



Республикалық жастар газеті

Ақмешіт

ЖАСТАРЫ

...Мен жастарға сенемін!



Мағжан



№27 (667)
2 ШІЛДЕ,
БЕЙСЕНБІ
2026 ЖЫЛ

Газет 2013 жылдың қыркүйек айынан бастап шығады

ҚОСПАЛАТАЛЫ ПАРЛАМЕНТТІҢ СОҒҒЫ ОТЫРЫСЫ

Елорда төрінде Парламент палаталарының бірлескен отырысы өтті. Бұған дейін де айтып келгеніміздей, өнді мұнан соң палата деген мүлдем болмайды. Яғни, Құрылтай атты үлкен ұғым қалыптасты. Бұл сөздің түп-төркініне де Президент ерекше тоқталып өткен.

Айтпақшы, осы жиынға Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев қатысты. Ол өз кезегінде «Бүгін біз мемлекетіміздің заң шығарушы органы – Парламенттің кезекті сессиясын аяқтап, Тәуелсіз Қазақстанның дамуындағы тұтас бір дәуірді қорытындылап отырмыз. Осылайша, тереңнен тамыр тартқан мемлекеттігіміздің жана кезеңіне қадам басқалы тұрмыз» деп, соңғы отырыстың мәніне тоқталды.

Айта кетейік, осы кезеңдегі депутаттардың қатысуымен үш жыл ішінде үш жүзден астам заң қабылданған. Президент мұны ерекшелік айтып, Мәжіліс пен Сенат депутаттарына пікірталастар, қабылданған әрбір заң және адал қызметтері үшін алғыс айтты.

– Уақыт бір орында тұрмайды, зымырап өтіп жатыр, – деді Қ.Тоқаев. – Көз ілеспес жылдамдықпен өзгеріп жатқан қазіргі кезеңде шын мәнінде жаңашыл әрі



батыл қадамдар жасалуға тиіс. Осы өзекті мәселені мен бұрын да бірнеше рет айтқам. Бұл – заман талабы.

Бұл – еліміз үшін мүлде жаңа тарихи кезең басталады, яғни мақсаты да, мағынасы да мүлде бөлек, бұрын-соңды болмаған өзгерістер іске асады деген сөз. Басқаша айтсақ, біз қазақ мемлекеттігінің «ғимаратына» күрделі жөндеу жүргізуді көздеп отырмыз.

Осы жерден миссиясын аяқтаған да, Құрылтайға қадам басқалы отырған да депутаттар бар. Қалай болғанда да

Мемлекет басшысы олардың әрбірінің қоғамдағы салмағы басым екенін айтты. Тіпті Президенттің «Кез келген депутат саясаткерлер мен қоғам қайраткерлерінің келесі буынына, балалары мен немерелеріне: «Мен 2026 жылы қабылданған Конституцияны дайындауға тікелей қатысқанмын» деп еш ұялмай айта алады» деген сөзінің өзі оларға дем беретіндей.

АЖ-ақпарат

КОНСТИТУЦИЯ КҮНІ «НАУРЫЗНАМА» ОНКҮНДІГІМЕН ҚАТАР ТОЙЛАНАДЫ

«15 наурызда өткен жалпыұлттық референдумда Қазақстан халқы ел тағдырына тікелей ықпал ететін және мемлекеттің ондаған жылға арналған даму бағдарын айқындайтын таңдауын жасады. Миллиондаған отандасымыз берекелі бірлік танытып, шынайы отаншылдық пен жоғары жауапкершіліктің озық үлгісін көрсетті. Бұл тарихи шешімнің төл шежіремізде алтын әріппен жазылатыны анық.

Бұдан былай Конституция күні «Наурызанама» онкүндігімен қатар аталып өтеді. Мұның символдық мәні зор. Конституция күні ел ішінде ғасырлар бойы орныққан көктемгі жаңару дәстүрлерін Ата заңның басты қағидадарымен тоғыстырады, яғни азаматтарымыздың ырысты ынтымаққа,

озық білімге, ел игілігі жолында адал еңбек етуге деген талпынысымен үндеседі», – деді Президент Қасым-Жомарт Тоқаев.

Жаңа Конституцияның күшіне енуі Қазақстан Республикасының конституциялық дамуындағы жаңа кезеңнің басталғанын білдіреді. Бұл кезеңде адам, оның қадір-қасиеті, құқықтары мен бостандықтары мемлекеттің ең жоғары құндылығы болып, Конституция үстемдігі орнықты дамудың, заңдылық пен әділдіктің берік негізі бола береді.

«Конституцияда тіл мен мәдени аралуандылыққа қатысты қағидадарға да ерекше мән берілген. Ата Заң әркімнің ана тілін, төл мәдениетін пайдалануға, қарым-қатынас, тәрбие, оқу және шығармашылық тілін еркін таңдауға

кепілдік береді. 100-ден астам этнос өкілі тұратын және 1 мыңнан астам этномәдени бірлестік қызмет ететін Қазақстан үшін бұл қағидадардың маңызы орасан. Олар еліміздегі мәдени мұраны сақтауға, тілдің дамуына және ортақ азаматтық бірегейлікті нығайтуға қызмет етеді», – ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің баспасөз қызметі жаңа Конституцияның мән-маңызына тоқталып.

Күшіне енген Конституция жайлы бұған дейін де біршама айтылған. Әйтсе де, тәуелсіз қазақ елінің рухын нығайтып, Алтай мен Атырау арасындағы ұланғайыр атыраптың иесін де, киесін де айғайтайтын төлқұжат екені айқын.

АЖ-ақпарат

ҚАЛТАНЫ ҚАҚҚАН ҚАЙ ҚАЖЕТТІЛІК?

Айлық түсер кезде алақан қышып, «ақша келеді» деп ырымдайтындар аз емес. Бірақ бір ай күткен жалақы есепшотқа түспей жатып-ақ, қай шотқа, қай қарызға, қай шығынға жұмсалатыны алдын ала шешіліп қояды емес пе?!

Иә, «ақша үйде бір күн қосын» дейтіндер бар. Бірақ қазір жалақының үйде бір күн түгіл, бір сағат та «түспей» үлгермейтін кезі көп. Несие төленеді, коммуналдық төлем жабылады, азық-түлік алынады, есепшоттан түрлі міндетті шығын ұсталады. Сол-ақ екен, банк картасындағы қалдық көзге көрінер-көрінбес азайып шыға келеді. Ал сосын «ақша қайда кетті?» деген таныс сұрақ алдымызға топ етеді.

