



# Республикалық жастар газеті

# Ақмешіт

# ЖАСТАРЫ

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады

...Мен жастарға сенемін!

Мағжан



№22 (662)  
30 МАМЫР,  
СЕНБІ  
2026 ЖЫЛ

Ертең – 31 мамыр. Біз осы күні саяси қуғын-сүргін құрбандарын еске алып, рухына құран бағыштаймыз. Аға ұрпақтың тапсырған аманаты бір сөт ойға келеді. Не істедік, не қойдық, қандай мақсатқа жеттік? Осының бәрін ой елегінен өткізіп, өзімізге өзіміз бір есеп бергендей боламыз.



КОЛЛАЖ А.НҰР

Ұлт үшін басын бәйгеге тігіп, «тірі болсам, қазаққа қызмет қылмай қоймаймын» деген ұлы мұратына бағыт алған талайлар қазақтың азат күні, азаттығы жолында құрбан болды. Әріп танығанның әлекке шатылып, білгеннің басы «домалаған» кез еді. «Білмеймін деген бір сөз» деп, бұғып қалғандар аман қалды. «Үнсіз қалсақ, ұлтымызбен құрмыз» дегендер ату жазасына кесілді. Қолдан жасалған, ойдан құрастырылған айып қазақтың біртуарларының жанын қиды.

Иә, 1997 жылдан бері біз осы күнді қуғын-сүргін құрбандарын еске алуға арнап келеміз. Алдыңғы толқыннан келе жатқан үрдісті жалғап келеміз. Ұлтты ойлаған ұлылардың арқасында көк аспанда самғап келеміз. Біз ешкімнен кем емеспіз деп, ұлы рухымызды асқататын, еңбегімізді ел ертінен арнап келеміз. Осыған тауба!

Сандық деректерді сөйлестек, осы бір нәубетті жылдарда елімізде 125 мыңнан астам адам қуғынға ұшырап, 25 мың адам ату жазасына кесілді. Олардың қатарында есімі етене таныс Әлихан Бөкейхан, Ахмет Байтұрсынұлы, Мұхамеджан Тынышбаев, Міржақып Дулатұлы, Тұрар Рысқұлов, Мағжан Жұмабаев, Сәкен

## ОЛАРДЫҢ МАҚСАТЫ ҰЛТТЫ ЖОЮ ЕДІ...

Сейфуллин, Илияс Жансүгіров, Бейбіт Майлин, Санжар Асфендияров сынды қайраткерлер мен ұлт зиялылары бар.

Қазақтың санасына сілкініс беріп, белді бекем буып, елдік пен ерліктің жарқын көрінісіне айналған жандар еді... Олар лагерлерге айдалды. Олармен тағдырын бір еткен өмірлік жарлары да Ақмола облысындағы «Алжир» лагерінде азапталды.

Ел тізгінін қолына алып, өз алдына егемен ел болған шақта етек-жеңімізді жия бастадық. Өлгенімізді тірітіп, өшкенімізді жаңғырта бастаған шақта, яғни, 1993 жылы «Жаппай қуғын-сүргін құрбандарын ақтау» туралы заң қабылданды. Нәтижесінде жазықсыз жала жабылғандар ақталды. Ақтау шаралары мұнымен тоқтап қалған жоқ.

Әлі күнге жалғасуда. Осы комиссияның жұмысымен тұрақты айналысып жүрген тарих ғылымдарының кандидаты Сағат Тайманмен өткен жылы сұхбаттасқанымызда ол «репрессия құрбандарының ұрпақтарының өзінде әлі күнге үрей бар» деген еді. Сол сөз әлі де санамызда тұр.

Ол уақыттағы бір адамға тағылған айыптың артында бүтін бір әулеттің тағдыры жатты. Жары лагерге айдалса, балаларына да «салық жауының баласы» деген ат желімдей жабысты. Олардың болашағы бұлыңғыр болды.

«Әрине, мәселен, концлагерлерде мыңдаған қазақ жатты. Олар жазасын өтеп келді. Бірақ олар өмірінің соңына дейін үреймен жүрді. Тіпті келген соң олар не істейді, қайда барады, кіммен кездеседі деп сондарына

бір-бір тыңшыдан салып қойды. Қазір де ата-бабасын ақтауға ұрпағының өзі ынғалы болмауы сол үрейден деп ойлаймын. Өйткені әсіресе Сталиннің кезінде бір адамға айып тағылып, оның үрім-бұтағына дейін құртып жіберген жағдайлар көп. Сондықтан жұмған аузын ашпай жүруі де мүмкін» деген еді Сағат Тамшыбайұлы.

Қылышынан қан тамып тұрған қызыл империяның мақсаты мен мұраты да біреу еді. Ол – ұлтты жою. Тіпті, ұлттың ұлық атауын да ала алмай, азапты да көрдік. Ендеше, ұлтымыздың өткенінен сабақ алып, болашағымызды жарқын ету жолындағы мақсат та бір болсын, ағайын!

Дәулет ҚЫРДАН

Абылайхан Бәйділдаев:

### МУЗАМ — ӨМІРДІҢ ӨЗІ

Өнер айдынында өз жолын тауып, қалың көпшіліктің ықыласына бөлену – көз келген шығармашылық иесінің аңсаған арманы. Алайда сахнаның киесін түсініп, оның жауапкершілігін сезіну тек нағыз таланттардың еншісіне бұйырған.

Бүгінгі біздің кейіпкеріміз жас та болса, үлкен белестерді бағындырып, еліміздің мәртебелі жиналдарының бірі – Ұлттық Құрылтайда өнер көрсетіп, көрерменнің ыстық ілтибатына бөленген дарын иесі. Сыр өңірінің киелі топырағында түлеп шығып, өнерді ту еткен ол, аудандық мәдениет үйінде «Құрақтың Досжаны» ұлт аспаптық оркестрінің концертмисітері – Абылайхан Бәйділдаев.



5-БЕТТЕ

### KINO TALK:

### КӨРЕРМЕН КӨҢІЛІ НЕ ҚАЛАЙДЫ?

Осы жыл әлемдік аренадағы танымал туындыларды тамашалайтын киносүйер көрермен үшін сәтті болмақ. Олай дейтініміз, адамзат мәдениетінің ажырамас бөлігіне айналған кино саласындағы биылғы жаңалықтар төрткүл дүниені дүр сілкіндірмек.

Қысқасы, жыл соңына дейін прокатқа шығып, киноман жүрегін жаулайтын, әлемдік жұлдыздардың қатысуымен жол тартатын ең үздік фильмдердің тізбегін ұсынбақпыз. Ендеше, бос уақытын кино қарауға арнайтын оқырман, төмендегі жазбаға үңіліңіз...

2-БЕТТЕ



### ҚЫЗҒАНЫШ



### ТЕМЕКІ ТЕКЕТИРЕСІ: ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН БИЗНЕС

Жыл сайын әлемде 31 мамырда «Темекісіз күн» атап өтетінін білесіз бе? Бұл күн темекінің адам денсаулығына, қоғамға және қоршаған ортаға тигізетін зияны туралы ақпарат таратып, жұртшылықты зиянды әдеттен бас тартуға шақыратын маңызды дата. 1987 жылы ДДСҰ бекіткен дәл осы күнге орай темекі өнімдерінің адам денсаулығына кері әсері, жастар арасындағы зиянды әдет нем Қазақстандағы заңсыз айналым жөнінде кеңінен тарқатқанды жөн көрдік.

Өкпеге көк түтін емес, көп күтім қажет

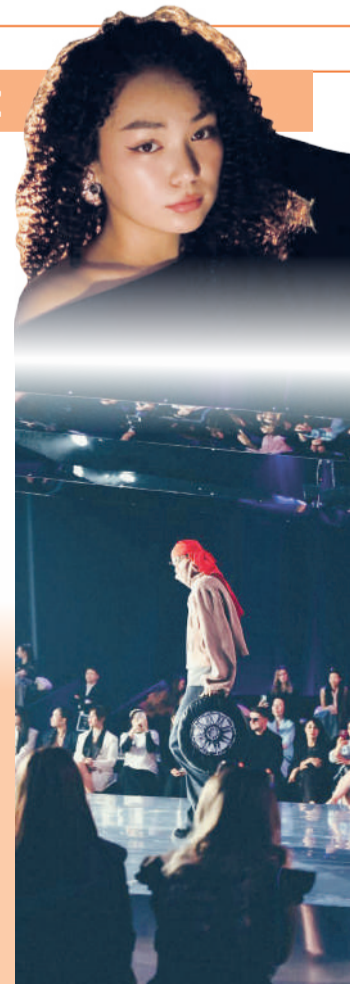
Темекінің құрамында мыңдаған химиялық зат бар. Олардың ішінде адам ағзасына аса қауіпті улы қоспалар кездеседі. Никотин адамды тәуелділікке ұшыратса, темекі түтініндегі шайыр өкпені зақымдайды. Ал көмірқышқыл газы мен өзге де улы заттар жүрек пен қан тамырларының жұмысына кері әсер етеді.



Ақбота ҚАСЫМБЕК:

КӨКПАРДЫ ДА ЭСТЕТИКА АРҚЫЛЫ ӘДЕМІ КӨРСЕТУГЕ БОЛАДЫ

5



БАСПАСӨЗ - 2026

Алаш жастарының үніне айналған «Ақмешіт жастары» газетіне жазылу науқаны жүріп жатыр. Өз газетіңе жазыл, жас дос! Біз ел жастарымен біргеміз! «Ақмешіт жастары» газетіне 6 айға жазылу жеке тұлғалар үшін – 4000 теңге, мекемелер үшін – 8000 теңге.



# НЕ КӨРЕСІҢ, БАЛАҚАЙ?

«Балақай, сен үйді көріп тұрсың ба?» – бұл сөздер құлаққа шалынғанда, көз алдымызға жылулыққа толы балалық шақ елестейді. Есіңізде ме? Телеарнадан мультхикаяның дауысын естіп-ақ, отбасымен бірге теледидар алдына жиналатын едік. Ол кездің кейіпкерлері бізге достықты, адалдықты және мейірімділікті үйретті. Дегенмен уақыт керуені алға жылжып, әлем танымастай өзгерді. Бүгінде сол телеарналар бар, бірақ оны көретін бала жоқ. Қазіргі бүлдіршінің серігі – теледидар емес, қолға байланған смартфон. Бәрі телефонын құшаққа байлап, қысқаметражды ойын-сауыққа асық. Аты қысқа болғанымен, қысқа уақыт алмайды. Сонда қазіргі контент неге айналды? Балалар не көреді? Бірге тарқатайық.

Қазіргі балалар контентінің басты сипаты – оның жылдамдығы мен мағынасының жоқтығында. «Қысқа» деген аты болғанымен, бұл видеолар баланың ұзақ уақытын ұрлайды. Бүгінгі таңда әлеуметтік желілердегі «Балерина капучино», «Лабу», «Клубника – банан» секілді терминдер трендке айналды. Бір қарағанда, бұл зиянсыз жеміс-жидектер немесе ойыншықтар туралы оқиғалар сияқты көрінуі мүмкін. Алайда бұл контенттің астарына үңілсек, оның ішінде жасырын зорлық-зомбылық, сатқындық, тіпті адам өлтіру сахналарының жеңілдетілген формада берілетінін байқаймыз. Мұндай контенттің басым бөлігі бағыста «AI slop» деген атауға ие болды. «AI slop» – бұл жасанды интеллект арқылы жасалған, сапасы төмен, мағынасыз, алгоритмдердің назарын аударуға негізделген контент. Оның басты мақсаты – қаралым жинау. Бір қызығы, мұндай қисынсыз видеолар миллиондаған көрермен жинайды. Мұндай сюжеттерде нәсілшілдік, мизогиния және агрессия элементтері жиі кездеседі.

Бүлдіршіңдер неге мұндай контентке әуес? Австралиялық каталогиялық университеттің профессорлары Ниуша Шафибади мен Тереза Дикенен зерттеулері бұл сұраққа жауап берді. Олардың айтуынша, адамдар, әсіресе, балалар, экрандағы бейнелер шынайы адамдар емес, анимациялық кейіпкерлер болған кезде өздерінің этикалық пайымдауларын жеңілдетеді. Яғни бала экрандағы кейіпкердің бірін-бірі ұрып-соққанын көргенде, оны шынайы күш көрсету деп қабылдамайды. Бұл «моральдық алшақтық» баланың бойындағы жанашырлық, эмпатия сезімдерін өшіріп, қатыгездікке бейімдеуі мүмкін.

Ал контент авторларынан алынға сауалда ақшаны алғаш фактор санағандар басым. Контентмейкерлер үшін сапа емес, қаражат ғана рөл ойнайды.

Қазақстандық балалардың цифрлық ортадағы өмірі бүгінде мемлекеттік деңгейдегі өзекті мәселеге айналды. Елімізде 6 миллион 900 мыңнан астам бала бар. ЮНЕСКО-ның Қазақстанда жүргізген зерттеуінің нәтижелері көңіл көншітпейді. Сауалнамаға қатысқан мыңнан астам жасөспірімнің 21%-ы кибербуллингке ұшырағанын, 10%-ы бейтаныс адамдармен желіде танысып, онымен кездесуге барғанын және бұл туралы ата-анасына айтпағанын, 7%-ы өздеріне қауіпті немесе жағымсыз фото-видео контент жіберілгенін мәлімдеген.

Бұл деректер цифрлық дәуір дамыған сайын балалардың қауіпсіздігі тек көшеде емес, өз үйінде, қолындағы телефонында да басты назарда болуы керектігін көрсетеді. Балалар интернетті 5-8 жастан бастап белсенді қолдана бастайды. «Ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілесің» деген аталы сөздің мағынасы өзгеріп, бала «ұядағы» тәрбиені ата-анасынан емес, смартфоннан алып барады.

Балалар контенті тек әлеуметтік желі мен мультфильммен шектелмеуі тиіс. Оның қатарында журналдар, кітаптар мен бағдарламалар болуы шарт. Алайда қазіргі қазақ тілді ортада бұл саланың ақсап тұрғаны жасырын емес. Балаларға арналған өлеңдердің авторы, акын Ретбек Мағаз бұл мәселені атап айтқан еді.

– Бүгінде «балаларға арналған контент» деген ұғым ерекше мәнге ие. Себебі балалар – ел болашағы. Олар не тыңдайды, не көреді, не оқиды – соның бәрі ертеңгі дүниетанымына, ойлау жүйесіне, адамдық қасиетіне тікелей әсер етеді. Шыны керек, қазақ тілінде жасалған сапалы балалар контенті әлі де жеткіліксіз. Біз ұрпаққа не ұсынып отырмыз? Мультфильмдер, кітаптар, анимациялық өнімдер тым аз. Қазақша контент жасау – бұл идеология, бұл – ұлттық қауіпсіздік, – дейді ол.

