түседі.

Табиғаттың бұл туындылары адамның шексіз қиялына қанат бітіреді. Бірақ олардың өмірде бар болуы – нағыз ғажап құбылыс. Келесі жолы саябақта немесе далада өсімдік көрсеніз, оған мұқият қараңыз, бәлкім, ол да бір жұмбақты жасырып тұрған болар.

Мейір ШИЕТ



ШАБЫТ

ТҮНДЕ КЕЛГЕНДЕ ...

Күні бойы үй шаруасы, жұмыс, сабақ... Көптің басы бір сөтке де босамайды. Ал түнгі тыныштық келіп, қала шамдары жымғындай бастағанда кей адамның ойы өздігінен тұтас бір әлемге ұшып кетеді, шабыттанады, түрлі ой келеді. Ал шығармашылық күш неге түнде оянады?

Ғалымдар адам миының серотонин, мелатонин сияқты гормондардың әсерінен белгілі бір уақытта белсенді болатынын анықтаған. Күндізгі шу мен ақпараттың әсері миға қысым жасайды, ал түнде тыныштық орнап, ой еркін қозғала бастайды. Сол кезде адам өзіне бұрын байқалмаған идеяларды «көріп», шығармашылық шабытқа бөленетін көрінеді. Ми тіпті ұйқыға кетер алдында жаңа ақпаратты өңдеуді жалғастырады. Күтпеген шешімдер, логикалық байланыстар, тіпті күрделі мәселелердің шешімдері де осы кезде ойға келеді. Сондықтан кей адамдарға осы уақыт қолайлы. Мысалы жазушылар туынды жазса, суретшілер түн ортасында ең керемет туындысының суретін салады.

Британдық жазушы, сценарист Джоан Роулинг Гарри Поттер туралы әлемге әйгілі кітапты көбіне түнде, баласын ұйықтатқаннан кейін ғана жазған. Түннің тыныштығы оған ойды жинақтауға, өз сиқырлы әлемін сөзбе-сөз тірлуге мүмкіндік берген. Ал әлемге әйгілі суретші Винсент ван Гог ұйқысыздықпен күрескен. Бірақ сол уақытты тиімді пайдаланып, шығармашылығына көңіл бөлген көрінеді. «Түнгі аспан» туындысы сол кезеңде салынған деген дерек бар. Классик жазушы Лев Толстой да кейде кешкі немесе түнгі уақытта шығармашылықпен айналысқан. Түнгі шығармашылыққа бейім тулғанын бірі – Марк Твен. Ол түнді миға дем беретін уақыт деп санаған. Түн ортасында шабыт келгенде қаламын алып қағазға түсірген.

Түн – қараңғы ғана емес, кей адам үшін шығармашылықтың алтын сәті тәрізді. Десе де уақытылы жұмыс істеп, уақытылы ұйықтауға бейімдел, оқырман!

Инжу МАРЖАН

МИНИМАЛИЗМНІҢ МӘНІ: ЖАПОН ҮЙЛЕРІНДЕ ЖИҒАЗ НЕГЕ АЗ?

Жапон архитектурасы мен үй ішінің безендірілуі ХХІ ғасырда да әлем халқы үшін жұмбақ болып келеді. Сырт көзге олар ерекше, қарапайым әрі терең мағынаға ие секілді көрінеді. Мұндай үйлер тек тұрғын үй ғана емес, белгілі бір өмір философиясын бейнелейтін кеңістік секілді әсер қалдырады. Әсіресе жапон үйлерінде жиһаздың өте аз болуы көпшілікті таңғалдырады. Олар күнделікті тұрмыстық заттарын, киім-кешегін қайда сақтайды?