Рас, бұл мыңдаған емес, миллиондаған отбасының көкейіндегі сауал ғой. Алайда есеп-қисапқа үнілсек, ақша ешқайда жоғалмайды. Әр теңгенің өз мекені, өз бағыты бар. Бірі дастарқанға кетсе, бірі коммуналдық төлемге, енді бірі жол ақысы мен интернетке, дәрі-дәрмек пен баланың оқуына жұмсалады.

Ендеше, қазақтың әмияны неге тез жұқарады? Қазақстандықтар тапқан табысын қайда жұмсап жүр? Бұл сұраққа жауапты эмоциядан емес, ресми статистикадан қарап көрейік.



АЙНАДАҒЫ АДАМДЫ ТАНИСЫЗ БА?

4

6

Қазір қоғамда тамақтануға қатысты тартыс көп. Азық-түлікті «пайдалы», «зиян» деп бөлген сөтте-ақ, алдымызға келген асқа күмәнмен қарай



бастағанымыз жасырын емес. Осы орайда нутрициолог, білікті маман Арайлым Мұратқызымен салауатты тамақтану тақырыбында егжей-тегжей әңгімелесуді жөн көрдік.

Арайлым МҰРАТҚЫЗЫ, НУТРИЦИОЛОГ:

АДАМНЫҢ ӨМІР САЛТЫ — ДЕНСАУЛЫҚҚА ЭКОЛОГИЯДАН ДА КӨБІРЕК ӘСЕР ЕТЕДІ

– Арайлым, жуырда ғана қазақша «Гарвард тарелкесін» жасап шығардыңыз. Мұндай жаңа қадамға баруға не әсер етті? Қараған сөтте-ақ көз қызықтыратын бұл тарелкенің денсаулық үшін маңызы қандай?

– Нутрициолог ретінде көп жылдан бері адамдардың дұрыс тамақтануды тым күрделі қабылдайтынын байқап келемін. Біреулер калория санайды, біреулер көмірсудан қорқады, енді біреулер әр тағамды «пайдалы» немесе «зиянды» деп бөліп алады. Ал шын мәнінде, дұрыс тамақтанудың негізі әлдеқайда қарапайым.

Осы жерде маңызды ақпарат айта кетейін: калория есептеу-жаман әдет емес. Тек қарапайым адам үшін күрделі, машақаты көп дүние. Салауатты тамақтануды мақсат еткен жан үшін калория есептеу міндетті емес.

Ал Гарвард тарелкасы бұл машақатты жеңілдетеді. Салауатты тамақтануды неден бастаймын деп ойланарып жүрсеңіз, онда бұл қарапайым шешім. Оны халықаралық ғылыми ұйымдар ұсынады, дәрігерлер қолдайды. Кезінде алғашқы қадамды мен де осы тарелкадан бастағанмын. Кейін маман ретінде адамдарға үйрете бастадым. Онымен шәкірттерім артық салмақтан арылды, рациондарын түзетті. Мақтан тұтатын шәкірттеріміз бірі – анам. Тарелке негізінде тамақтануды, 30 келіге арықтады. 2-3 жылдан бері қалыпты салмақты ұстап келеді. Бұл әмбебап тарелканың моделі АҚШ, Канада, Ұлыбритания, Ресей секілді әртүрлі елде бар. Тек қазақ тілді нұсқасы болмады. Осы олқылықтың орнын басу мақсатында Гарвард тарелкасының алғашқы қазақ нұсқасын жасап шығардым. Салауатты тамақтануды қазақ тілді аудиторияға жақын әрі түсінікті түрде ұсынғым келді. Тарелкадағы ұлттық ою-өрнек біздің мәдениетімізді көрсетсе, ішіндегі қағидалар дәлелді медицинаға негізделген.

Бұл тарелка адамның әр тамақтану кезінде көкөніс, жеміс-жидек, ақуыз және бүгін өнімдердің тепе-теңдігін сақтауға көмектеседі. Денсаулық үшін басты маңызы да осында: дұрыс пропорцияны көзбен көру оңай, есте сақтау жеңіл және оны кез келген отбасы күнделікті өмірде қолдана алады.

5-BETTE

ШЕКАРА СЫРТЫНДАҒЫ ШЕН

Әлемнің әр түкпірінде білім алып, еңбек етіп, өз қабілетін дәлелдеп жүрген қазақ жастары аз емес. Бірі ғылымда жаңалық ашса, бірі бизнесте, бірі өнерде топ жарып жүр. Ал енді бірі өзге мемлекеттің мемлекеттік басқару жүйесіне еніп, ел тағдырына қатысты шешім қабылдайтын деңгейге дейін көтерілді. Олар тек өздерінің ғана емес, күллі қазақ елінің мерейін үстем етіп, «қазақ қай жерде де бәсекеге қабілетті» деген пікірдің өміршеңдігін дәлелдеп келеді.

«Өзге елде сұлтан болғанша, өз еліңде ұлтан бол» деген тәміл бар. Алайда бүгінгі заман бұл сөздің мағынасын сәл өзгеше ұғындырады. Кейде өзге елде жүріп те өз ұлтыңның мерейін үстем етуге болады. Мұның дәлелі – Лондондағы Санжар Әбішев.

Жуырда Қазақстанда туған Санжар Әбішев Ұлыбритания астанасының ең беделді аудандарының бірі – Сент-Джеймс округінен Вестминстер қалалық кеңесінің мүшесі болып сайланды. Бұл жай ғана депутаттық мандат емес. Вестминстер – Ұлыбританияның саяси, тарихи һәм мәдени орталығы. Мұнда әлемге әйгілі ғимараттар, үкімет мекемелері мен халықаралық ұйымдар шоғырланған. Осындай өңірдің тұрғындары өз дауысын қазақ жігітіне сеніп тапсыруы – үлкен құрмет әрі зор жауапкершілік.