Шынымен де, қазіргі қазақ баласы шетелдік «Marvel» кейіпкерлерін немесе «Аниме» кейіпкерлерін жатқа біледі, бірақ өз ертегілеріміздегі Ер Төстік пен Таусоғарды, заманауи ұлттық кейіпкерлерді танымайды. Идеологияны байытатын контент аз. Балаларға арналған материалдар ұлттық болмысты, мейірім мен достықты, әділдік пен еңбексүйгіштікті дәріптеуі тиіс.

## ҰЛЫДАН ҚАЛҒАН ҰЛАҒАТ

Қазақстанда балаларға арналған 20-ға жуық басылым бар. Олардың ішіндегі шоктығы биіктері – «Ақ желкен», «Ұлан», «Балдырған», «Дружные ребята». Бірақ бұл басылымдар бүгінде өз күнін өзі көріп жүрген халде.

Мәдениет және ақпарат министрлігінің мәліметінше, 2024 жылы жас оқырмандар саны 1,7 миллионнан асқан. Бұл қуантарлық көрсеткіш сияқты көрінгенімен,

балалардың көбі әлі де классикалық шығармаларға жүгінеді. Ал заманауи қазақ балалар әдебиеті мен мерзімді басылымдарының таралымы өте төмен. Газет ардагері Талғат Айтбайұлының айтуынша, кезінде «Қазақстан пионері» 150 мың таралыммен шыққан. Тіпті көрші Өзбекстандағы балама басылым 1 миллион данаға дейін жеткен. Қазір «Ұланның» таралымы небәрі 5 000 дана шамасында. Бұл 7 миллионға жуық баласы бар ел үшін өте аз көрсеткіш.

Мәселе тек балалардың қызығушылығында емес, мемлекеттік қолдаудың жетіспеушілігінде де болып отыр. «Ұлан» газетінің 2015-2018 жылдардағы бас редакторы Жұлдыз Әбділла бұл мәселені ашық айтты:

– «Газет оқылмайды, оның дәуірі өтті» дей бермей, керісінше оның жарқырап шығуына мүмкіндік берген дұрыс. «Ұлан» – коммерциялық емес, мемлекеттік басылым. Біз кезінде министрлерге «бұл басылым, тым болмаса, әр мектептің кітапханасында тұрсын» дегенді түсіндіре алмадық. Қазір газет қызметкерлері тілші ғана емес, SMM-маман, мобилограф, дизайнер жұмысын қоса атқарып жүр. Бірақ оларға бұл еңбегі үшін қосымша ақы төленбейді, өйткені министрлік тиісті қаражат бөлмейді, – дейді ол.

Ең алғаш – мемлекет қолдауы керек. «Ел болашағы жастардың қолында», «Мен жастарға сенемін» деген жастар не көреді, немен өседі? Бойында ұлттық құндылық бар ма? Осыған мән беру керек. Оқуға құштарын ояту да маңызды. Уақытша дофаминмен уақыт өткізген бала болашағын ойлай ма? Жоқ, себебі белгілі бір мерзімге ғана созылатын әсер оның не үшін оқуы керек екенін ұғынуға да көмектеспейді. Сол себепті аталған құндылықтар кішкентай кезден баланың бойына сіңуі керек.

«Ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілесің» деген сөздің мәнін жоғалтпай, смартфонды тәрбиеші емес, тек құрал ретінде пайдалануды үйрететін уақыт келді. Баланың назары – ең қымбат ресурс, ал оны басқаратын біз екенін ұмытпайық.

Мейір НИЕТ



Басы 1-бетте

# KINO TALK: КӨРЕРМЕН КӨҢІЛІ НЕ ҚАЛАЙДЫ?

## «Мумия»

Бұған дейін 3 туындысы жарық көрген «Мумия» фильмі көптің көңілін жаулаған. 1999, 2001, 2008 жылдары талқыға түскен бұл жоба қайта жанданды. Бірнеше жыл бұрын «Blumhouse» және «New Line» жаңа бөлімді қойған болатын. Басты рөлдерді сомдайтын Брэндон Фрейзер мен Рэйчел Вайс қайта оралып, көрермен көңілін көтеріп қойды. Фильмді «Radio Silence» атымен танымал режиссерлер дуэті – Мэтт Беттинелли-Олпин мен Тайлер Джиллетт түсіреді. Сондықтан осы жылдың негізгі туындысы болады десек қателеспейміз.

## «Майкл»

2026 жылы кино-сүйер жандарды елең еткізген жаңалықтың бірі – «Майкл» киносы. Даңқты Майкл Джексон өміріне арналған биографиялық драма жыл премьераларының қатарында. Әрине, Антуан Фукуа түсірген бұл фильм жарыққа шығып қойды. Десек те, әлі де болса уақыт бөліп қарауға тұрарлық екені даусыз. Оның үстіне әлеуметтік желідегі тамашалаған жандардың пікірлері қарамасқа қоймайды. Айта кетейік, поп-патшаның рөлін оның жиені – Джаа-фар Джексон сомдайды. Фильм Jackson 5 кезеңіндегі ерте жылдарынан бастап, әлемдік даңққа дейінгі жолын камтиды.

## «Мандалорек және Грогу»

«Мандалорек» сериялы тамашалағандар бар ма? Фантастикалық туындыларға қызығатын жандар үшін «Lucasfilm» бұл киноның жалғасын ұсынады. Оқиға Галактикалық Империяның күйреуінен және «Жұлдызды соғыстар: Эпизод 6 – Джедайдың оралуы» оқиғаларынан бірнеше жыл өткен соң өрбиді. Нактыласақ, зұлым Империя құлап, бірақ ондағы қолбасшылар әлі де ғаламшарда шашырап жүреді. Ал жаңа республика бейбітшілікті сақтауға тырысқан сәтте, аңызға айналған мандалорлық жауынгер Дин Джарин, яғни танымал актер Педро Паскаль мен оның кішкентай шәкірті Грогу жаңа миссияға аттанады. Бұған дейін көпін сұранысында болған

туындының ерекше болатыны анық. Сондықтан қапы қалмаңыз.

## «Супергерл»

DC студиясы ұсынған киноларды үзбей қарайтындар қатары көп екені рас. Ал олар Джеймс Ганн DC жанартырған әлемін дамытуды жалғастырып, «Суперменнен» (2025) кейін Супергерлерге арналған жеке фильмді таныстырды. Туындының сюжеті Том Кинг пен Билквис Эвлидің Supergirl: Woman of Tomorrow мина-сериясына негізделген. Милли Оллок Кара Зор-Эл рөлін қайта сомдап, 21 жасқа толған күнінде галактикааралық сапарға аттанады. Жолда ол жас қызбен кездесіп, оның мұндағы тарихы Супергерлерді қауіпті кек жолына қарай жетелейді. Міне, оқиғасы осылай өрбитін туындының да қасасы аз болмайтыны анық.

## «Өрмекші адам: Жаңа күн»

Бәрін қойшы, еңбектеген баладан, еңкейген қарияға дейін жүрегінен жол тапқан туынды осы – «Өрмекші адам». Әртүрлі бағытта көрерменді қызықтыра білген фильмнің басты рөлін сомдайтын Том Холландтың өзі көп нәрсеге дәлел бола алады.

Кезекті шығарылымда сол бағыт Зендая Питер Паркер мен Мэри Джейн рөлдеріне қайта оралады. Фильм алдыңғы оқиғалардан кейінгі кезеңге жалғасып, тұлғасын құпия сақтау үшін жақын адамдарынан бас тартқан Питердің жалғыздығын көрсетеді.

Жәй ғана трейлерін тамашалаған жан барлығын анық түсінгендей болуы мүмкін. Бірақ сағатқа жалғасқан кинодан біршама дүниені байқауға болады.

## «Кек алушылар: Қиямет күні»

Жыл соңында әлемді сілкіндіретін фильмді «Marvel» студиясы дайындап жатыр десем сенесіз бе? Иә, кек алушылардың өмірі финалдық бәсекемен, Тордың өмірден өтуімен аяқталмайды екен. 2019 жылғы жобадан кейін көпшілік көзіне жас алып, қаһармандарын енді көрмейміз деп қынжылған. Бірақ мұндайды мүлт жібермейтін студия тағы бір тамаша жаңалықпен барлығын елен еткізіп қойды.

Ал актерлік құрам рекордтық деңгейде, тіптен таң қаласыз. Айталық, Крис Хемсворт, Ванесса Кирби, Энтони Маки, Себастиан Стэн, Летишиа Райт, Пол Радд, Уайатт Рассел, Симу Лю, Флоренс Пью, Келси Грэммер, Педро Паскаль және басқалары қайта көгілдір экранға оралады. Бірақ басты интрига – фильмнің антагонисі Доктор Дум, оны Роберт Дауни-кіші сомдайды. Білесіз ғой иә, Роберт Дауни деп отырғанымыз, финалдық бәсекеде өмірден өткен «Темір адам». Енді ойлана беріңіз, Ваканданың ханшайымы, Доктор Стрендждің сиқыры, таңғажайып төрттікпен үйлескен тандем, Расомаханың оралуы сізді мойындатпай қоймайды. 3 сағаттық кино әлемнің бірінші қасасы болуға дайын секілді. Сіз қалай ойлайсыз? Бастысы, желтоқсан айындағы бос күндеріңізді жоспарлап қоя беріңіз.

## «Өлмейтін адам»

Италиялық банданы таспалаған «Peaky Blinders» сериалының жалғасы ретінде Томас Шелбидің тағдыры тағы да көрерменге жол тартады. Бұл жолы ол саяси ойындар, қылмыстар мен өткен күнелердің шырмауында қалады.

## Фильм драмалық оқиғаларға, эмоциялық толқындарға және тарихи детальдарға толы болып, сериал жанкүйерлеріне көптен күткен фильмді ұсынады.

Бұған дейін 6 маусым, 36 сериямен көптің көңілін жаулаған туынды көп жастың арасында қызу талқыға түскен. Тіпті біздің елде, өңірде сол жігіттерге еліктеп, киіну стилінде өзгерткендер де болды. Оның ішінде кейіпкерлер басынан тастамай киетін бас киімнің саудасы осы киноның арқасында жүргені рас.

## «Джуманджи 3»

Дуэйн Джонсон таңқалдырудан жалықпайды. Бұған дейін талай фильмнің басты рөлін сомдаған актер «Джуманджи» арқылы да көптің жүрегінен орын тапқан. Ойын мен шын өмірді байланыстырған шытырман оқиғаның соңы қалай аяқталыны барлығына қызық.

Ендеше, ойын қайта басталды. Бұл жолы оның ережелері мүлдем өзгереді. Бұрын басқа әлемде болған жағдай шынайы болып, ойын жануарлары адамдардың өміріне енеді. Ал кейіпкерлер осы хаосты тоқтату үшін бірігеді. Фильм күлкіге, шытырман оқиғаларға және жұмбақ оқиғаларға толы болып, барлық жастағы көрермендерге қолайлы болады.

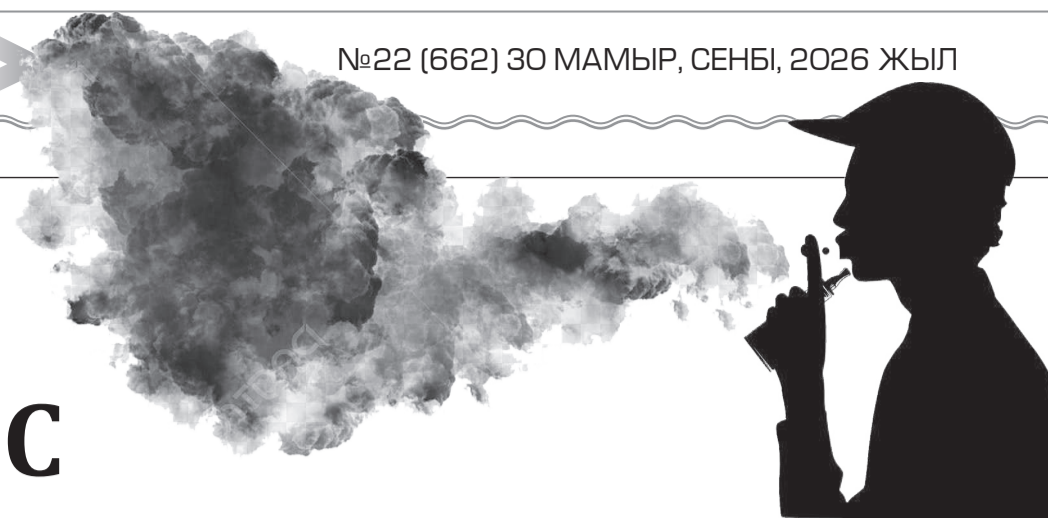
2026 жыл кино әлемі үшін жарқын және үлкен премьералар жылы болатыны сөзсіз. Әрбір фильм көрерменді күтпеген оқиғалармен ғана емес, эмоциямен және ерекше әсермен таңқалдырады. Құрметті оқырман, сүйікті кейіпкерлеріңізді сағындыңыз ба? Ендеше, жаңа деммен шытырман оқиғаларға дайын болыңыз.

Нұр БАҚЫТ



Басы 1-бетте

# ТЕМЕКІ ТЕКЕТИРЭСІ: ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН БИЗНЕС



Мамандардың айтуынша, шылым шегу өкпе обырына, жүрек-қан тамырлары ауруына, инсультке, тыныс алу жолдарының созылмалы ауруларына, иммунитеттің әлсіреуіне себеп болуы мүмкін. Сондай-ақ темекі шегетін адамның өзі ғана емес, оның жанындағы адамдар да зардап шегеді. Мұны «пассивті темекі шегу» деп атайды.

Қазіргі кезде электронды темекі, вейп, қыздырылатын темекі өнімдері кең таралып барады. Көпшілік оларды «қауіпсіз балама» деп қабылдағанымен, дәрігерлер олардың да ағзаға зиян екенін ескертуден әсте жалыққан емес. Әсіресе жасөспірімдердің жүйке жүйесі мен тыныс алу мүшелеріне әсері өте зиян. Мамандардың пікірінше, темекіні ерте жастан бастау оның тәуелділікке айналу қаупін бірнеше есе арттырады. Бұл тек денсаулыққа ғана емес, оқу үлгеріміне, болашақ өмір сапасына да әсер етеді.

Шылымның зияны тек адам денсаулығымен шектелмейді. Жыл сайын әлемде миллиардтаған темекі тұқылды жерге тасталады. Оның құрамындағы улы заттар топырақ пен суды ластайды. Сонымен қатар темекі өндірісіне көп мөлшерде су мен ағаш ресурстары жұмсалады. Яғни бір тал темекінің артында адам денсулығына ғана емес, табиғатқа да келетін үлкен залал жатыр.