Жапон мәдениетіне қызығатындар бұл сұрақты жиі қояды. Шынында да, жапон үйлерінде жиһаз болса да, ол тек ең қажетті қызметті ғана атқаратын қарапайым әрі ықшам нұсқада болады. Дәстүрлі керуелі орнына көбіне футон – еденге жайып ұйықтайтын матрас пайдаланылады. Ол күндіз жиналып, бөлмеде бос кеңістік қалдырады. Сонымен қатар аяқсыз орындықтар мен шағын үстелдер қолданылады. Алғашында мұндай интерьер көп адамға қолайсыз көрінуі мүмкін. Алайда жапондар үшін бұл үйреніштікі әрі ыңғайлы өмір салты.

Ең басты сұрақтың бірі – заттарды сақтау мәселесі. Жапондарда да басқа халықтар сияқты киім, ыдыс-аяқ, тұрмыстық техника бар. Бірақ олардың ерекшелігі – артық зат жинамау. Олар қажетсіз дүниені сатып алмайды, қолданбайтын затты сақтап қоймайды. Бұл жапон қоғамындағы минимализмнің айқын көрінісі. Әрбір заттың өз орны мен қажеттілігі болуы тиіс.

Мысалы жалғыз адамға ондаған тәрелке мен кесе қажет емес. Қанша адам болса, сонша ыдыс жеткілікті деп есептеледі. Сынған немесе тозған заттарды сақтап қоятын орнына оны тастап, қажет болса жаңасын сатып алады. Бұл қағида тек ас үйге ғана емес, жуынатын бөлмеге де қатысты.



Яғни артық сүлгі немесе косметикалық құралдар жиналмайды.

Жапониядағы тұрғын үйдің шағындығы да бұл үрдіске әсер етеді. Пәтерлер мен үйлер көбіне тар болғандықтан, кеңістікті тиімді пайдалану маңызды. Егер үйді қажетсіз заттарға толтырса, өмір сүруге орын қалмайды. Ал минимализм

керісінше кеңдік пен жарық сыйлайды. Тіпті терезелерде де ауыр перделер сирек кездеседі, көбіне жеңіл жалюзи немесе мүлде перде болмайды.

Дегенмен жиһаз мүлде жоқ деген сөз емес. Ас үйде қажетті гарнитур болады, бірақ шкафтар саны аз әрі тұрмыстық техника көбіне кіріктірілген. Бұл кеңістікті үнемдеп қана қоймай, артық шуды да азайтады. Ал жатын бөлмеде керуелі астында немесе арнайы контейнерлерде заттар сақталады.

Жапон үйлерінде жасырын сақтау жүйелері кең тараған. Мысалы, қабырғаға кіріктірілген шкафтар сырт көзге байқалмайды. Көп жиһаз трансформациялана алады. Жиналмалы үстелдер мен орындықтар, көтерілетін керуелер, бәрі де кеңістікті үнемдеу үшін жасалған. Футонның өзі кейде күндіз үстел ретінде де қолданылуы мүмкін.

Бұл өмір салтының тағы бір себебі табиғи апараты. Жапония сейсмикалық белсенді аймақта орналасқандықтан, жер сілкінісі жиі орын алады. Сондықтан ауыр жиһаздар құлап, адамға зиян келтіру қаупі жоғары. Сол себепті жапондар қауіпсіздікті де ескеріп, үйін барынша жеңіл әрі бос ұстауға тырысады.

Сонымен қатар, жапондардың өмір философиясы да үлкен рөл атқарады. Мысалы дәстүрлі шай бөлмелерінде артық ештеңе болмайды. Бұл жерде қарапайымдылық пен ұстамдылық, үйлесім мен тыныштық маңызды. Артық заттар адамның назарын шашыратып, ішкі тыныштығын бұзады деп есептейді.

Бүгінде жапон минимализмі жер жүзіне танымал бола бастады. Адамдар саналы тұтынуға бет бұрып, қажетсіз заттарды жинамай, өмірін жеңілдетуге ұмтылуда. Бұл тек интерьер стилі ғана емес, өмірді қарапайым әрі мәнді етуге бағытталған көзқарас.

А.Оралбай

Меншік иесі: «Сыр медиа» жауапкершілігі шектеулі серіктестігі