7

ШІЛДЕНІҢ АЛҒАШҚЫ ЖЕКСЕНБІСІ – ҰЛТТЫҚ ДОМБЫРА КҮНІ

ҚҰЙҚАҒДЫ ШЫМЫРЛАТЫП, ЖҮРЕККЕ ЖОЛ САЛҒАН

Біз жоғары сыныпқа көшкенде бастауыш сынып оқушылары жақсы бір бағдарлама бойынша домбыра сабағын өтті. Біздің кезімізде болмаған соң, қызығып кетіп, Жәніс есімді ағайға өтініш айтып, соңғы партада екі тізем екі құлағыма тиіп, домбыра шертіп отыратынмын. Бірақ қанша талпынсам да, «Еркем-айдан» асып кете алмадым.

Дауысы құйқанды шымырлатып, бойынды бір ерекше сезім билейтін домбыраның құдыретіне сол кезде тәнті болғанмын. Сырттай қарағанға сол қолдың саусақтарына пернелерді қуалатып қойып, оң қолдың бас бармағы мен сұқ саусағын біріктіре салып, жай ғана шертіп отырған сияқты ғой. Бірақ жеті нотадан жеті миллион ән шығарған өнердің тереңіне бойласаңыз, домбырада ойнай білу кез-келгеннің қолынан келе беретін іс емес екенін ұғынасың...

Қазақтың қазақтығы мен азат үшін әлемге танытып жүрген аспаптың арнаулы мерекесі бар. Елімізде Ұлттық домбыра күні жыл сайын шілденің алғашқы жексенбісінде тойланып жүр. Тарих төріндегі бұл мереке 2018 жылдан бастап қолға алынған. Төл өнеріміз бен мәдениетімізді танытып, айбынымызды асырып, рухымызды асқақтатар домбыраға деген құрмет әлімсақтан бар.

Әлемде кең тараған шертпелі аспаптардың қатарындағы домбыраны өнертанушылар мен тарихшылар X ғасырдан бастап белгілі дегенді айтып жүр. Яғни, оннан астам ғасырды артқа тастаған аспап қазақ тарихымен бірге жасап келеді. Әйтсе де, кейбір деректер домбыраның тарихы одан әрі дегенге саятын түйінге



әкеледі. Естеріңізде болса, тарихы біздің заманымыздың V ғасырынан басталатын «ата домбыра» табылып, елдегі бұқаралық ақпарат құралдарында жазылған болатын. Ата домбыра 1500 жыл бұрын қолданыста болған деседі.

Ол Алтай тауының Моңғолия жағындағы Үнгіртас деген үңгірден табылған. Шаруаның қолына түскен аспапқа археологтардың қызығушылығы оянып, 2008 жылы мемлекетке алынған. Ғылыми жаңалыққа танымал түрколог, филология ғылымдарының докторы Қаржаубай Сартқожаулы назар аударып, аспаптың домбыраның арғы «атасы» екенін дәлелдеп шығады. Осылайша шертпе аспаптардың тарихы біздің заманымыздың V ғасырынан бастау алатыны белгілі болды.

Бірнеше айларға созылған келіссөздерден кейін ғана Моңғолия тарапы домбыраның көшірмесін алуға рұқсат беріп, кейін сол

көшірме негізінде жасалған көне домбыраның нұсқасы музейге қойылды.

Әлбетте, бұл дерекке қарап, домбыраны қазақтан алыстауға болмайды. Күй атасы атанған Құрманғазы, Дәулеткерей, Тәттімбет, Сүгір, Дина Нұрмейісова-лардың бойына қонған талант пен дарын, қабілет пен қасиет те осы аспаппен астасып жатқан жоқ па? «Нағыз қазақ қазақ емес, нағыз қазақ – домбыра» деген сөздің астарында да қазақ тарихымен астасқан аспап екені жатқан шығар?!

Көкем «Адайды» орындап жатыр. Көз алдыма сайын дала төсінде көсіле шапқан тұлпардың үстіндегі өзімізді елестеттім. Алтай мен Атырау арасындағы алып қазақтың өнерінің құдыреті де осында жатыр. Бір сөз айтылмайтын күйдің өзі көз алдыңызға өзінің тарихы мен ерекшелігін әкеліп тұрады. Сөзсіз өнерді көзсіз сезінесің, жүрек төріне орналастырып, жан дүниенің сыңарындай көресің. Өйткені, бұл өнер – қазақтың өнері. Көшпенді елден отырықшыға қалған мәңгілік мұра.

Ұлттық домбыра күні құтты болсын!

Дәулет ҚЫРДАН

СПОРТТЫҢ АДАМ САНАСЫНА ПАЙДАСЫ

Сабақтан шаршап, басың қатып отырғанда сыртқа шығып, бір айналып келсең, ой-санаң сап-сау боп қалатынын байқағаның бар ма? Не болмаса, біраз жүгіріп, дене қозғалтқаннан кейін көңіл-күйің көтеріліп, бойың сергіп сала береді. Мұны бәріміз сезгенмен, оның себебіне үйіле бермейміз. Көпшілік спортты тек дене сымбаты үшін, бұлшықет үшін керек деп ойлайды. Ал шындығында дене қозғалысының ең үлкен пайдасы денеге емес, миға тиеді. Соңғы жылдары ғылымдар осы саланы тереңдеп зерттеп, таңғаларлық жаңалықтар ашты. Қозғалыс деген, көрсен, миымызды күшейтетін, есімдімізді жақсартатын, тіпті көңіл-күйімізді емдейтін нағыз сиқырлы құрал екен.

Қозғалыстың тағы бір жапа пайдасы, ол көңіл-күйді көтереді, тіпті депрессияны жеңілдетеді. Ғалымдардың айтуынша, дене жаттығуы кезінде бөлінетін заттар адамның көңілін көтеріп, мазасыздық пен уайымды басады. Сондықтан қозғалыс бүгінде депрессия мен үрейді емдеудің бір жолы ретінде де қолданылады. Кейде дәрі-дәрмектен гөрі тұрақты дене жаттығуы көңіл-күйің ауытқуын жақсырақ реттейтіні дәлелденген. Көңілің түсіп тұрса, бір айналып жүгіріп қайтсаң, не велосипед тепсең, не жай ғана серуендеп келсең, көп жайдың жеңілдеп қалатыны осыдан. Қозғалыс деген табиғат бізге берген тегін әрі ең қауіпсіз көңіл дауасы.