## Жастар мәдениеті: шылым шегу сән бе, әлде қауіп пе?

Бүгінде қоғамда шылым шегу тек зиянды әдет ретінде ғана емес, кейбір жастар ортасында өзіндік «стиль» немесе «ересектік белгісі» ретінде қабылдана бастағаны байқалады. Әсіресе әлеуметтік желілер мен поп-мәдениеттің әсері бұл құбылысты күшейтіп отыр. Бірақ сырттай тартымды көрінгенімен, оның артында терең әлеуметтік және денсаулыққа қатысты қаншама қауіп жатқанын аңғара бермейміз.

Жастардың шылым шегуге әуестенуінің бір себебі – оны «ересек»

көрінуінің немесе «тәуелсіздіктің» символы ретінде қабылдауы. Кейбір жасөспірімдер темекі шегуді батылдық, еркіндік немесе өзін көрсету құралы деп түсінеді. Алайда бұл шынайы еркіндік емес, көбіне сыртқы әсер мен қате түсініктің нәтижесі ғана. Бұл құбылыста әлеуметтік ортаның ықпалы ерекше рөл атқарады. «Бәрі шегеді» деген түсінік немесе достардан, ортадан қалыспау ниеті көптеген жасты темекіге итермелейді. Психологтардың айтуынша, жасөспірім кезінде адамның шешіміне жеке ойдан

гөрі араласатын ортасының әсері әлдеқайда күшті болады.

Көк түгін саналы таңдау ма, әлде әлеуметтік қысымның нәтижесі ме? Осы жақында білмекке Д. есімді жасөспірімге сауалнама жолдадық.

– Темекі шегіп бастағанымша шамамен бір жарым жыл болды. Әрине, бұл құпиямды ата-анам, жақындарым білмейді. Себебі қалаға оқуға келген уақыттан бастап жасырын тұтынамын. Басында тек қызығушылық оянды. Достарымның арасында «бір рет тартып көр, ештеңе етпейді» деген әңгіме айтылатын. Достарымның бәрі шегетін сияқты көрінді. Шынымды айтсам шет қалмау үшін бастадым. Алғашында басым айналды, жөтелдім. Бірақ бәрібір тоқтамадым. Себебі айналамдағылардан қалуды намыс көрдім. Дәл қазір ойлап қарасам, ақшаға да, денсаулыққа да зиян екенін білемін. Кейде тастаймын

деп шешім қабылдаймын, бірақ қайтадан орта әсер етеді. Расымен, ең қатты әсер ететіні – орта. Егер достарың шексе, сен де байқамай соған бейімделесің. Бұл әлсіздік емес, дұрыс таңдау жасай алмаудан басталады. Бір реттен ештеңе болмайды деп ойлайды, бірақ ол әдетке айналып кетуі мүмкін. Ең қиыны – қайта тастау, – дейді Д. есімді қала тұрғыны.

Кейінгі жылдары әлеуметтік желілер де бұл үрдіске әсер еткенін жасыра алмаймыз. Instagram мен TikTok платформаларында темекімен немесе вейппен түсірілген «эстетикалық» видеолар мен фотолар жиі кездеседі. Түгін арқылы жасалған «стильді образдар» кей жастар үшін тартымды көрінуі мүмкін. Бірақ мұндай контент темекінің сыртқы әсеріне ғана назар аудартады.

Ерекше аландататын жайт – түрлі дәм қоспасымен жасалған электронды темекі мен вейптің жастар арасында кең таралуы. Көпшілігі оны «зияны аз», «заманауи» немесе «қауіпсіз балама» деп ойлайды. Алайда бұл да никотинге тәуелділік қалыптастыратын құрал екенін ескере бермейді. Яғни форма өзгергенімен, мазмұны сол күйінде қалады.

## Заңсыз айналымның зардабы

Кейінгі жылдары Қазақстанда заңсыз темекі айналымы күрт өсіп, ел экономикасына, халық денсаулығына үлкен қауіп төндіріп

отыр. Мемлекеттік кірістер комитеті мен тәуелсіз зерттеу ұйымдарының деректері бұл мәселенің ауқымы жылдан-жылға ұлғайып келе жатқанын айтып, дабыл қағуда. Контрабандалық және контрафактілік темекі өнімдері елдің түрлі өңірлерінде анықталып, миллиондаған қорап заңсыз тауар тәркіленуде.

2023-2024 жылдары Қазақстанның бірнеше облысында заңсыз темекі өнімдерінің ірі партиялары қолға түсті. Алматы

облысында 11 мыңнан астам дана темекі анықталса, Павлодар мен Абай облыстарында 2 миллион қораптан астам өнім тәркіленді. Атырау облысында 100 мың қорап, Қостанай облысында 14 мыңнан астам заңсыз темекі өнімінің айналымына тосқауыл қойылды. Бұл деректер көлеңкелі нарықтың ауқымын ғана емес, оның жүйелі сипат алғанын да аңғартады.

NielsenIQ агенттігінің мәліметіне сәйкес, 2023 жылы Қазақстандағы темекінің әрбір оныншы қорабы заңсыз жолмен сатылған. Заңсыз темекі айналымының үлесі 2021 жылғы 3,3 пайыздан 2023 жылы 9,1 пайызға дейін өсті. Ал 2024 жылы бұл көрсеткіш 10 пайыздан асуы мүмкін деген болжам бар. Соның салдарынан мемлекет

бюджеті ондаған миллиард теңге салық түсімінен айырылып отыр.

Мамандардың айтуынша, заңсыз темекінің кең таралуының негізгі себебі оның арзандығы. Қазақстанда темекінің ең төменгі бағасы 870 теңге болып бекітілсе, контрабандалық өнімдердің бағасы 300-400 теңге аралығында сатылады. Кей жағдайда мұндай темекілерді 300 теңгеге дейін сатып алуға болады. Баға айырмашылығы халықтың әлеуметтік жағдайы төмен аймақтарында заңсыз өнімге сұранысты күшейтеді.

Контрабандалық темекінің тағы бір қауіпті тұсы – оның сапасының белгісіздігі. Мұндай өнімдер кедендік және санитарлық бақылаудан өтпейді, құрамында қандай заттар бар екені белгісіз. Заңды темекі өнімдерінде денсаулыққа зияны туралы ескерту, қазақ тіліндегі ақпарат және арнайы цифрлық код болуы міндетті. Ал заңсыз өнімдерде мұндай талаптар сақталмайды.

Сарапшылар контрабандалық және контрафактілік өнімдердің айырмашылығына да назар аударады. Контрабанда – бір елде өндірілген темекінің басқа елге заңсыз жолмен жеткізілуі. Ал контрафакт – белгілі брендтердің өнімдерін рұқсатсыз қолдан жасап шығару. Қазақстан нарығында екі түрі де кең таралған.

Қазақстанға заңсыз темекі негізінен Біріккен Араб Әмірліктерінен, Қырғызстаннан, Ресейден және Қытайдан келеді.

Сарапшылардың мәліметінше, негізгі тасымал жолдарының бірі Иран, Ауғанстан, Тәжікстан және Қырғызстан арқылы өтеді. Алдымен БАӘ-ден Иранға паром арқылы жеткізілген өнімдер кейін жүк көліктеріне тиеліп, Орталық Азия арқылы Қазақстанға жеткізіледі.

Қырғызстан арқылы өтетін бағыт ерекше маңызды. Бішкек қаласындағы Duty Free дүкендеріне шамадан тыс көлемде темекі жеткізіліп, кейін олардың бір бөлігі Қазақстан мен Ресей нарығына заңсыз таратылады. Сарапшылар мұндай схемаларда сыбайлас жемқорлық тәуекелдерінің де жоғары екенін айтады.

Қазақстанның оңтүстік өңірлеріне темекі өнімдері «Қордай», «Айша Бибі», «Сыпатай батыр», «Кеген» және «Гродеково» секілді шекаралық бекеттер арқылы жеткізіледі. Кейін өнімдер еліміздің әртүрлі базарлары мен шағын сауда орындарына тара-



алады. Қосымша арқылы кодты сканерлеп, тауардың ресми тіркелген-тіркелмегенін білуге мүмкіндік бар. Сонымен қатар азаматтар заңсыз өнім туралы шағым да жолдай алады. Алайда сарапшылар бұл жүйенің де әлсіз тұстары бар екенін айтады. Біріншіден, мобильді қосымша халық арасында аса танымал емес. Екіншіден, шағым беру кезінде азаматтың жеке мәліметтері көрсетілетіндіктен, адамдар қауіптеніп, заңсыз өнім туралы хабарлауға қорқады.

Бүгінде Үкімет пен құқық қорғау органдары темекі контрабандасымен күресті күшейтуге кірісті. Мемлекеттік кірістер комитеті жанынан арнайы жедел штаб құрылған. Сонымен қатар заңнаманы күшейту мәселесі де қарастырылуда. 2024 жылдан бастап бизнесті тексеруге қойылған мораторийдің аяқталуы көлеңкелі нарықпен күресті жандандыруға мүмкіндік берді. Сарапшылар шекаралық бақылауды күшейту, көтерме сауда орындарын жиі тексеру және заңсыз өнімді сақтағаны үшін жазаны қатаңдату қажет екенін айтады.

Парламентте әкімшілік жауапкершілікті күшейту бойынша өзгерістер қарастырылуда. Қазіргі заң бойынша ірі кәсіпкерлік субъектілеріне бірнеше миллион теңге айыппұл салынғанымен, қылмыстық жауапкершілік сирек қолданылады. Осы себепті көптеген контрабанда ұйымдастырушы жеңіл жазамен құтылып кетеді.

Сарапшылар халықаралық тәжірибеге де назар аударуға шақырады. Мысалы, Ресейде заңсыз темекі тасымалы үшін бес жылға дейін бас бостандығынан айыру жазасы енгізілген. Мұндай тәжірибе Қазақстанда да қолданылуы мүмкін.

Ұлттық статистика бюросының зерттеуі бойынша, Қазақстанда темекі тұтынушылар саны жыл сайын артып келеді. Мәселен 2024 жылы халықтың 20 пайыздан астамы темекі шегетіні анықталған. Ерлер арасында бұл көрсеткіш айтарлықтай жоғары. Темекі тұтыну әсіресе ауылдық жерлерде жиі кездеседі екен.

Мамандар темекі бағасының салыстырмалы түрде арзан болуы да шылымқорлықтың өсуіне әсер ететінін айтады. Халықаралық рейтингтерде Қазақстан темекі ең арзан елдердің қатарына кіреді. Сарапшылардың пікірінше, мәселені шешу үшін тек бақылауды күшейту жеткіліксіз. Темекіге қарсы мәдениетті қалыптастыру, жастар арасында түсіндіру жұмыстарын жүргізу, салауатты өмір салтын насихаттау да маңызды.

Қорыта айтқанда, темекі контрабандасы – тек экономикалық емес, әлеуметтік әрі қауіпсіздікке қатысты күрделі мәселе. Егер заңсыз нарықпен күрес күшейтілмесе, мемлекет миллиардтаған теңге салықтан қағылып ғана қоймай, халық денсаулығына төнетін қауіп те арта береді. Сондықтан бұл бағыттағы күрес мемлекет, бизнес және қоғамның ортақ міндетіне айналуы тиіс. Салауатты өмір салтын таңдау – болашақ ұрпақтың дені сау, белсенді әрі бақытты өмір сүруінің кепілі.

Тілек ҚАБЫЛ



# ҰШТЫ-ҰШТЫ АЭРОТАКСИ ҰШТЫ

Әуелде адамның серігі де, дiттеген жерге апаратын көлігі де аяқ еді. Адам жаяу жүрді, уақыт өте келе дөңгелек ойлап табылып, арба дәуірі басталды. Жылдамдық пен қашықтықты бағындыру қажет болған сәтте атты да қолға үйретті. Кейін бұл қозғалыс тізбегі пойыздармен, ал одан әрі автомобильмен жалғасты. Авиациядағы жанашылдықтар да адамның өмірін тіптен жеңілдеткені рас. Қазір мұхит асып кетуден оңай іс жоқ.

Ал енді мына қызыққа зер салыңыз, жақында Alatau City-де электр қуатымен ұшатын әуе такси таныстырылды. Тіпті алғашқы демонстрациялық ұшуы да өтті. «eVTOL» деп аталатын әуе көлігі тік көтеріліп, тік қона алады. Керек нүктенізге жылдам жеткізеді. Онымен қоса 500 келіге жуық жүкті де көтере алады деседі.

Қазір шағын қалаларда да кептеліс өте көп. Ал мегаполистердің жағдайы тіптен қиын. Міне дәл осы әуе көлігі Алматыдағы кептелісті азайтуға мүмкін. Мұны жоба авторлары да айтып отыр. Бұл жобаны «Alatau Advance Air Group Ltd» компаниясы АҚШ, Қытай, Оңтүстік Корея және Италия секілді ірі елдегі серіктестерімен бірге жүзеге асырған. Жобаға салынатын жашпы инвестиция көлемі – 300 миллион доллар.

«eVTOL» технологиясының басты артықшылығы – жоғары жылдамдық пен экологиялық тазалық. Аппарат толық электр қуатымен жұмыс істейді, шу деңгейі төмен және қысқа қашықтыққа қатынауда өте тиімді. 6 орынға арналған бұл жолаушылар моделіне 5 жолаушы мен 1 ұшықшықа орын қарастырылған, – дейді «Autoflight» компаниясының аға президенті Келлен Си.

Демонстрацияда көрсетілген «Autoflight Prosperity» аппараты – бір ұшықшы пен бес жолаушыға арналған электрлі «eVTOL» үлгісі. Ол 13 электр моторымен жабдықталған және сағатына шамамен 200 км жылдамдыққа дейін ұша алады, әрі дыбыссыз жұмыс істейді. Ең бастысы – зиянды CO<sub>2</sub> бөлмейді. Жауаптылар қауіпсіздіктің халықаралық талаптарға сәйкес екенін айтады.

Біздің міндетіміз – жай ғана технологияны әкелу емес, толыққанды индустрияны, инфрақұрылымды, инженерлік құзыреттерді және қазақстандық мамандар үшін жаңа жұмыс орындарын құру. Alatau City нөлден бастап жобалануда, бұл – бірегей артықшылық. Өйткені әуе ұтқырлығын қаланың бас жоспарына бірден енгізуге болады, – делі «Alatau



Advance Air Group Ltd» компаниясының өкілі.

Аэротаксиді қолданысқа енгізу үшін аппараттың ұшуына, қонуына және қуат алуына арналған шағын әрі технологиялық жерүсті алаңның құрылысы басталып кеткен. Жобалаумен халықаралық «UrbanV» компаниясы айналысуда. Бірыңғай әуе желісі болашақта Alatau City, Алматы қаласы мен Алматы облысының негізгі туристік орындарын байланыстырады. Мысалы Алматының әуесжайынан бастап Мелеудің биік таулы курортына дейінгі жол жүру уақыты небәрі 10-12 минутты құрайды.

Бүгінде Қазақстан жаңа буын көлігін дамытуда маңызды қадам жасады. «eVTOL» қалалық әуе ұтқырлығын серпінді технологиялары тұжырымдамадан біртіндеп тәжірибеге көшіп жатқанын көрсетеді.

Alatau City үшін бұл ақылды қаланың жаңа инфрақұрылымын қалыптастыру деген сөз. Өңгіме аэротакси мен вертипорттардан бастап цифрлық навигация мен жүк дрождарына дейінгі тұтас экосистеманы құру туралы болып отыр. Қазақстанда төмен биіктіктер экономикасы дәл осылай дами бастайды.

Біз мұндай шешімдердің елге ке-

луіне, қалаларымызға бейімделуіне және азаматтардың өмір сүру сапасына, бизнесті дамытуға және Қазақстанның технологиялық бәсекеге қабілеттілігіне жұмыс істеуіне жағдай жасаймыз, – деп атап өтті Премьер-Министрдің орынбасары – Жасанды интеллект және цифрлық даму министрі Жаслан Мәдиев.

Ал екінші жартыжылдықта пилотсыз такси іске қосылмақ. Өзірге тек пилоттық режимде. Бұл бағытта Жасанды интеллект және цифрлық даму министрілігі Yandex Qazaqstan және inDrive компанияларымен бірлесіп, инфрақұрылымды кешенді түрде дайындау жұмыстарын жүргізіп жатыр. Іске қосуға дайындық белсенді жүруде. Ұйымдастырушылардың айтуынша, Yandex Qazaqstan мамандары техникалық базаны қалыптастыруға, мысалы мамандандырылған гараждарды жабдықтау, көліктердің бағдарламалық жасактамасын елдегі жол жүру

ережелеріне толықтай бейімдеу секілді жұмыстарды бастап кеткен.

Пилотсыз автомобильдердің қозғалысы оператордың тұрақты бақылауымен жүзеге асады. Ал жобаны толыққанды пилоттық режимге көшіру инфрақұрылымның дайын екенін растап, бірқатар сынақ сәтті аяқталғаннан кейін ғана қарастырылмақ. Бұл ретте басты қағида өзгеріссіз қалады: жолаушылар мен жол қозғалысына қатысушылардың қауіпсіздігі – ең жоғары басымдық.

Автономды көлік экосистемасын дамыту бағытында inDrive компаниясымен де ынтымақтастық туралы меморандумдарға қол қойылған. Жоба аясында олар кейінгі кезеңдерге қосылып, әсіресе Алматы қаласында такси парктөрлеріне арналған қозғалыс схемаларын қалыптастыру жұмыстарына қатысады.

Елдегі автономды көлік бағыты әлемдік тәжірибеден тыс дамып жатқан жоқ, керісінше, кезең-кезеңімен және қауіпсіздікке жоғары талап қоя отырып енгізіліп жатқан жаһандық үрдіске

сүйенеді. Бұл салада жетекші елдерде технологияны бірден толық іске қосу емес, алдымен ұзақ мерзімді сынақ пен реттеуші жүйені бейімдеу арқылы дамыту басым.

АҚШ-та Tesla Texas штатында роботакси технологиясын сынақтан өткізуде. Ал Waymo – бірқатар ірі қалада жүргізушісі жоқ коммерциялық сапарларды іске қосып, автономды тасымалды нақты қызмет деңгейіне жақындатқан алғашқы компаниялардың бірі. Қытайда болса Baidu мен Pony.ai сияқты технологиялық алпауыттар пилотсыз такси қызметін белсенді дамытып келеді. Бұл елде де негізгі тәсіл – кең ауқымды коммерцияға өтпес бұрын бірнеше қалада ұзақ сынақ жүргізу және мемлекеттік реттеуді кезең-кезеңімен жетілдіру.

«Жаман айтпай, жақсы жоқ» демекші, былтыр Сан-Францискода электр қуаты өшіп, салдарынан жүргізушісі жоқ жүздеген көлік тоқтап қалған. Ал жолаушылар роботаксидің ішінде шамамен бір тәулікке қамалған.

Бүгінге айтарымыз – осы.

Инжу МАРЖАН



## ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЕО ЕЛШІСІ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ЖҰМЫСЫМЕН ТАНЫСТЫ

Astana Hub бас директоры Мағжан Мәдиев делегацияға «alem.ai» кәсіптігі бойынша экскурсия өткізіп, еліміздің жаңа цифрлық келбетін қалыптастырып жатқан негізгі жобалар мен технологиялық бастамаларды, сондай-ақ халықаралық инновациялық кластердің экосистемасын таныстырды.

Қонақтарға AI Cinema, технологиялық серпінді мұражайы, Tomogrow School және TUMO Astana білім беру бағдарламалары көрсетіліп, отандық tech-командалар мен JET, weglobal.ai және AMAN стартаптарының әзірлемелері таныстырылды.

Білім беру бағытына да ерекше на-

зар аударылды. QAIRU халықаралық байланыстар жөніндегі проректоры Мадина Тыныбаева Қазақстандағы алғашқы AI-университетті таныстырды. Университет жасанды интеллект саласындағы жаңа буын мамандарын даярлайтын маңызды алаңға айналмақ.

2026 жыл Қазақстанда цифр-

ландыру және жасанды интеллект жылы болып жарияланған. ЕО делегациясының «alem.ai» орталығына келуі Қазақстанның тек технология тұтынушысы ғана емес, сонымен қатар жаһандық AI-күн тәртібінің толыққанды қатысушысы болуға ұмтылып отырғанын көрсетеді.

Жасанды интеллект және цифрлық даму министрінің баспасөз қызметі

## Өңір дәрігерлері халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияға қатысты

Қызылорда облысының кәсіптік патолог дәрігерлері ҚР Денсаулық сақтау министрілігі Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитеті, «М.Оспанов атындағы БҚМУ» КЕАҚ, «Еңбек гигиенасы және кәсіптік аурулар ұлттық орталығы» КЕАҚ және Қазақ тағамтану академиясының ұйымдастыруымен Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінде өткізілген отандық денсаулық сақтау саласындағы ауқымды шара – «Еңбек медицинасы, гигиена және қоғамдық денсаулық сақтау: қазіргі заманғы сын-қатерлер мен алдын алу» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияға қатысты.



Конференция жұмысына әлемнің 8 елінен 50-ден астам ғалымдар мен мамандар, соның ішінде Еуразиялық экономикалық одақ (ЕАЭО) өкілдері қатысты. Сондай-ақ алкалы жиын жетекші сарапшылары, ғалымдар мен практик дәрігерлер басқасты.

Конференция еңбеккерлер денсаулығын сақтау, кәсіптік тәуекелдердің алдын алу және оларды ерте анықтаудың заманауи стандарттарын енгізу бойынша тәжірибе алмасудың бірегей алаңына айналды.

Отандық ғылым мен денсаулық сақтау саласының майталманы, медицина ғылымдарының докторы, профессор А.Мамырбаев бұл шара озық біліммен алмасу және жаңа серіктестік байланыстарды орнату үшін таптырмас алаңға айналғанын ерекше атап өтті.

Конференцияның мазмұнды бағдарламасы, халықаралық диалог пен өзекті баяндамалары қатысушылардың күнделікті іс-тәжірибесіне серпін берді.

Қызылорда облысы Денсаулық сақтау басқармасы

## СЫР ӨНЕРПАЗДАРЫ ЛЮКСЕМБУРГТЕ

Қызылорда облысының өнер шеберлерінің Еуропадағы гастроальдік сапары аясында Люксембург Ұлы Герцогтігінде Қызылорда облыстық филармониясының концерті өтті. «Shanyraq Fest Luxembourg» мәдени бастамасы шеңберінде ұйымдастырылған кеште қазақ халқының бай музыкалық және фольклорлық мұрасы халықаралық көрермен назарына ұсынылды.



Мәдени іс-шара Қазақстан Республикасының Бельгия Корольдігі мен Люксембург Ұлы Герцогтігіндегі елшілігі, Қызылорда облысының әкімдігі және ERG қолдауымен ұйымдастырылды.

Концертке Люксембургтің мемлекеттік мекемелерінің өкілдері, дипломатиялық корпус мүшелері, кәсіпкерлер, мәдениет саласының өкілдері, сондай-ақ осы елде тұратын қазақстандықтар мен студент жастар қатысты.

Кеш барысында Қазақстанның Люксембургтегі елшісі Роман Василенко құттықтау сөз сөйлеп, мәдениет пен өнердің халықтарды жақындастыратын маңызды рухани құндылық екенін атап өтті. Сонымен қатар мұндай мәдени бастамалар мемлекеттер арасындағы достық қарым-қатынасты нығайтып, халықтардың бір-бірінің тарихы мен дәстүрін тереңірек таныуына ықпал ететінін жеткізді.

Концерттік бағдарламада Сыр өңірінің бай музыкалық мұрасы кеңінен насихатталып, ұлттық фольклор, күй өнері мен жыраулық дәстүр көрермен назарына ұсынылды. Өнерпаздар орындауындағы шығармалар арқылы Ұлы даланың рухы мен қазақ халқының мәдени ерекшелігі шетелдік көрерменге кеңінен танытырылды.

Кеш қорытындысында барлық өнерпаз бірлесіп «Атамекен» әнін орындап, қазақ мәдени кешінің әсерлі финалына айналдырды.

Айта кетейік, мәдени кештің режиссері – «Ерен еңбегі үшін» медалінің және «Мәдениет саласының үздігі» төсбелгісінің иегері Азиза Іздікқұлова.

Қызылорда облысының әкімдігі

Қазіргі цифрлық дәуірде технология тек құрал емес, ол қоғамдағы тең мүмкіндіктерді қамтамасыз ететін маңызды тетікке айналды. Осы бағытта қаладағы №3 IT мектеп-лицейінің оқушылары Жәнель Ибадулла, Алуа Рысайы мен Индира Серікқызы ерекше қажеттілігі бар адамдардың білім мен ақпаратқа қолжетімділігін кеңейтуге арналған «AbilityNet» жобасын әзірледі.

## ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖАҢА ЖОБАСЫ – ABILITYNET



бағыттарының бірі. Ол жобаның визуалды жағын интуитивті әрі инклюзивті деңгейге жеткізуге күш салады.

Алуа болса бағдарламалау және цифрлық шешімдерді әзірлеу бағытына бейім. Ол жобаның логикалық құрылымын қалыптастыруға, функционалдық мүмкіндіктерді іске асыруға және жүйенің тұрақты жұмыс істеуіне жауапты. Алгоритм құру, код жазу және әртүрлі

Жоба компьютер мен веб-платформаларды әртүрлі деңгейдегі мүмкіндігі шектеулі жандарға барынша ыңғайлы әрі инклюзивті түрде пайдалануға жол ашады. Ол дауыс, көзқарас және мимика арқылы басқару технологияларын біріктіріп, цифрлық ортада еркін әрекет етуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар платформада зейін, есте сақтау, логикалық ойлау және басқа да танымдық қабілеттерді дамытуға арналған арнайы ойындар қарастырылған. Жоба құрамындағы AI көмекші оқу материалдарын түсіндіріп, пайдаланушының қажеттілігіне сәйкес жеке оқу жоспарын ұсынуға мүмкіндік береді.

Біздің мақсатымыз – технология көмегімен адамдарға білім алуға, жаңа мүмкіндіктерді игеруге және цифрлық ортада еркін әрекет етуге жағдай жасау, – дейді қыздар.

Жәнельдің негізгі қызығушылығы веб-дизайн мен пайдаланушы интерфейсінің (UI/UX) жобалау саласына бағытталған. Ол цифрлық өнімнің сыртқы көрінісі ғана емес, оның қолданушыға қаншалықты ыңғайлы, түсінікті әрі қолжетімді болуына ерекше мән береді. Интерфейс құрылымын ойландыру, түстер мен элементтердің үйлесімін таңдау, пайдаланушы тәжірибесін жеңілдету – Жәнельдің шығармашылық әрі техникалық қабілеті ұштасатын негізгі

технологиялық құралды біріктіру арқылы Алуа AbilityNet платформасының техникалық негізін қалыптастыруға үлес қосады. Оның жұмысы жобаның идеядан жұмыс істейтін өнімге айналуындағы шешуші рөлдердің бірінен атқарады.

Индира IT саласы мен жасанды интеллект технологияларын терең зерттеуге қызығушылық танытады. Ол AI мүмкіндіктерін тиімді қолдану арқылы жобаның интеллектуалды бөлігін дамытуға, атап айтқанда оқу процесін жекелендіру, пайдаланушының әрекетін талдау және жүйенің бейімделу қабілетін күшейту бағытында жұмыс істейді. Сонымен қатар Индира жобаның техникалық шешімдерін шығармашылық идеялармен ұштастырып, оны тек функционалды ғана емес, заманауи цифрлық талаптарға сай интеллектуалды платформа деңгейіне көтеруге атсалысады.

Осындай жобалар жастардың тек технологияны менгеріп қана қоймай, оны қоғам игілігіне бағыттап алатынын дәлелдейді. AbilityNet – цифрлық теңдікке бастайтын жолдағы маңызды тәжірибе әрі болашақта кеңейіп, өмірде қолданылуға лайық бастаманың бірі.

«АЖ-ақпарат»



Дана халқымыздың «Адам көркі – шүберек» деген сөзі бекер айтылмаса керек. Себебі киім – адамның тәнін ғана емес, танымын, талғамын, тіпті болмысын айқындайтын ерекше құрал. Қазіргі қоғамда сән индустриясы тек әдемілік пен брендтің айналасында ғана емес, мәдениет, ұлттық код және шығармашылық еркіндікпен тығыз байланысып келеді. Әсіресе кейінгі жылдары қазақы нақышты заманауи үлгімен үйлестіріп, ұлттық дүниеге жаңа тыныс беруге талпынып жүрген жас дизайнерлердің қатары көбейді. Солардың бірі – жас дизайнер, «Gazhaiyir» брендінің негізін қалаушы, VISA қолдауымен өткен Next Designer Award байқауының финалисі Ақбота Қасымбек.

Бала күнінен театр, вокал, сурет секілді өнердің бірнеше бағытын бойына сіңіріп өскен ол бүгінде сән әлемінде қолтаңбасын қалыптастырып келеді. Оның топтамаларынан ұлттық рух пен заманауи көзқарастың үндестігін аңғаруға болады. Әсіресе «Көкпар» топтамасы арқылы көпшілікке таныс дүниені тың қырынан көрсетіп, подиум тілімен сөйлетіп білген жас дизайнер көрермен назарын өзіне еріксіз аудартты. Біз Ақботамен сән әлемі, шығармашылық ізденіс, ұлттық стиль және арманы жайында әңгімелескен едік.