Дене қозғалғанда миымызда ерекше бір зат бөлініп шығады. Ғалымдар оны қысқаша БDNF деп атайды, оның толық аты – мидан тұндыайтын нейротрофтық фактор. Бұл зат мидың нағыз тыңайтқышы іспетті, ол ми жасушаларының өсуіне, жаңа байланыстар құруына, нығайтуға көмектеседі. Адам жаттыққанда, әсіресе жүгіру, жүзу сияқты дем алысты жетілдететін қозғалыспен айналысқанда, миыңдағы осы заттың мөлшері күрт артады. Зерттеулер дәл осы заттың көбеюі есте сақтауды жақсартатынын, жаңа нәрсені үйренуді жеңілдететінін дәлелдеген. Демек қозғалған сайын біз тек денемізді емес, миымызды да жаттықтырамыз екенбіз. Ой мен дене бір-бірінен бөлек емес, керісінше тығыз байланысты.

Қозғалыстың есте сақтауға әсері нақты тәжірибеде де расталған. Бір қызық зерттеуде студенттерге жаңа сөздерді жаттату алдында біразына дене жаттығуын жасатып, біразына жай демалдырған. Нәтижесінде жаттығу жасаған топ сөздерді әлдеқайда жақсы жаттап, әрі оларды ұзақ уақыт ұмытпай сақтаған. Демек сабақ оқу алдында, не оқу кезінде сәл қозғалып алу есте сақтауды күшейтеді екен. Бұл біздің жасөспірімдерімізге оқушылар үшін аса құнды дерек. Үздіксіз отырып, бір орында қыбырлай оқығаннан гөрі, арасында сергіту жаттығуын жасап, біраз қозғалып алған пайдалырақ. Ми қозғалыстан кейін сергіп, ақпаратты жақсырақ қабылдайды.

Ең қуантарлығы, қозғалыстың миды сақтаудағы пайдасы өмір бойы жалғасады. Зерттеулер жасынан тұрақты түрде спортпен айналысқан адамдардың миы қартайғанда да жас әрі сергек болатынын көрсеткен. Дене жаттығуы мида жаңа жасушалар түзілуіне жол ашады, қан айналымын жақсартады, есті сақтайды. Тіпті орта жастан асып барып спортқа кіріскен адамдардың өзінде ми жұмысы жақсарғаны байқалған. Демек қозғалысты бастауға ешқашан кеш емес. Күн сайын жарты сағат жүру, жеңіл жаттығу жасау қарапайым әдеттің өзі миы ұзақ жылдар бойы сау сақтай алады. Ал жас кезден қозғалысқа үйренген адам бүкіл өмірінде сол пайданы көреді.

Дене қозғалысы тек бұлшықет пен сымбат үшін емес, ең алдымен миымыз бен жанымыз үшін қажет дүние. Ол есімдімізді жақсартады, ойымызды ұштайды, көңіл-күйімізді көтереді, миымызды қартаюдан қорғайды. Спорт пен ой бір-біріне қарама-қайшы емес, керісінше бірін-бірі толықтыратын егіз ұғым. Сондықтан күн сайын қозғалуға, дене жаттығуын жасауға уақыт бөлейік. Жүгіру, жүзу, велосипед тебу, жай серуендеу, бәрі де миымызға пайда. Денесі сау адамның ойы да сау деген сөз бекер айтылмаған. Қозғалған адамның тек денесі емес, миы да, көңілі де, болашағы да сау болмақ.

АҚ НАЗАР

ГАНДБОЛШЫЛАР ЖҮЛДЕГЕР АТАНДЫ

Жақында Алматы қаласында әйелдер командалары арасында гандболдан өткен чемпионат аяқталды. Қорытынды бойынша Қызылорда облысының намысын қорғаған «Қайсар» гандбол клубы қола медальді жеңіп алды.

Астанадан келген арулар көш бастаса, II орын Шымкенттен келген командаға бұйырды, ал үздік үштікті Қызылорда түйіндеді.

«Қайсар» командасының құрамы Суперлига бойынша ең жас ұжым екенін еске салған жөн. Бұл – клубтың стратегиялық тұрғыда құрамды жасарту саясатын алғашқылардың бірі болып қолға алғанының жемісі. Команданың алдағы әлеуеті мен кәсіби деңгейі өте жоғары. Ойыншылардың басым бөлігі қазірдің өзінде елдің Ұлттық құрамасы сапында өнер көрсетуге толықтай лайық екенін дәлелдеп үлгерді.

Сонымен қатар «Қайсардың» төрт бірдей үздік ойыншысы мен аға жаттықтырушысы О.Егунова Қазақстан Республикасының жасөспірімдер құрамасына шақырту алды. Олар осы жылдың 28 шілде-8 тамызы аралығында Румынияның Питешти қаласында өтетін гандболдан U18 Әлем чемпионатына қызу дайындықты бастайды.

«АЖ-ақпарат»

УНИВЕРСИТЕТ ҒАЛЫМДАРЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯҒА ҚАТЫСТЫ

Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің «Құқықтану» білім беру бағдарламасының жетекшісі Еркемай Санязова мен аға оқытушы Ляззат Қаржаубаева Қырғыз Республикасының Шолпан-Ата қаласында өткен II Конституциялық оқулар халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясына қатысты.

Халықаралық ғылыми жиын барысында университет ғалымдарының баяндамалары қатысушылар тарапынан жоғары бағаланып, кәсіби пікір алмасуға негіз болды.

Заңгерлер күніне орай ұйымдастырылған ғылыми форумға Қырғызстан, Қазақстан, Ресей, Түркия және Өзбекстанның жетекші судьялары, заңгер-ғалымдары, мемлекеттік қызметкерлері, сарапшылар мен халықаралық ұйымдардың өкілдері жиналды. Үш күнге созылған конференцияда адам құқықтары мен бостандықтарын қорғаудың конституциялық кепілдіктері, құқық үстемдігін қамтамасыз ету, құқықтық жүйені жетілдіру және құқықтық реформалардың өзекті мәселелері талқыланды.

Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің медиа орталығы

ЖАСТАР КЕҢЕСІНІҢ ІХ ОТЫРЫСЫ ӨТТІ

Қазақстан делегациясы Әзербайжанның Баку қаласында өткен Азиядағы өзара іс-қимыл және сенім шаралары жөніндегі кеңестің Жастар кеңесінің IX отырысына қатысты. Жиында жастардың қалалардың тұрақты дамуына қосар үлесі талқыланды.

Отырыс барысында делегация басшылары баяндама жасап, Жастар кеңесінің ұсынымдарын ортаға салды. Сондай-ақ қатысушылар пікірсайыс шеберлігін жетілдіруге бағытталған білім беру сессияларына қатысты.

Келесі күні жасанды интеллект, білім беру және жас буынның келешегіне арналған халықаралық пікірсайыс турнирі ұйымдастырылды. Еліміздің жастары халықаралық долада жоғары нәтиже көрсетіп, екі жүлделі орынға ие болды.

АӨСШК Жастар кеңесінің отырысымен қатар, WRCC Open Category халықаралық робототехника байқауы өтті. Байқауда жас өнертапқыштар өздерінің инновациялық жобаларын таныстырды. Ұсынылған бастамалар ауыл шаруашылығын дамыту, қауіпсіздік технологияларын жетілдіру, сондай-ақ Каспий теңізіндегі су деңгейінің төмендеуіне қатысты өзекті мәселелерді шешуге бағытталды.

ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің баспасөз қызметі

МУЗЫКА МИДЫ ҚАЛАЙ БИЛЕЙДІ?

Көңіл-күйің түсіп тұрғанда сүйікті әнді қосып жібересің де, бірнеше минуттан соң жадырап сала бересің. Кейде бір ескі ән естілгенде, көзіңе жас үйіріліп, баяғы бір кезді сағынасың. Тойда ырғақты музыка басталса, аяғың өзінен-өзі биге қалай тартыла берсең де, қолың жайтқың кеткенін байқамай қаласың. Музыканың адамға осыншама әсер ететіні бәрімізге таныс. Бірақ «оның сыры неде? Әуен біздің миымыз қалай әсер етеді?» деген сұраққа жауап іздегендер аз. Ал ғылым бұл сұрақтың төңірегінде талай қызық жаңалық ашып үлгерген.

Музыка тыңдағанда миымызда нақты химиялық өзгеріс болады. Ғалымдар арнайы ми сканерін қолдана отырып бір таңғаларлық жайтты анықтады. Адам өзіне ұнайтын музыканы тыңдап, ең әсерлі сәтке жеткенде, миыңда дофамин деген зат бөлініп шығады. Дофамин – мидағы рахат пен қанағат сезімін тудыратын химиялық зат, оны көбіне «бақыт гормоны» деп атайды. Ең қызығы, дәл осы зат адам дәлді тамақ жегенде, не басқа да ләззат алғанда бөлінеді. Демек миымыз үшін сүйікті музыка тыңдау мен дәмді тағам жеу бір қатардағы рахат екен. Сол себепті жақсы ән естігенде бойымыз балқып, тіпті кейде денеміз түршігіп, бір жапа ләззатқа бөленеміз. Бұл сезім ойдан

шыққан нәрсе емес, нағыз ғылыми негізі бар құбылыс.

Музыканың есте сақтауға әсері тіптен таңғаларлық. Зерттеулер музыканың жадыны жақсартатынын, зейінді арттыратынын көрсеткен. Бір нәрсені әнмен, әуенмен жаттаған адам оны әлдеқайда берік есте сақтайды екен. Мұның дәлелін өз өмірімізден де көреміз, мысалы балалар әліппені әнге қосып жаттағанда тез жаттап алады. Әуеннің қайталанып келетін ырғағы миға ақпаратты бекітуге көмектеседі. Дәл осы себептен көп мұғалім ережелерді, өлеңдерді әнге салып үйретеді. Бұдан бөлек ғалымдар музыканың ауыр науқастарға да ем болатынын анықтаған. Бір зерттеуде есі ауысқан, естелігін жоғалтқан қарт адамдарға

өздері жас кезінде тыңдаған әндерді қосып бергенде, олардың көңіл-күйі жақсарып, ұмыт болған естеліктері қайта оянған. Музыка мидың ең терең түкпіріндегі жадыны да оята алады екен.

Музыканың әртүрлі әсер ететіні де ашылған. Ғалымдардың зерттеуінше, тыныш, баяу музыка адамды тыныштандырып, көңілдегі мазасыздықты басады, өйткені ол серотонин деген тағы бір тыныштық сыйлайтын гармонды көбейтеді. Ал ырғақты, екпінді музыка керісінше адамды сергітеді, қозғалысқа қуат береді. Сондықтан спортшылар жаттығу алдында жігерлендіретін музыка тыңдайды, ал демалғысы келген адам тыныш әуенге құлақ түреді. Бір зерттеуде орташа жылдамдықтағы, сөзсіз, тек аспаппен ойналатын музыка адамның жұмысқа зейінін арттыратынын анықталған. Бірақ сөзі бар музыка, керісінше, ой жұмысына кедергі келтіреді екен, өйткені ми әріп пен сөзге алаңдайды. Демек сабақ оқып не бір нәрсеге зейін қойғың келсе, мәтін жок музыка тыңдаған тиімдірек.

Музыканың ең үлкен сыйы, ол адамды қартайғанда да сақтайды.

Зерттеулер өмір бойы музыкамен айналысқан, аспап ойнаған адамдардың миы жасына қарай аз тозатынын көрсеткен. Тіпті бір ұзақ зерттеуде жетпіс бес жастан асқан адамдарды бес жыл бойы бақылағанда, тұрақты түрде музыкалық аспап ойнаған адамдардың есі ауысу қаупі айтарлықтай төмен болған. Қызығы, аспап ойнаудың миды сақтаудағы пайдасы кітап оқу, сөзжұмбақ шешу сияқты басқа жаттығулардан да жоғары екен. Демек музыка деген жай ғана өнер емес, ол миды жаттықтыратын, оны қартаюдан қорғайтын нағыз дәрі іспетті.