Ақбота ҚАСЫМБЕК:

## КӨКПАРДЫ ДА ЭСТЕТИКА АРҚЫЛЫ ӘДЕМІ КӨРСЕТУГЕ БОЛАДЫ



– Ақбота, өзіңізді бала кезден театр, вокал, сурет секілді бірнеше өнер саласынан іздеген екенсіз. Сол ізденістердің ішінен осы сән әлеміне қалай келдіңіз?

– Өнерге деген алғашқы қадамым анамның қолдауымен басталды. Алты жасымнан бастап театр үйірмесіне қатысып, кейін вокал бағытында білім алдым. Осы екі сала бойынша өнер мектебін тәмамдап, диплом иелендім. Сурет салуға да қызықтым. Жалпы, бала күнінен өнердің түрлі саласында өзімді іздеп көрдім десем болады. Уақыт өте келе сәнге деген қызығушылығым бәрінен биік тұрғанын түсіндім. Жоқтан киімнің үлгісін ойлап тауып, оны қолмен тігіп шығару мен үшін ерекше әсер сыйлайтын шығармашылық процесс еді. Сол қызығушылық мені сән әлеміне алып келді. Меніңше, киім арқылы қоғамға үлкен ой салуға болады. Ол тек сыртқы келбет емес, ұлттық құндылықты дәріптейтін, адамның танымын кеңейтетін құрал.

– Сән топтамаларыңыз арқылы қоғамға қандай ойды жеткізгіңіз келеді?

– Мен ұлттық коддымызды, халқымыздың болмысын ерекше жақсы

көремін. Бала күнінен ұлтжанды тәрбие алдым. Сондықтан сән топтамаларым арқылы қазақ халқының ерекшелігі мен сұлулығын көрсеткім келеді. Мысалы «Көкпар» топтамасында көпшілікке таныс шапан мен ою-өрнекті сол күйінде қайталаудан гөрі, оны заманауи үлгіде жанаша ұсынуға тырыстым. Осылайша ұлттық дүниелер де сәнмен үндесіп, жаңа қырынан танылады.

– Аңыздың сән журналдарын ақтарып отырып, бір күні өз

әлеміңізді қалыптастырамын деп армандаған екенсіз. Айтыңызшы, бүгінде сол арманға жеттім деп ойлайсыз ба?

– Әзірге «арманым толық жеттім» деп кесіп айту ерте. Бірақ дұрыс жолда келе жатқанды анық сезінемін. Кішкентай болса да, нық қадамдар арқылы сол арманым жақындап келемін. Алдымда әлі талай белес, талай жоба бар. Қазір өзімді сол дүниелерге дайындап жүрмін. Бұл мен үшін ұзақ жолдың бастамасы ғана.

– Сән әлеміндегі алғашқы көрсетіліміңіз туралы айтып беріңізші. Топтаманыңыз көрермен қалай қабылдады? Оның идеясы қайдан пайда болды?

– Алғашқы көрсетілімім мен үшін ұмытылмас естелік болып қалды. Көрермендер топтаманы өте жылы қабылдады, әсіресе атауына таңғалып жатты. Себебі көпшілік көкпарды тек ұлттық ойын ретінде таниды. Ал біз оны подиум тілімен сөйлетіп, мүлде басқа қырынан көрсетуге тырыстық.

Негізі бұл идея ұзақ ізденістің нәтижесінде келді. Университетте пән тапсырмасы бойынша белгілі бір тақырыпты зерттеп, кейін соның негізінде сән топтамасын жасау керек болды. Мен көкпарды таңдадым. Осы тақырыпты зерттей жүріп, таныс екі фотографтың жұмысынан шабыт алдым. Сонда «көкпарды да эстетика арқылы әдемі көрсетуге болады ғой» деген ой келді. Кейін осы байқау туралы естіп, өтініш бердім. Аз уақыт ішінде эскиздер дайындап, күтпеген жерден финалистер қатарына өттім. Бірақ мен үшін ең әсерлі сәт – бұрын тек қиялымда жүрген көріністің шындыққа айналуы болды. Подиумда модельдердің бір-біріне серкені лақтырып, көкпар ойынының динамикасын көрсетуі – менің ішкі арманым еді. Сол идеяның жай қиял болып қалмай, халыққа жол тартқаны ерекше қуантты.

– Байқасақ, қазір көпшілік әлемдік трендтегі киімге құмар. Яғни ерекше стиль аз. Қазақстанда киім-кешекке бағытталған дизайн саласы қаншалықты дамыған? Бізге қандай жаңашылдық керек?

– Кейінгі бір-екі жылда сән саласында айтарлықтай даму байқалады. Қазір өзіндік қолтаңбасы бар ерекше дизайнерлер де көбейіп келеді. Бірақ бізге ең алдымен жаңашылдықты қабылдай алатын көзқарас керек секілді. Кейде қоғам жаңа стильді түсінбейді немесе ерекше киінетін адамдарға тосырақ қарайды. Сондықтан ең алдымен адамдардың қабылдауы өзгеруі керек деп ойлаймын. Жас дизайнерлерге идеясын көрсетуге мүмкіндік беріліп, олардың шығармашылығына еркіндік болса, отандық сән индустриясы одан әрі дами түседі.

– Сұхбатыңызға рақмет!

Сұхбаттасқан  
Нұршат НЫШАНОВА



### Басы 1-бетте

– Өңші болу – көптің арманы, бірақ сол арманның биігіне шығып, сахнада халық алдында ән шырқау – өкінің біріне бұйырмайтын үлкен мәртебе. Сіз жақында ғана еліміздің маңызды жиындарының бірі – Ұлттық Құрылтайда өнер көрсеттіңіз. Сол сәтте қандай сезімде болдыңыз? Қобалжуды қалай жеңдіңіз?

– Сахна – киелі мекен. Оның өзіне тән тылсым күші, адамды баурап алатын энергиясы болады. Қобалжу деп айтуға келмес. Бірақ бойыңды билеп алатын, ішкі дүниенің алай-дүлей ететін ерекше бір толқыныс болары сөзсіз. Десе де нағыз өнер адамы бар уайымды, оны сахнаның арғы жағында, шымылдық сыртында қалдыра білуі тиіс. Сахнаға алғаш қадам басқанда, халықтың ықыласын сезінген сәтте-ақ әлгі үрей гайып болады.

– «Арман – адамға қанат» дейді дана халқымыз. Өңші болу сіздің бала күңгі арманыңыз ба, әлде өмір ұсынған

Абылайхан БӘЙДІЛДАЕВ:

## МУЗАМ – ӨМІРДІҢ ӨЗІ

мүмкіндік пе? Бұл қиын да қызықты жолды таңдауыңызға кім себепкер болды?

– Бала кезден бастап құлағым анамның әлді мен радиодан естілетін әдемі әуендерді сіңіріп өстім. Кателеспесем, бұл қызығушылық бастауыш сыныпта оқып жүргенде-ақ ояңды. Талай облыстық, республикалық, тіпті халықаралық байқауға қатысып, бағымды сынадым. Бас қаламыз Астанадан қоржынды майлап, бас жүлдемен оралған кездерім әлі күнге дейін есімде. Ал кәсіби тұрғыда өнерді өмірімнің мәніне айналдырғаным, міне, 7 жылдан асып барады. Бұл жол 2015 жылы Қазанғап атындағы Қызылорда жоғары музыкалық колледжіне оқуға түскен сәттен басталды. 2019 жылы оқуды тәмамдап, үлкен өмірге қадам бастым. Менің өнердегі

бағытымды айқындап, музыканың қыр-сырын үйреткен аяулы ұстазым – Ғалым Сүлейменов. Шығармашылық жолымның алғашқы баспалдағы өзімнің туған жерім – Асқар Тоқмағанбетов ауылынан басталды. Кейін тәжірибе жинақтап, 2025 жылдың қыркүйегінде Сырдария аудандық мәдениет бөліміне жұмысқа ауыстым.

– Әр мамандықтың шыңы, әр саланың майталманы болады. Көптеген өнерпаз кумиріне қарап бой түзейді, идеал тұтады. Сіз үшін кәсіби тұрғыда үлгі болатын тұлға кім? Кімнің орындаушылық шеберлігіне тәнті боласыз?

– Менің өнердегі идеал тұтар тұлғам – Дмитрий Хворостовский. Ол – нағыз опера майталманы, дауысымен әлемді бағындырған өңші. Мен ол кісінің тек дауысына ғана емес, сахнадағы болмысына, мәнеріне, әрбір сөзді жүрекке жеткізіп айту шеберлігіне тәнтімін. «Сахнада қалай тұру керек? Көрерменмен қалай байланыс орнату қажет?» деген сұрақтарға жауапты Хворостовскийдің таспаларынан іздеймін. Мен одан

өзіме қажетті техникалық әдістерді ғана емес, өнерге деген сексіз махаббаты үйреніп келемін.

– Өңшінің стилі мен репертуары – оның жеке қолтаңбасы. Бүгінде эстрадада түрлі бағыт бар. Сіздің шығармашылығыңызда қай жанр басым?

– Менің жаным ең жақыны – лирика. Мүмкін бұл менің ішкі болмысыммен, мінезіммен байланысты шығар. Ойнақы, тез ырғақты өңдерді айту лирикадай жылу сыйламайды. Менің қалауым әрдайым лирикалық шығармалар болып қалмақ.

– «Ән – жүректің шынайы үні» дейміз. Өңші шығарманы орындаған кезде оны өзбасынан кешкендей сезінуі керек. Сіз сахнада ән шырқағанда есіңізге не түседі? Мүмкін, тіпті, музаның бар шығар...

– Әрбір өңнің тағдыры мен тарихы болады. Репертуарыма жаңа ән алмас бұрын, оның жазылу тарихын, сөзінің мәнін мұқият зерттеймін. Өнді нотамен айтып шығу – бұл жай техника. Ал оны «тірілту» үшін оқиғаны жүректен өткізу керек. Өмір мен өлең арасына көпір құрамын. Адам ғұмыры тек қуаныштан тұрмайды, онда мұң да, сағыныш та, өкініш те болады. Өн айтқанда менің де көз алдыма өмірімдегі белгілі бір сәттер келеді. Оқиғаны кино таспасындай көз алдыма әкеліп, сол сәттің ішіне еніп кеткенде ғана ән шынайы шығады. Мен ойды жүрекке салып, содан кейін ғана сыртқа шығарамын. Менің басты музам – өмірдің өзі.

– Кейде тілмен айтып жеткізе алмайтын сезімдер болады. Оны тек музыка арқылы жеткізу мүмкін сияқты. Сіздің репертуарыңызда сөзден күдіретті туындылар бар ма?

– Әрине, біз өмірде көп дүниені сөзбен айтуға жасқанамыз, лайықты сөз таппай жатамыз. Іштегі сезімдер кейде түйін болып қалып қояды. Әсіресе, ән жазып жандарымыз – ата-анамызға деген махаббатымызды білдіруде түйықпыз. Қарапайым үйдегі ата-анамызға еркелей де алмаймыз. Екі көзі түгел болып, қарашаңыраққа кіріп барғанда оларды жақсы көретінін білдіру де қиын. Осыны мен ән арқылы жеткізіп келеді. Сөздері жүрегіңе батып, музыкасы жүректің қағысымен бітпейтін бір мелодия ойнаса ата-анаға деген махаббат шынымен жаннан жанға жетеді.

– Сахна сыртындағы өмір әрдайым жарқырап тұрмайды. Кәсіби мамандардың өзінде күтпеген жағдайлар болады. Сіздің басыңыздан өткен қызық немесе қиын оқиғалар болды ма?

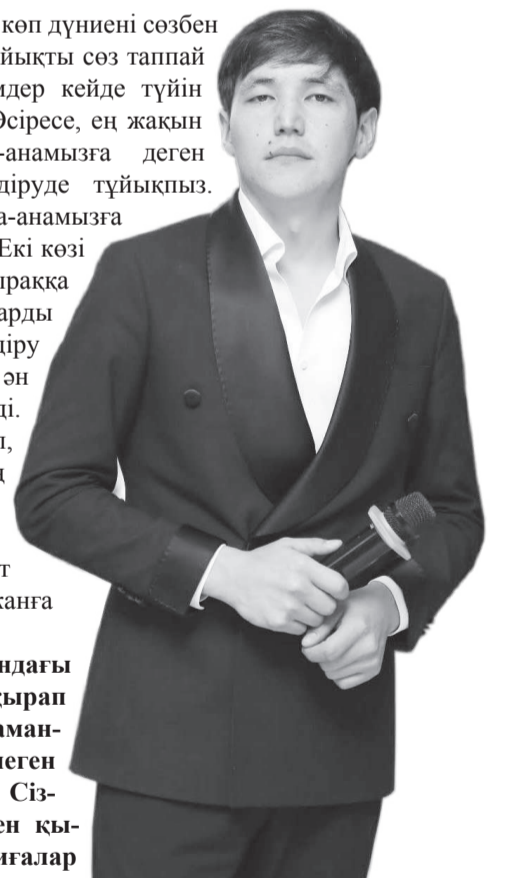
– Иә, сахнада сәтсіздік көп болады. Ол алдыңғы қатардан көріне бермейді. Ал шымылдыңтың артында жүрген маман оның бәріне куә бола алады. Оның арғы жағы арпалысқа толы. Бірде киімді таба алмай жүрсең, бірде техникадан қате кетеді. Ол әр сахнада болатын дүние. Осындай кезде, оқиғаны еске түспесі бар ма... Бірақ шынында сахнада біраз шытырман оқиғаның куәсі болғам.

– Халықтың алдында жүру – үлкен жауапкершілік ғана емес, сонымен бірге үлкен сын. Көрермен мақтайды да, сынайды да. Сахна сізді тұлға ретінде қалай өзгертті?

– Мен тек үлкен сахналарда ғана емес, ел ішіндегі той-жинақтарда да өнер көрсетемін. Жақсылық жүрген жерде жамандық та жүреді. Халықтан мадақтау аламын. Бірақ арасында мазақтау да бар. Күлкі ететіндердің қатары да бәсен емес. Бірақ оған сына қоймаймын. Қалай бар солай айтып шығамын. Ондай сәттер басында көңіліңе тигенімен, уақыт өте келе бұған сабырмен қарауды үйренесің. Сахна маған, ең алдымен, батылдықты үйретті. Қорқынышты жеңуді, кез келген жағдайда өзінді ұстай білуді меңгердім. Ең бастысы – соның арасында алтын көпір тауып, өзінді жоғалтпау. Сахна маған еңбекті ардақтауды және халықтың шынайы махаббатына қалай жету керек екенін түсіндірді.

– Сұхбат үшін рақмет!

Сұхбаттасқан Мерей ШӘКРАТ

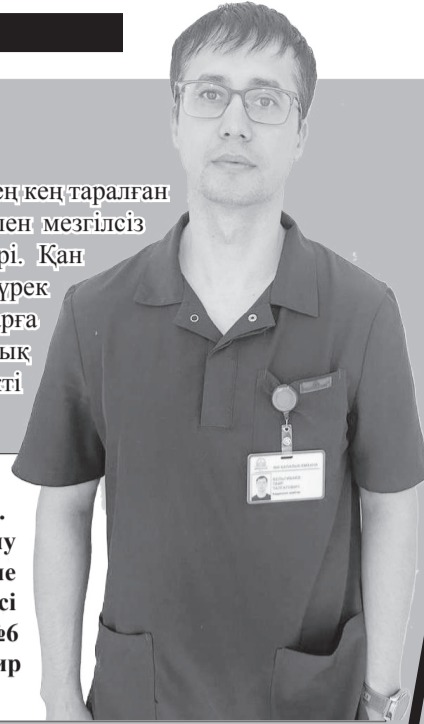


ОҚЫРМАННАН СҰРАҚ

**Раушан ЖАППАСБАЕВА,**  
*Қызылорда қаласының тұрғыны:*

— Артериялық гипертензия — әлем бойынша ең кең таралған созылмалы аурулардың бірі және мүгедектік пен мезгілсіз өлім-жітімнің негізгі қауіп факторларының бірі. Қан қысымының жоғарылауы инфаркт, инсульт, жүрек және бүйрек жеткіліксіздігі сияқты ауыр асқынуларға жиі әкеледі. Менің сауалым — артериялық гипертензияға байланысты МӘМС аясында көмекті қалай алуға болады?

Қызылорда облысында да артериялық гипертензия — ең жиі кездесетін аурулардың бірі. Бұл дерттің пайда болу себептері, оның алдын алу жолдары, дер кезінде диагностикадан өту және міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесі аясындағы заманауи емдеу тәсілдері туралы №6 қалалық емхананың кардиолог дәрігері Таир Бельгибаев сұхбат барысында айтты берді.



## АРТЕРИАЛЫҚ ГИПЕРТОНИЯ: МӘМС аясында көмекті қалай алуға болады?

— Артериялық гипертензияға байланысты елдегі статистика қандай, бұл ауру қай жаста бастап дамуы мүмкін және оны қалай анықтауға болады?

— Артериялық гипертензия — әлемдегі ең кең таралған созылмалы аурулардың бірі. Қазақстан да бұл қатардан тыс емес. Денсаулық сақтау саласының деректеріне сүйенсек, елімізде миллиондаған адамда қан қысымының жоғарылауы анықталған. Алайда көп пациент өз диагнозы туралы ұзақ уақыт бойы білмей жүреді. Гипертензия қауіп әдетте 40 жастан кейін артады деп есептеледі, бірақ бүгінде бұл дерт 25-30 жастағы жастар арасында да жиі кездесуде. Гипертензияның негізгі проблемасы — дерт ұзақ уақыт бойы еш белгісіз өтуі мүмкін. Сондықтан оны анықтаудың ең сенімді жолы — қан қысымын үнемі өлшеу. Қалыпты қысым 140/90 мм сынап бағанасынан төмен болуы тиіс. Егер көрсеткіш тұрақты түрде жоғары болса, міндетті түрде дәрігерге қаралу қажет.

— Қауіп тобына кімдер жатады? Қандай белгілер алаңдатуы керек?

— Қауіп тобына артық салмағы, қант диабеті, жоғары холестерині бар, тұқым қуалаушылығы бар пациенттер, сондай-ақ темекі шегетін және аз қимылдайтын адамдар жатады. Бастың ауыруы, әсіресе, желке тұсының сырқырауы, бас айналу, құлақтағы шу, жүрек қағысының жиілеуі, әлсіздік, енгізу сияқты белгілерге назар аудару қажет. Алайда гипертензия көптеген науқастарда ұзақ уақыт бойы айқын белгілерсіз өтуі мүмкін екенін ұмытпау керек.

— Қан қысымының бақылаусыз жоғарылауы немесе төмендеуі несімен қауіпті?

— Қан қысымының бақылаусыз жоғарылауы инсульт, миокард инфаркті, жүрек жеткіліксіздігі, бүйрек зақымдануы және көру қабілетінің нашарлауы сияқты ауыр асқынуларға алып келеді. Жоғары қысым қан тамырлары мен ішкі ағзаларды біртіндеп зақымдайды. Ал қысымның күрт төмендеуі, әсіресе егде жастағы адамдар үшін қауіпті. Бұл есінен тануға, құлап қалуға, ми мен жүректің қан айналымының бұзылуына себеп болуы мүмкін. Сондықтан қан қысымындағы кез келген өзгеріс дәрігер бақылауын қажет етеді.

— Гипертензия белгілері пайда болған жағдайда пациент қалай әрекет етуі керек? Кардиологпен кеңесу үшін жалпы тәжірибелік дәрігердің жолдамасы қажет пе?

— Ең алдымен тіркелген емханадағы жалпы тәжірибелік дәрігерге қаралу қажет. Маман тексеру жүргізіп, қажетті зерттеулерді тағайындайды және қажет болған жағдайда кардиологқа жолдама береді. Айта кету керек, тар буынды маманнан кеңес алу үшін пациент міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінде сақтандырылған болуы тиіс. Егер жағдай өте жоғары қысыммен, қатты бас ауруымен, сөйлеудің бұзылуымен, аяқ-қолдың жансыздануымен немесе тыныс алудың қиындауымен қатар жүрсе, шұғыл түрде жедел жәрдем шақыру қажет.

— Демек, шұғыл жағдайда медициналық сақтандыруы жоқ пациент те тегін ем ала ма?

— Иә, МӘМС жүйесіндегі сақтандыру мәртебесіне қарамастан барлық азаматқа шұғыл медициналық көмек көрсетіледі. Бұл жедел жәрдем шақыруға, шұғыл госпитализацияға және өмірге қауіп төндіретін жағдайларда көрсетілетін медициналық көмекке қатысты.

— Артериялық гипертензияға күдік болған жағдайда қандай зертханалық және аспаптық зерттеулерден тегін өтуге болады? МӘМС аясында не қарастырылған?

— Биылдан бастап артериялық гипертензияны динамикалық бақылау және емдеу міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру пакетіне енгізілді. Гипертензияға күдік болса сақтандырылған пациенттер мамандардың кеңестеріне, зертханалық талдауларға және диагностикалық зерттеулерге қол жеткізе алады. Көрсеткіштерге байланысты дәрігер жалпы және биохимиялық қан талдауын, зәр талдауын, ЭКГ, эхокардиография, холтерлік мониторинг, тәуліктік артериялық қысым мониторингін, қан тамырларының УДЗ-сын және басқа да тексерулерді тағайындай алады.

— Диспансерлік есепте тұрған пациенттерге гипертензияны емдеуге арналған қандай дәрілер беріледі?

— Артериялық гипертензия бойынша диспансерлік есепте тұрған пациенттер тегін медициналық көмектің кеңірек берілген көлемі және МӘМС аясында тегін дәрілік препараттармен қамтамасыз етіледі. Олардың қатарында АӨФ (ангиотензин-өзгертуші фермент) тежегіштері, бета-блокаторлар, кальций антагонисттері, диуретиктер және басқа да заманауи гипотензивтік препараттар бар. Дәрілер пациенттің жағдайына және қатар жүретін ауруларына байланысты тағайындалады. Мысалы, орташа өкпелік гипертензиясы бар пациенттер емханада ай сайын «Бозентан» препаратын алады. Бір қаптамасының құны 400 мың теңгеден асады. Жалпы, диспансерлік есепте тұрған кардиологиялық аурулары бар пациенттер шамамен 30 түрлі дәрілік препаратпен қамтамасыз етіледі.

— Нәтиже болмаған жағдайда емдеу әдісін өзгертуге бола ма?

— Әрине. Егер тағайындалған ем тиімді болмаса немесе жанама әсерлер туындаса, дәрігер дозаны өзгертіп, дәрі-дәрмекті өзгертуді немесе біріктірілген терапия тағайындайды. Емдеуді өз бетінше өзгертуге немесе тоқтатуға болмайды, өйткені бұл жағдайдың күрт нашарлауына әкелуі мүмкін.

— Қандай жағдайда пациент кардиологиялық орталыққа жіберіледі?

— Гипертензия ауыр түрде өткенде, гипертензиялық криздер жиі қайталанғанда, жүрек пен қан тамырлары тарапынан асқынуларға күдік болғанда, жоғары технологиялық диагностика немесе ем қажет болған жағдайда пациент стационарға жолданады. Сондай-ақ стандартты терапия нәтиже бермегенде немесе қатар жүретін жүрек-қан тамырлары аурулары болғанда да жолдама беріледі.

— Мен өзімді жақсы сезінсем, қан қысымды күнделікті өлшеуім керек пе? Үй жағдайында қысымды қалай бақылауға болады?

— Иә, әсіресе 40 жастан асқан адамдар мен қауіп тобындағы пациенттер үшін маңызды. Өзін жақсы сезінгеннен өзіңде қысымды бақылап отырған жөн. Қан қысымыңды таңертең және кешке бір уақытта өлшеген дұрыс. Өлшеуге дейін 30 минут бұрын кофе ішеу, темекі шекпеу және физикалық жаттығумен айналыспау ұсынылады. Көрсеткіштерді өзін-өзі бақылау күнделігіне жазып отырған жөн.

— Жасанды интеллектіге жиі жүгініп, дәрігерсіз өз бетінше емделуге тырысатын қазақстандықтар көбейді. Сіздің тәжірибеңізде мұндай жағдайлар кездесе ме?

— Иә, мұндай жағдайлар жиілеп келеді. Пациенттер интернеттегі кеңестерді оқиды немесе жасанды интеллект көмегімен өзіне диагноз қойып, дәрі таңдайды. Бірақ ешқандай технология дәрігердің толыққанды тексеруі мен медициналық зерттеуін алмастыра алмайды. Кейде өз бетінше емделу дәрілердің дұрыс таңдалмауына, асқынуларға және уақыт жоғалтуға әкеледі. Жасанды интеллект ақпарат алуға көмектесуі мүмкін, бірақ емдеу туралы шешімді дәрігер қабылдауы тиіс.

— Артериялық қысымды қалыпты деңгейде ұстау үшін қандай профилактикалық шаралар қажет? Өмір салтында нені өзгерту керек?

— Алдын алудың негізі — салауатты өмір салты. Тұзды, майлы тағамдар мен қантты шектеу, физикалық белсенділікті арттыру, салмақты бақылау, темекі мен алкогольден бас тарту қажет. Ұйқы кестесін сақтау және күйзеліс деңгейін төмендету де өте маңызды. Сондай-ақ профилактикалық тексерулерден тұрақты өтіп, шағым болмаса да қан қысымын бақылап отырған жөн. Гипертензияны ерте анықтау ауыр асқынулардың алдын алып, өмір сапасын сақтауға мүмкіндік береді.

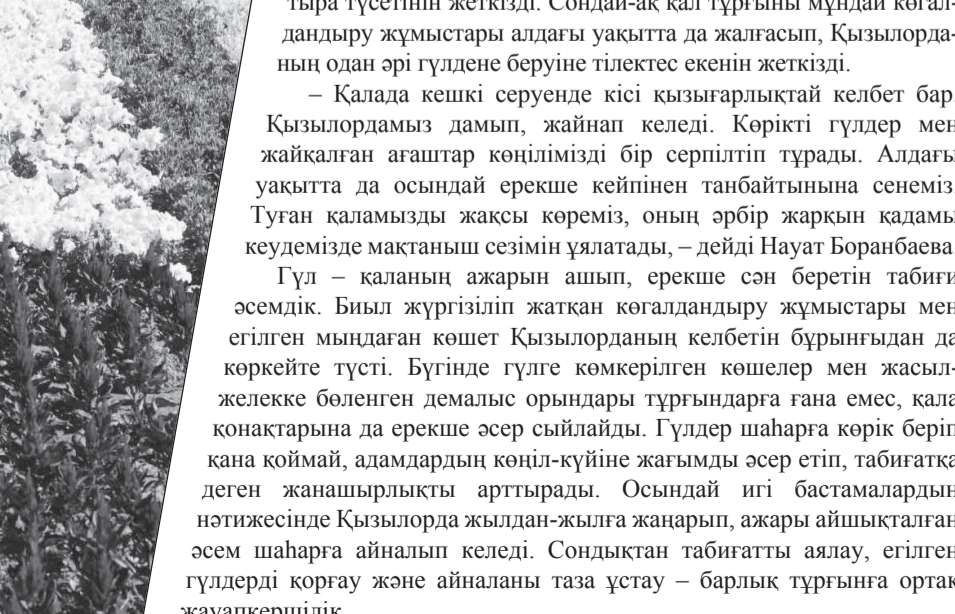
— Өңгіметіңізге рақмет!

Сұхбаттасқан Айгүл АХАНОВА

Суреттерді түсірген Нұрболат НҮРЖАУБАЙ

Қала көшесімен келе жатып, айналаны гүлсіз елестетіп көрдіңіз бе? Көздің жауын алатын түрлі-түсті гүлдер болмаса, қаланың сәні де солғын тартатындай әсер қалдырады. Шаһар тіршілігіне табиғаттың әсемдігін сыйлап тұрған да — осы гүлдер. Олар тек көрік үшін ғана емес, тұрғындарға жайлы орта қалыптастырып, қалаға ерекше ажар сыйлайды. Кейінгі жылдары Қызылорда қаласы да жылдан-жылға көркейіп, жасыл-желекке және гүлге бөленіп келеді.

## ГҮЛГЕ ОРАНҒАН ҚЫЗЫЛОРДА



Биыл Қызылордада көгалдандыру және абаттандыру жұмыстары ерте басталды. Арнайы мамандар қоғамдық орындарды, көшелер мен демалыс аймақтарын көркейтуге белсенді кірісті. Биыл қала бойынша 44980 шаршы метр аумаққа гүл егу жоспарланған. Көлемі 27000 шаршы метр жерге гүл көшеттері отырғызылды. Ал түп санына келсек, 25000 түптен астам гүл егілген. Бұл — қаланың көркін арттыруға бағытталған жүйелі жұмыстардың айқын көрінісі.