Музыка – біз ойлағаннан әлдеқайда күшті дүние. Ол көңіл-күйімізді көтереді, есімдімізді жақсартады, мазасыздығымызды басады, тіпті миымызды қартаюдан қорғайды. Әр әуеннің артында миымызға әсер ететін нақты ғылыми құбылыс жатыр. Сондықтан музыканы жай ғана ермек деп қарамай, оны өзімізге пайда келтіретін күш ретінде ақылмен



қолданайық. Көңілің түссе, сүйікті әнді қос, шаршасаң, тыныш әуенге құлақ түр, жігерленгің келсе, екпінді ырғаққа бой ұр. Музыка – өмірдің әсемдігі ғана емес, ол жанымыз бен миымызға арналған таусылмайтын дауа. Ал музыканы дұрыс таңдай білген адам оны өзіне нағыз дос әрі емші ете алады.

А. СӨРСЕНҮЛЫ

СЫМБАТ ПАЯЕВА:

Сүйікті ісіммен айналысу – бақыт, ал сол іске бүкіл болмысыңмен, жүрегіңмен ғашық болу – нағыз өнер. Бүгінгі кейіпкеріміз – тағдыр жолын білім беру ісімен тоғыстырған, «Symba school» жобасының негізін қалаушы Сымбат Паяева. Ол ұстаздықты тек кәсіп емес, үлкен бір отбасы ретінде қалыптастыра білген жан. Ағылшын тілінің шексіз мүмкіндіктерін игеріп, Түркістан өңірінде TEDx жобасын дүниеге әкелген, уақыттың әр минутына бағалап, экоактивизмді өмірлік ұстанымына айналдырған Сымбаттың әрбір сөзінен еліне, жеріне деген шексіз махаббат пен жалын еседі. «Mugalim» жобасының аясында өткен семинарда Сымбат Паяевамен сұхбаттасуға мүмкіндік туды.



Спикерлерді өте ұзақ әрі мұқият таңдадым. Алғашқылары – білім саласының майталмандары болды. Олар Ұлытау университетінің вице-ректоры Құлтай Әділова, саяхатшы-журналист Өркен Кенжебек, халықаралық білім беру саласының сарапшы маманы Алия Оспанова. Олардың қоғамға қосқан үлесіне, қазақ тілінде ойын қаншалықты терең жеткізе алатынына баса назар аудардым. Жастарға берер мотивациясы мен құндылығы басым тұлғаларды іздедім.

ӨЗ ІСІНЕ ҒАШЫҚ АДАМ ШАРШАМАЙДЫ

– Сымбат, «Symba School» жобасының негізін қалау идеясы қалай туды? Бұл білім беру бағдарламасы өзгелерден несімен ерекшеленеді?

– Есімді білгелі ізденісте болдым, тіпті бір кездерде бағытымнан адасқандай күй кештім. Немен айналысарымды білмей жүрген едім. Екі оқушыға сабақ бере бастадым. Сол кезде бойымда ерекше бір құлшыныс оянды. Шәкірттерімнің алғашқы нәтижелерін көргенде, жүрегімді мақтаншып пен қуаныш кернеді. Кейін үшінші, төртінші студент келді... Ұстаздыққа деген махаббатым арта түсті. Шыны керек, мені ақша емес, білім беру барысы мен одан нәтиже алу қызықтырды. «Ұстаздық деген не тәжірибе емесі?» деген ой мені «Symba School» жобасын ашуға жетеледі.

Біздің басты ерекшелігіміз – шынайылық. Мен оқушыларым арасында зерттеу жүргізіп, «біздің жобаның өзгешелігі неде?» деп сұрағанымда, олар «сіз бәрін шын жүреппен істейсіз, бізді баурап аласыз» деп жауап берді. Жаңа ғана өзіңіз көрген Инжу есімді студентім небәрі үш ай ғана оқыса да, отбасымыздың бір мүшесі атанды. Мен әр шәкіртімді шексіз жақсы көремін. Олар курсты аяқтаса да, біздің қарым-қатынасымыз үзілмейді. Бірге таңғы ас ішеміз, мерекелерді тойлаймыз, алыс сапардан күтіп аламыз. Бізде «Symba's Family» атты үлкен, ұйымшыл отбасы қалыптасқан.

– Сіздің алғашқы мамандығыңыз – экономист. Дегенмен тағдырыңызды ұстаздықпен байланыстыруға не түрткі болды?

– Бала кезімнен білімге құштар болдым. Айналадағы балаларға, інілеріме сабақ түсіндіргенді жақсы көрдім. Шыны керек, менің отбасыма білім саласының адамдары жоқ, бәрі – мемлекеттік қызметкер. Бастапқыда олар менің мұғалім болғым келетініне күмәнмен қарады. Бірақ мен бұл істі сүйетінімді дәлелдедім. Отбасым «жүрегің қаласа, істе» деп батасын берді. Мен күніне небәрі 3 сағат ұйықтасам да, энергияға толымын. Өйткені өз ісіне ғашық адам шаршамайды. Ата-анам мамандығыма махаббатты көргенде, таңдауымның дұрыстығына көз жеткізді.

– Бізде «тіл білу шексіз мүмкіндіктер есіңіз ашады» деген тенденция бар. Бұр расында солай ма? Ағылшын тілі сіздің өміріңізге қандай өзгеріс әкелді?

– Мектеп қабырғасында жүргенде ағылшын тілінен олимпиадаларға қатысып, халықаралық жобаларда бағымыды сынадым. Облыстық деңгейде бірінші орынды ешкімге бермейтінмін. Бірақ ҰБТ-да жолым болмай, грантқа түсе алмадым. Сыныптағы 17 оқушының 15-і грант иегері атанғанда, сырт қалған екеудің бірі мен едім. Әкем менің білімге деген құштарлығымы қолдап, ақылы негізде КИМЭП-ке оқуға түсірді. Кейін «Болашақ» бағдарламасына тапсыру үшін TOEFL керек екенін білдім. Ол кезде IELTS немесе TOEFL туралы ұғымым мүлдем болмаған, тек мектепте алған біліміме сендім. Сол базаның арқасында алғашқыда 5.5 көрсеткішіне тең нәтиже көрсеттім. Ағылшын тілі маған «Болашақпен» оқуға, TEDx конференцияларын ұйымдастыруға және жеке бизнесімді ашуға үлкен көмек берді.

– Сіз тек ағылшын тілімен шектелмей, басқа да тілдерді меңгеруге асықсыз. Бұл құштарлықтың сыры неде?