— Негізгі біздің мекемеде 200-дің шамасында адам жұмыс істейді. Ал маусымның қызған шағында 250-ден астам адам еңбек етеді. Ағаштың бірнеше түрін егеміз. Өңірдің табиғи ерекшелігіне қарай таңдалған өсімдіктер бар. Суару автоматтандырылған. Ағаштарды тамшылату әдісімен суарымыз. Еккен газонымызды көрдіңіз бе, жап-жасыл болып, қаланың көркі мен ажарын келтіруде. Ал мұнан бөлек, ағаштарымыздың да жайқалып тұрғанын байқаған боларсыздар. Ектік, болды демей, оларды жыл сайын күтіп-баптап отырамыз, — дейді «Kazstroycapital LTD Kyzylorda» мекемесі директорының орынбасары Алтай Мұқанов.

Сыр өңірінің климаты ыстық болғандықтан, мұнда аптапқа төзімді гүл түрлері таңдалады. Алайда олар тек ыстыққа шыдамдылығымен ғана емес, ұзақ уақыт бойы жайқалып өсіп, айналаға сән беруімен де ерекшеленеді. Қалада петуния, шапыран гүл, сальвия, цинния және гладиолус сияқты алуан түрлі өсімдік егіледі. Түрлі-түсті гүлдер қала көшелеріне ерекше көрік беріп, тұрғындардың көңіл күйіне де жағымды әсер етеді.

Гүл көшеттері негізінен орталық көшелердің бойына, саябақтар мен аллеяларға, ескерткіштердің маңына және тұрғындар жиі жиналатын орындарға отырғызылады. Биыл тарихи ескерткіштер мен демалыс аймақтарының айналасын көркейтуге ерекше көңіл бөлінген. Мұндай жұмыстар қаланың келбетін жаңартып қана қоймай, тұрғындарға жайлы әрі әсем орта қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Әр гүлдің артында үлкен еңбек жатыр. Қаланы көркейтіп жүрген көгалдандыру мамандары күн сайын егілген өсімдіктерді суарып, баптап, олардың жайқалып өсуіне жағдай жасайды. Таңнан кешке дейін тынымсыз еңбек ететін жандардың арқасында Қызылорда көшелері көз тартарлық күйге еніп отыр. Сондықтан олардың еңбегі әрдайым құрметке лайық.

Қала тұрғындарының да бұл өзгерістерге деген көзқарасы ерекше. Бірнеше тұрғынның пікірін білгенімізде, олардың көбі кейінгі жылдары Қызылорданың бұрынғыдан да көркейіп, көшелердің ажары айтарлықтай ашылғанын атап өтті. Әсіресе, түрлі-түсті гүлдер егілген орталық көшелер мен демалыс орындарының қалаға ерекше сән беріп тұрғанын жеткізді. Тұрғындардың бірі Науат Боранбаева кешкі уақытта гүлге көмкерілген көшелермен серуендеу көтеріңкі көңіл күй сыйлап, қалаға деген сүйіспеншілікті арттыра түсетінін жеткізді. Сондай-ақ қал тұрғыны мұндай көгалдандыру жұмыстары алдағы уақытта да жалғасып, Қызылорданың одан әрі гүлдене беруіне тілектес екенін жеткізді.

— Қалада кешкі серуенде кісі қызығарлықтай келбет бар. Қызылордамыз дамып, жайнап келеді. Көрікті гүлдер мен жайқалған ағаштар көңілімізді бір серпілтіп тұрады. Алдағы уақытта да осындай ерекше кейіпін таңбайтынына сенеміз. Туған қаламызды жақсы көреміз, оның әрбір жарқын қадамы кеудемізде мақтаныш сезімін ұялатады, — дейді Науат Боранбаева.

Гүл — қаланың ажарын ашып, ерекше сән беретін табиғи әсемдік. Биыл жүргізіліп жатқан көгалдандыру жұмыстары мен егілген мыңдаған көшет Қызылорданың келбетін бұрынғыдан да көркейте түсті. Бүгінде гүлге көмкерілген көшелер мен жасыл-желекке бөленген демалыс орындары тұрғындарға ғана емес, қала қонақтарына да ерекше әсер сыйлайды. Гүлдер шаһарға көрік беріп қана қоймай, адамдардың көңіл-күйіне жағымды әсер етіп, табиғатқа деген жанашырлықты арттырады. Осындай игі бастамалардың нәтижесінде Қызылорда жылдан-жылға жанарай, ажары айықталған әсем шаһарға айналып келеді. Сондықтан табиғатты аялау, егілген гүлдерді қорғау және айналаны таза ұстау — барлық тұрғынға ортақ жауапкершілік.

Ақнұр АРЫСБАЙ,  
Гүлсанам МҰРАТБЕК,

Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің студенттері

Жаз келсе болды, жас көңіл жаңа естеліктерді, жаңа тәжірибені қалап тұрады. Әсіресе, шетел жағалап, ел көруге құлшынысымыз оянады. Бұрын саяхаттау қиынның қиыны болса, бүгінде кез келген адам бір-екі айлық жалақысын жинап, қыдырып келе алады.

Бүгінде көпшілік «қай елге барған тиімді?» деген сұраққа жауап іздейді. Біреуге визаны қажет етпейтін мемлекет маңызды болса, енді біреуге арзан билет керек. Ал кей жастар үшін тарихи орындар мен ерекше атмосфера сезіну маңыздырақ. Осы орайда Қазақстан жастары арасында сұранысқа ие әрі қалтаға ауыр салмақ салмайтын бірнеше бағытты зерделеп көрдік.

Жастар арасында ең танымал бағыттардың бірі – Тайланд. Әсіресе Бангкок қаласы саяхатшылардың сүйікті мекеніне айналған. Себебі бұл елге Қазақстаннан виза қажет емес. Ал ұшақ билетін ертерек алсаңыз, Алматы, Астана, Шымкент немесе Ақтау қалаларынан тікелей рейспен барып-қайту шамамен 180 мың теңге көлемінде шығады. Үш жұлдызды қонақ үйдің бағасы 5-6 күнге орта есеппен 50 мың теңге шамасында.



Коллаж: Миралан

## ЖАЗДА ЖАСТАРҒА ҚАЙ ЕЛДЕ САЯХАТТАҒАН ТИІМДІ?

Тайландтың басты артықшылығы – арзан өмір сүру деңгейі.

Көшедегі тағамдары да қолжетімді. Туристер көбіне Паттайя, Пхукет секілді жағажайлы аймақтарға асыққанымен, Бангкоктың өзі бөлек әлем. Биік ғимараттар мен будда храмдары қатар тұрған бұл қалада Азияның нағыз тынысын сезінесіз. Тай асханасының дәмі, түнгі базарлар, түрлі-түсті көшелер, тук-тук көліктері – бәрі ерекше әсер қалдырады. Оның үстіне жастар үшін бұл елде еркіндік атмосферасы бар. Күндіз тарихи орын аралап, кешке өзен жағасында серуендеуге болады.

Көпшілік Жапонияны қымбат мемлекет деп ойлайды. Алайда кейінгі кездері бұл елге өз бетімен саяхаттау әлдеқайда тиімді секілді. Әсіресе, Осака бағыты жастар арасында танымал. Рейстерді ауыстыру арқылы барып-қайту билеті шамамен 220 мың теңге көлемінде. Ал 3 жұлдызды қонақ үй бағасы 100 мың теңгеді. Ең бастысы – Жапония визасы казакстандықтар үшін тегін.

Жапония – бір мезетте болашақ пен өткеннің тоғысқан жері. Осака көшелерінде жүргенде бір жағынан алып неон шамдарын көрсеніз, екінші жағынан ғасырлар бойы сақталған ғибадатханалар көзге түседі. Бұл елдің тазалығы мен адамдарының мәдениеті көп туристі таңғалдырады.

Еуропа мен Шығыстың ортасында орналасқан Әзербайжан да кейінгі жылдары жастардың сүйікті бағыты десек болады. Әсіресе, Баку қаласының түнгі өмірі мен әсем сәулеті арқылы туристерді өзіне тартады. Бұл елге де казакстандықтарға виза қажет емес. Тікелей рейспен барып-қайту шамамен 110 мың теңге көлемінде. Ал қонақ үй бағасы 60 мың теңге шамасында.

Баку көшелерінде серуендеген адам өзін бір мезетте әрі Дубайда, әрі ескі шығыс қаласында жүргендей сезінеді. Каспий теңізінің жағалауы, Flame Towers ғимараттары, көне Ичери-шехер ауданы – қаланың ең көрікті орындарының бірі.

Әзербайжан қазаққа да жақын халық. Тілі мен мәдениетінде ұқсастық көп. Сондықтан бұл елге барған жастар өзін бөтен сезінбейді. Асханасы да қазақ талғамына жақын. Палауы мен қазабы бөлек әсер сыйлары анық.

Одан бөлек, қазір күллі әлем корей мәдениетін жақсы көреді десек, артық айтқандық болмас. Қазақстан жастары да бұл толқыннан тыс қалған жоқ. Сондықтан Сеулден бөлек, Пусан бағытына сұраныс жыл сайын артып келеді. Пусанға тікелей барып-қайту шамамен 180 мың теңге көлемінде. Қонақ үй бағасы 70 мың теңге шамасында. Қазақстан азаматтарына виза қажет емес, алайда К-ЕТА рұқсатын алу керек.

Пусан – теңіз жағасындағы заманауи қала. Мұнда зәулім ғимараттар мен тыныш жағажайлар қатар орналасқан. Әсіресе жаз мезгілінде Хэундэ жағажайы туристерге толады. Арзан әрі әсерлі саяхат іздеген жастар үшін Грузия – таптырмас бағыттардың бірі. Әсіресе Батуми мен



# ҚЫЗҒАНЫШ

Дәуір үнсіз отыр. Жанарын бір нүктеге қалап алған оның ойы сан-саққа кеткен. Кешірейін десе, жүрек түбіндегі күмәні сөйлер емес. Кешірмейін десе, мына сұрықсыз ғаламда одан басқа жанына жылы сыйлайтын сұлу жоқтай көрінеді.

Әлдебір уақытта бүйткіп өмір сүргенше деп, өзін-өзі өлімге киноға бекінді. Бірақ санаулы секунд қалғанда ес жиып, көз алдына бес жастағы құлыншағы келе берді. Сүйретіле орнынан түрегеліп қарап еді, жағалаудағы жұрт та бұған мән берместен жанынан өтіп жатыр екен.

– Ит өмір, – деді көкжиекке көз тастаған күйі.

Жағалаудан орталыққа беттеді. Сарқырама. Ләззатпен танысқан жері. Сол кезден бастап оның соңынан жүгіріп жүріп, әрең қаратып алғаны ойына оралды. Сол сәттегі Күннұрының мұның соңынан жүгіріп, жүзінен көз алмай қарап отыратыны, ақыры сол бір баянды махаббатқа қолы жетпеген сон көз көрмес, құлақ естімес, шалғайдағы жігіттің қолынан ұстап, сол күйі кеткені еске түсті.

Баяғы Ләззат екеуінің жиі отыратын шеткі орындыққа жайғасқан. Манайдағы адамдар да бұған аянышты көзқараспен қарайтын тәрізді. Бейшара күйге түскені жанына батады. Өткен... Телефон шыр етті... Тұтқаның арғы жағында Ләззат екен.

– Сен бүгін қайтасың ба өзі?

Жаны жабырқап отырған Дәуірдің құлағына Ләззаттың өктем үні келгенде оның өкінішімен қабаттасқан ашуы буындырып тастауға бар еді... Сабырмен тоқтады.

– Мені сағынып отырғандай айттың ғой?

– Балаң іздеп жатыр. Ауық-ауық сені сұрайды. Үш күн болды үйдің маңына жақындаудан қалдың...

Балаң дегендегісі өзінің де іздегені ғой... Бірақ хас сұлулардың ортасында жүріп, осыны сүйіп қалғанына тағы өкінді. Өмір... – Сен оны сағынасың ба? – деді бір сәтте Дәуір. Көптен сұрай алмай жүргені еді... – Кімді айтасың? – Өтірік білмегенсіме. Сен кімді айтып отырғаныңды білесің. – Ақмақ болма, Әділ. Оған қанша жыл өтті ғой... Әңгіме осымен тәмам болды. Сарқыраманы жағалай түсіп, «Дилардың» маңынан онға бұрылды. Әрі барса, орталық алаң. Жұрт сауық-сайран құрып жүр. Ал бұл өзінің арманындағы аруының ізімен келеді. «Розалидін» есігі ашық тұр екен. Қараңғылық құшағына еніп барып, кафеңіз есігін тартты. – Сізге не әкелейін? – Екі шөлмек сыра... Жаныдағы мұңды досқа да, дұшпанға да айта алмайды. Бірақ ішінен өзін-өзі жеп бара жатыр. «Мына денем өртеніп, баралы ысып» дегенде де сол ешқандай су баса алмайтын ыстықты айтқан екен-ау... Салқын сыранның өзі қып-қызыл шоққа айналған бойын баса алмай тұр. Бір уақытта мандайдан суық тер шықты. – Жаныңыз бос па? Бұл уақытта қыз көрінгенің барлығы бір кейіпте еді. Барлығынан өзінің гашығын көреді. Барлығынан соның бет-бейнесін іздейді. Бірақ сыртқы түрі сай келгенімен, жан дүниесі – тым бөлек. Шылымның әлемін көргендей болады. Сыраны төбеден төмен төңкерсе салады. Бармен: – Аға, сіз осымен болдыңыз ба? Тағы керек пе? – деді. – Қайтала, – деген дауыс шықты бұ жақтан. «Розали, есігінді аш, мен келемін, Сырамен сырқатымнан емделемін...» Оның жан дүниесіндегі ноталардың пернесі өзіне ғана таныс әуендерді шырайымен жөнелді. Бірақ ешкім түсінер емес. Алай-дүлей болып жатқан жан дүниесінің емін іздегендей болды. – Жазира... Сары сусынды өзімен бірге ала келген сары қыз мұның көңіліндегі мұңды өзіне сұрап алардай ынтық еді... Мұның келгенін асыға күтетін. Өзінің ауысымы болмаса да, жанында қалып, мұның жырларын тыңдағысы келеді. Өлеңіне гашық, бірақ өміріне емес... Ақ қанат арман ақ тамағына апарған, Аймалап тұрып құштым мен. Мендегі сезім сұлулығыңнан от алған, Өтірдің иісі үстіннен... Аядай ғана екі бөлмеде адам қалмаған. Тек Жазира мен тыңдаса да жалығар емес... Өйткені, ол өлеңіне гашық, өйткені, өлеңі – Дәуірдің өмірі. – Сен сезіне аласың, сен сезімді түсінесің? Бірақ... Жазира сұқ саусағын Дәуірдің ерніне тігінен қойды да басын шайқады. – Өмірін соншалықты трагедия ма? – Жо-жоқ, адамдар трагедияны қолдан жасап алады. – Онда неге есінді жимайсың? Жан-жағына бір қарашы. Адамдар тірлігімен кетіп барады. – Жоқ, мен олай істей алмаймын. Ол оны ұмыта алмай жүр. – Дәуір, мен сені жақсы көремін. Бірақ екеуіміз қосыла алмаймыз. Менің өткен өмірімнен сен мені жар қыла алмайсың. Ондай ауыр жүк артқым келмейді. Дәуір үнсіз бас изеді. Жазира әңгімесін жалғайды. – Міне, өмірде солай қосылмайтын адамдар болады. Олар қосылмадық екен деп, жүрек төріне көміп қойған сезімін өшіре алмайды. Шер толқытқанда сол сезім жарыққа шығып тұрады. Білесің бе, бірақ оның еш зияны жоқ... Таң қыла беріп келеді. Орындыққа жайғасып ұйқыға кеткен Дәуірден көз алмастан Жазира отыр. Сезімін ауыздықтаған қыз қанша сүйсе де білдірген емес. Тек өткен түнде бар сырын жайып салды. Ал Дәуір осыған дейін қалай көр соқыр болып жүргенін түсінгенде шақшадай басы шарадай болған. – Бірақ бәрі де кеш, – деді қолындағы неке жүзігін көрсеткен Жазира. Шығарып сап тұрмын тағы, Қысып қатты қолыңды. Неке жүзік қолыңдағы, Сонда білдім жолымды... Дәуірдің қойын дәптеріне тағы бір шумақ енді. Ол өзінің жан жарасын таңуға барғанда қыз жүрегіңдегі кіршіксіз сезімді көміп тастады. Иә, олар енді кездеспейді...