– Тіл – тұтас бір мәдениет. Маған өзге халықтардың дүниетанымымен танысқан ұнайды. Әрбір жаңа адам мен үшін – жаңа ғаламшар. Мысалы Сауд Арабиясында тұратын қызбен тілдескенде, мен сол елдің болмысына бір қадам жақындай түсемін. Тіл білу арқылы мен әлемді кеңірек танимын.

– Сіз Қазақстандағы алғаш сертификатталған TEDx-ті өткіздіңіз. Оны ұйымдастыру – үлкен жауапкершілік әрі мәртебе. Бұл жобаны қолға алуға не түрткі болды?

– Бұл – ең алдымен, менің туған өлкеме деген махаббатым. Жасыратыны жоқ, Түркістан өңірінде білім саласы әлі де дамуды қажет етеді. Адамдары өте мейірімді болғанымен, заманауи білім тенденциясынан қалыс қалып жатады. «Осы жоба арқылы халқыма не бере аламын?» деген сұрақ мені мазалады. TEDx-ті алып келудегі мақсатым – жұртшылықтың көзкіеігін кеңейту. Екінші себеп – менің 89 волонтер-шәкіртім. Олар осындай ауқымды шараның қалай жасалатынын өз көзімен көріп, тәжірибе жинағанын қаладым.

– TEDx лицензиясын алу оңай емес, әсіресе спикерлерді таңдауда қатаң талаптар бар. Сіз спикерлерді қандай критерийлер бойынша іріктелдіңіз?

– Мен үшін ең басты критерий – спикердің өз еліне деген шынайы патриоттығы. Егер адам өз ұлтын сүймесе, ол өзгеге пайда әкеле алмайды.

– TEDx, ұстаздық, эко-белсенділік, марафон... Осының бәріне қалай үлгересіз? Уақытты басқарудың құпиясы бар ма?

– Менде үш дәптер бар. Біріншісі – бір жылдық мақсаттарға, екіншісі – үш айлық жоспарларға, ал үшіншісі – күнделікті өмірге арналған. Әрбір ісімді минутына дейін есептеп жазып қоямын. Егер уақытты тізгіндемесек, әлеуметтік желінің шырмауында қалай уақыт өткенін байқамай қаламыз. Біз үшін ең қымбат дүние – денсаулық пен уақыт. Уақыттымыз босқа өткізуден қорқамыз, сондықтан әр сәтімді жоспар бойынша бағалаймын.

– Сіз эко-белсенді ретінде де танымалсыз. Қазіргі таңда экологиялық акциялардың көбі тек есеп беру үшін жасалатыны жасырын емес. Нағыз эко-қоғам қалыптастыру үшін жастар не істеуі керек?

– Эко-сана әр адамның өзінен басталуы тиіс. Экоактивизм мен Америкада жүрген кезде басталды. Мұндағы адамдар суды да үнемдеуге тырысады. Олар экога емес, маған құрмет көрсететін. Өрне, мемлекет тарапынан үлкен қолдау мен жүйелі жұмыс керек. Бірақ мемлекеттік органдармен жұмыс істеу кейде қиын, өйткені көзқарастарымыз әртүрлі. Биыл «Республика» партиясы мені өздеріне шақырып: «Адамдар сізді нағыз эко-белсенді ретінде таниды, алғашқы ағашты сіз егіңізші», – деді. Сол кезде түсінігім – жеке адамның үлгісі – үлкен күш табая. Егер мен пластик қолданбасам, маған қарап мыңдаған шәкіртім де солай істейді.

– Қазіргі жастарға айтар ақыл-кенесіңіз...

– Мен табиғатымнан оптимистімін және қазіргі жастарды зияткер деп санаймын. Бүгінгі семинарда мені олардың алғырлығы қатты таңғалдырды. Бірақ жастар тек ақылды болып қана қоймай, ішкі құндылықтарға бай болуы керек. Егер біз жастардың бойына біліммен қатар патриоттық сезімді, адалдық пен адамгершілікті сіңіре алсақ, Қазақстанда жай ғана «prime time» емес, тұтас бір «алтын дәуір» орнайды. Жастардың болашағы жарқын екеніне кәміл сенемін!

– Әсерлі әңгімеңізге көп рақмет!

Сұхбаттасқан
Мерей Шәкрат

КӨП ТІЛ БІЛУДІҢ ТАҢҒАЖАЙЫП ПАЙДАСЫ

«Бір тіл білген – бір адам, екі тіл білген – екі адам» деген қазақ даналығы бар. Бұрын бұл сөзді жай ғана көркем тіркес деп ойлайтынмын. Бірақ ғылым бұл мақалдың қаншалықты дәл әрі терең екенін дәлелдеп отыр. Бірнеше тіл білу деген тек басқа елдің адамдарымен сөйлесу мүмкіндігі ғана емес, ол адамның миын түбегейлі өзгертетін, оны күшейтетін, тіпті қартаюдан қорғайтын ғажап құбылыс екен. Бүгінде дүние жүзінде көп адам екі, үш, тіпті одан да көп тілде сөйлейді, ал ғалымдар осы көптілі адамдардың миын зерттей келе, таңғаларлық жайттарды ашты. Әр тіл адамға шынымен жаңа бір өмір, жаңа бір мүмкіндік сыйлайды екен.



Көп тіл білген адамның миы басқаша жұмыс істейді. Екі тілде сөйлейтін адамның миы бір сөйлемді айтқанда үнемі екі тілдің арасынан керектісін таңдап, екіншісін уақытша «тежеп» тұрады. Бұл деген мидың үздіксіз жаттығуы іспетті. Дәл осы себептен көптілі адамдардың миы зейін қою, бір істен екінші іске тез ауысу, керексіз нәрсені елемей сияқты қабілеттерге өте жаттыққан болады. Ғалымдар мұны мидың «атқарушы қызметі» деп атайды, әрі көптілі адамдарда ол бір тілді адамдарға қарағанда күштірек дамыған. Сол себепті бірнеше тіл білетін адам көбіне зейінді, ұйымшыл, бір нәрсеге тез шоғырлана алатын келеді. Тіл үйрену – миы шынықтыратын нағыз жаттығу.