Аян СПАНДИЯР

Қорлан САРЫ



Бала күнімізде дүкен сөресінен түрлі-түсті орамасы көз тартқан домалақ көмпит көргенде, еріксіз қол созатынбыз. Аузымызға

салған сәтте баяу еритін сол тәттінің артында тұтас бір тарих жатқанын көпшілік біле бермейді. Бүгінде әлемге танымал Chupa Chups қарапайым ғана ойдан туғанымен, нағыз жаңашылдықтың жемісіне айналды.

## ТӘТТИНІҢ ТӘТТИ ТАРИХЫ:

# «CHUPA CHUPS» ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛДЫ?

XX ғасырдың ортасында Испанияда көмпиттер көбіне шайналатын немесе қолға жабысып қалатын күйде сатылатын. Балалар тәттіні жеген сайын қолын былғап, ата-ананы жиі зуреге салатын. Осы мәселені байқап, оны өзгертуді ойлаған испан кәсіпкері Энрик Бернат «Неге көмпитті қолмен емес, таза күйінде жеуге болмайды?» деген сауалға әрекетпен жауап беруді шешті.

Осы ойдан кейін ол көмпитті таяқшаға орналастыру идеясын ұсынады. Бұл тек ыңғайлылық қана емес, нағыз революциялық шешім еді. Бала көмпитті ұстамай-ақ, таяқшасы арқылы жей алады. Алғашында өнімге «Gol» деген атау берілгенімен, кейін ол әлемге танымал атауға ие болды.

Бұл брендтің логотипін атақты суретші Сальвадор Дали жасаған. Ол логотипті көмпиттің үстіне емес, дәл ортасына орналастыруды ұсынған. Сол себепті бүгінде дейін «Chupa Chups» орамасының дизайны ерекше әрі бірден көзге түседі.

Уақыт өте келе бұл тәтті тек Испанияда ғана емес, бүкіл әлемде кең таралды. Оның танымал болуының сыры қарапайымдылығында еді. Жеуге ыңғайлы, қол былғанбайды, әрі түрлі дәмде ұсынылады. Осылайша, қарапайым көмпит балалар мәдениетінің бір бөлігіне айналды.

Қазір «Chupa Chups» бренді тәтті көмпиттен бөлек, өзге де тіксебарда өндіреді. Мәселен, түрлі дәмі бар энергетикалық сусындар мен көпшілік сүйсіне жейтін мармеладтармен қатарлы толысты. Тіпті декоративті косметика өндірісінде де өзіндік орын қалыптастырып, сапалы дүниелерді шығарумен айналысады.

Тәттілердің тарихына үңілсек, ол адамзат өркениетімен қатар дамығанын көреміз. Ежелгі адамдар тәттіні алғаш рет табиғи балдан тапқан. Кейінірек қант өндірісі пайда болып, түрлі десерт жасала бастады. Орта ғасырларда тәттілер тек байлардың дастарқанында ғана болатын сирек тағам еді.

Қанттың кеңінен таралуы кондитерлік өнердің дамуына жол ашты. Франция, Италия секілді елдерде түрлі көмпит пен десерттің жаңа түрі пайда болды. Бірте-бірте тәттілер күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналды.

Бүгінде біз жейтін карамель, шоколад, мармелад секілді тәттілердің тарихы бар. Мысалы, карамель қантты қыздыру арқылы кездейсоқ ашылған тіксебардан саналады. Ал шоколад алғашында ашы сусын ретінде қолданылған.

Бүгінде дүкен сөресіндегі әрбір тәттінің артында осындай қызық оқиғалар бар.

Тәттінің зияны жайлы жиі айтылғанымен, оның ағзаға белгілі бір пайдасы да бар екенін ескерген жөн. Қант – адам ағзасы үшін жылдам энергия көзі. Әсіресе, ми жұмысы үшін глюкоза аса қажет, сондықтан аз мөлшердегі тәтті шаршағанда сергітіп, ойлау қабілетін уақытша жақсарта алады. Бұдан бөлек, тәтті жеген кезде ағзада қуаныш гормоны атанған эндорфин бөлініп, көңіл күй көтеріледі. Кей жағдайларда бұл күйзелісті жеңілдетуге де көмектеседі. Дегенмен мәселе мөлшерде жатыр. Шамадан тыс тұтыну зиян, орнымен жесек ағзаға кесірі жоқ, керісінше, аз да болса пайдасын тигізуі мүмкін.

Нұршат НЫШАНОВА



# БОЛАШАҚ ҰРПАҚ КӨРМЕҮІ МҮМКІН ТАБИҒАТ ҒАЖАПТАРЫ

қарамастан, оның шыңын қар мен мұздықтар басып жатыр. Осы ерекшелігі үшін тау «Африканың төбесі»

аталады. Алайда климаттың жылынуы бұл аймаққа да әсер етпей қоймады. Мамандар қардың азаюын және күн радиациясының күшеюін тіркеген. Зерттеулерге сәйкес, 1912 жылдан бері Килиманджаро шыңындағы мұз көлемі шамамен 90 пайызға қысқарған. Сарапшылар қазіргі үрдіс жалғасса, мұздықтар алдағы 15 жыл ішінде толық жойылып кетуі мүмкін екенін айтады.

АҚШ-тағы Джошуа-Три ұлттық паркі шөлейт аймаққа өсетін ерекше өсімдіктерімен танымал. Халық арасында ағаш аталғанымен, шын мәнінде олар суккуленттер қатарына жатады. Тіпті кейбіріннің жасы 150 жылға дейін жетеді. 2023 жылы болған алапат өрт бұл табиғи аймаққа орасан зиян келтірді. Өрт салдарынан 1,3 миллионнан астам Джошуа өсімдігі жойылған. Ең қиыны олардың табиғи жолмен қайта қалпына келуі өте баяу жүріп жатыр. Ғалымдардың болжамы бойынша, алдағы жарты ғасырда парк өз атауын берген өсімдіктерден толық айырылып қалуы мүмкін.

Мексикадағы монарх көбелектерінің биосфералық қорығы – табиғаттың ең ғажайып құбылыстарының бірі. Жыл сайын мыңдаған көбелек Солтүстік Америка арқылы үш мың мильден астам қашықтықты ұшып өтіп, осы аймаққа қоныс аударады. Бірақ кейінгі жүз жыл ішінде олардың саны шамамен 90 пайызға азайған. Бұған жаһандық жылыну мен ормандардың жаппай кесілуі себеп болып отыр. Табиғат жанышырлары мен ғалымдар популяцияны сақтап қалу үшін күрес жүргізуде. Себебі мұндай қарқын жалғаса берсе, болашақта монарх көбелектері мүлде жойылып кетуі мүмкін.

Табиғат – адамзатқа берілген баға жетпес мұра. Алайда климаттың өзгеруі, орманның кесілуі және экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы көптеген ерекше мекеннің тағдырына қауіп төндіріп отыр. Сондықтан табиғатты қорғау тек ғалымдардың ғана емес, жалпы адамзаттың ортақ міндеті.

А.МАРАТҚЫЗЫ

Жер шарында адамзатты таңғалдырған, көздің жауын алатын табиғат ғажаптары аз емес. Олардың кейбірі ғасырлар бойы өзгермей тұрғандай көрінгенімен, уақыт пен климаттың әсеріне ештеңе төтеп бере алмайды. Бүгінде әлемдегі бірқатар ерекше табиғи нысан жойылу алдында тұр. Егер жағдай өзгермесе, келер ұрпақ оларды тек ескі фотосуреттер мен деректі фильмдер арқылы ғана тамашалауы мүмкін.

Айдаһар қаны орманы – табиғаттың сирек сыйы саналады. Йеменнің Сокотра аралында орналасқан бұл орман әлемдегі ерекше табиғи мекендердің бірі саналады. Мұнда тек осы аймақта ғана өсетін «Айдаһар қаны» ағаштары бар. Саңырауқұлаққа ұқсайтын алып тәжі мен дінінен бөлінетін қызыл түсті шырыны ағашқа ерекше сипат береді. Бір кездері бұл орман қалың әрі қуатты эжокуйе болған. Алайда климаттың өзгеруі мен табиғи тепе-теңдіктің бұзылуы салдарынан бүгінде орман жойылу шегіне жеткен. Ғалымдардың пікірінше, жағдай түзелмесе, бірнеше ғасырдан кейін бұл мекен мүлде жоғалып кетуі ықтимал.

Аляскадағы мұзды үңгірлер жайлы естүіңіз бар ма? АҚШ-тың Аляска штатындағы Менденхолл мұздығы өзінің көгілдір мұздан түзілген ғажайып үңгірлерімен әйгілі. Табиғаттың бұл ерекше туындысы жыл сайын мыңдаған туристі тартады. Алайда жаһандық жылыну мұздықтың тағдырына үлкен қауіп төндіріп отыр. Температураның көтерілуінен мұз қабаттары жұқарып, жарыла бастаған. Кейінгі жылдары үңгірлердің едәуір бөлігі опырылып құлаған. Мамандардың айтуынша, ғасыр соңына дейін бұл мұз үңгірлерінің сақталып қалуының өзі ғажап оқиға болуы мүмкін.

Мадагаскардағы баобабтар аллеясы – әлемдегі ең танымал табиғи көріністердің бірі. «Төңкерілген ағаштар» аталып кеткен алып баобабтар екі мың жылға дейін өмір сүріп, өз дінінде мыңдаған литр су сақтай алады. Алайда табиғаттың осындай төзімді алыптарының өзі климат өзгерісіне қарсы тұра алмайды. Ең үлкен мәселе – жас ағаштардың өте сирек өсуі. Соның салдарынан орманның жағдайы кейінгі жылдары күрт нашарлаған. Ғалымдар бұл ерекше табиғи аймақты сақтап қалу үшін түрлі зерттеу жұмыстарын жүргізуде.

Танзаниядағы Килиманджаро шыңы – Африканың ең биік нүктесі. Экваторға жақын орналасқанына

# ТЕРІ КҮТІМІНДЕГІ МАҢЫЗДЫ ҚАДАМ

Суреттер ашық дереккөзден алынды

Жаз жақындаған сайын күннің қызуы күшейіп, аптап ыстық басталатыны белгілі. Мұндайда тері күтіміне де ерекше көңіл бөлу қажет. Себебі күн сәулесі ағзаға қажет болғанымен, екінші жағынан теріге тікелей әсер ететіні де ұмытпаған жөн. Сондықтан косметолог пен дерматолог мамандар күннен қорғануды күнделікті әдетке айналдыруды ұсынады.

Осы тұста SPF жайлы көп естиміз. Көпшіліктің есіне ол бірден күннен қорғайтын крем ретінде түседі. Бірақ SPF деген не? Ол теріні қалай қорғайды?

SPF (Sun Protection Factor) – күннен қорғану деңгейін көрсететін көрсеткіш. Яғни ол теріні ультракүлгін сәулелердің зиянды әсерінен қаншалықты уақыт қорғай алатынын білдіреді. Қарапайым тілмен айтқанда, SPF неғұрлым жоғары болса, күннің күйдіру әсерінен соғұрлым ұзақ қорғайды. Мысалы «SPF 30» кремді теріні күннің күйдіру әсерінен шамамен 30 есе ұзақ қорғайды. Дегенмен бұл абсолют уақыт емес. Ол терінің типіне, күнге және кремнің бетке жағылған мөлшеріне байланысты өзгереді.

Сонда неге ультракүлгін сәуледен қорғану керек? Күн сәулесі негізінен үш түрге бөлінеді. Соның бірі – «UVA»терінің терең қабатына өтеді. Олар ерте картаюға, әжімнің пайда болуына, тері серпімділігінің төмендеуіне әсер етеді. Бұл сәулелер әйнек арқылы да өтеді, яғни үйде немесе көлікте отырсаңыз да әсер етуі мүмкін. «UVB» сәулелері – терінің үстіңгі қабатын зақымдап, күйік, қызару, тітіркену тудырады. Күнге күйіп қалуының негізгі себебі осы. SPF негізінен «UVB»-ден қорғайды.

Көп адам SPF-ті дұрыс қолданбағандықтан, оның әсері төмендеп кетеді. Негізгі ережелер:

- Мөлшері: бетке шамамен екі саусақ сызығындай (finger rule) крем қажет;
  - Уақыты: далаға шығардан 15-20 минут бұрын жағу керек;
  - Жанарту: әр 2-3 сағат сайын қайта жағу қажет;
  - Аймақтар: бет, мойын, құлақ, қолдың ашық бөліктері;
  - Макияж: арнайы SPF спрей немесе пудра түрлері қолданылуы мүмкін, бірақ олар кремді алмастырмайды.
- Жиі жіберілетін қателіктердің бірі – кремді тек жазда қолдану. Мұнымен қоса «менің терім күймейді» деп елемеге де, әрі бір рет ғана жағып, күні бойына ұмытып кетуге де болмайды.

«АЖ-ақпарат»



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

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: @aqmeshit-zhastary / сайт: aqmeshit-zhastary.kz

Кезекші редактор:  
Мерей ШӘКРАТ

Таралымы: 5111  
Тапсырыс: 908