Көптіліліктің есте сақтауға да пайдасы зор. Жаңа тіл үйрену деген мыңдаған жаңа сөзді, ереже мен құрылымды есте сақтау деген сөз. Бұл мидың жаңын үнемі жаттықтырып отырады. Сол себепті бірнеше тіл білетін адамдардың есте сақтау қабілеті жақсы дамыған болады. Бұдан бөлек, жаңа тіл үйрену мида жаңа байланыстар түзеді, ми жасушаларының арасындағы желіні тығыздай түседі. Ғалымдардың зерттеуіне, тіл үйрену кезінде мидың сұр затты, яғни ойлау мен есте сақтауға жауапты бөлігі қалыңдай түседі екен. Демек әр жаңа тіл миы құрылымдық жағынан да күшейтеді. Тіпті қызығы, тіл үйренуге ешқашан кеш емес, өйткені тіпті егде тартқан адамның өзі жаңа тіл үйренгенде ми жұмысы жақсарғаны байқалған.

Ең таңғаларлық дерек көптіліліктің миы қартаюдан қорғауына қатысты. Ғалымдар ұзақ жылдар бойы зерттеу жүргізіп, бір айқын қорытындыға келді. Бірнеше тілде сөйлейтін адамдарда есі ауысу, яғни деменция ауруы бір тілді адамдарға қарағанда орта есеппен төрт-бес жыл кеш бас-

талады екен. Ойлап көріңізші, ешбір дәрі мұндай нәтиже бере алмайды, ал жай ғана бірнеше тіл білу адамды осы қауіпті аурудан жылдар бойы қорғап тұр. Бір ауқымды зерттеуде бір тілді адамдар арасында есі ауысу ауруы көптілі адамдарға қарағанда едәуір жиі кездескен. Тіпті ғалымдар тұрғындары көптілі елдерде бұл аурудың сирек кездесетінін де байқаған. Себебі көптілі ми үнемі жаттығып, өзіне қосымша «қор» жинайды, сол қор қартайғанда миы тозудан сақтайды.

Бұл деректер біздің елдегі жастар үшін аса құнды. Біз қазақ, орыс, ағылшын тілдерін қатар үйреніп жатқан ұрпақпыз. Кейде «соншама тіл үйренудің қажеті бар ма?» деген сұрақ туады. Ал ғылым бұл сұраққа айқын жауап береді, әр тіл тек қарым-қатынас құралы ғана емес, ол – миға ең үлкен сыйлық. Қазақ тілін білу арқылы біз өз тамырымызды, ата-баба даналығын танымыз. Орыс тілі арқылы кең әлемге жол ашамыз. Ағылшын тілі арқылы дүниежүзілік білім мен ғылымға қол жеткіземіз. Әр тіл бізге жаңа есік, жаңа дүние, жаңа ой ашады. Әрі осының бәрі бізге мимымызды күшейтіп, болашағымызды нұрландырады.

Бірнеше тіл білу – адам баласына табиғат сыйлай алатын ең құнды байлықтардың бірі. Ол миы күшейтеді, есті жақсартады, зейінді арттырады, тіпті қартайғанда миы аурудан қорғайды. «Екі тіл білген – екі адам» деген сөз шынымен рас екен, өйткені әр тіл адамға жаңа бір өмір, жаңа бір дүниетаным сыйлайды. Сондықтан тіл үйренуден жалықпайық, әр жаңа тілді бір қазына деп білейік. Қаншама тіл білсек, соншама бай, соншама күшті, соншама кең боламыз. Тіл үйрену – өзімізге жасайтын ең пайдалы инвестиция, оның жемісін өмір бойы көреміз.

Ақназар ҚАЛПЕВ

ЖАСТАР ТЕАТРЫНДАҒЫ ЖАҢА МАУСЫМ

Театр – өмірдің айнасы дейміз. Жастар театрының сахнасында сомдалған жаңа спектакль сөзімізге дәлел. Қазыбек Аманжолдың «117 пәтер» шығармасының желісімен сахналанған «Жалғыз куәгер» драмалық қойылымы көзі қарқты көрерменнің жүрегіне жетіп, санасына ой салды. Аталған премьерә Қызылорда қалалық мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі «Жастар» театрының ұйымдастыруымен өтті.

Бұл қойылым бір ғана кейіпкердің емес, бүгінгі қоғамдағы көптеген отбасының шындығын бейнелейді. Махаббаттың қадірі, адалдықтың құны, кешірім мен өкініштің салмағы қашан да ауыр. Сондықтан спектакльді тамашалаған әр көрермен осы жауапкершілікті сезіне білсе екен ниетіміз болды, – дейді қойылым актері Нұрғани Шенгелбаев.

Қойылымда драма мен юмор қатар өрбіп, кейде езуді күлкі кернесе, кейде еріксіз жасқа тоқтау болмады. Спектакль осы өмір заңдылығын ешқандай жасандылықсыз көрсете білді. Бүгінгі қоғамдағы бар мәселені ашып әрі бүкпесіз сахналады.

Бұл спектакль маған ерекше әсер қалдырды. Қойылымда бүгінгі қоғамдағы отбасы құндылығының әлсіреуі, ерлі-зайыптылар арасындағы түсініспеушілік, ішімдік, тұрмыстық зорлық-зомбылық, жалған намыс, некесіз қарым-қатынас, бала тағдыры секілді өзекті мәселелер шынайы көрсетілді. Сахнадағы әрбір оқиға өмірдің өзінен алынғанын сезіндік, терең ойға жетелейтін терең туынды болды, – дейді спектакль премьерасына келген қала тұрғыны.

Қойылымның режиссері Рамазан Үсенов шығарманың идеялық салмағын жоғалтпай, оны сахна тіліне сәтті бейімдей білген. Кейіпкерлердің қозғалысы, жарық пен музыканың үйлесімі, сахнаның безендірілуі – барлығы негізгі ойды ашуға қызмет етті. Қосалқы режиссер ретінде де еңбек еткен ол әр көрінесті табиғи ырғақпен өрбітіп, көрерменді оқиғадан бір сәтке де алыстатқан жоқ. Қоюшы суретшілер Айдар Амандосов пен Жарқынбек Қоспаевтың шешімі оқиғаның атмосферасын тереңдеті түссе, композитор Қуаныш Әбілқасымның музыкасы әр эмоцияны жүрекке жеткізді. Театрдың көркемдік жетекшісі, Қазақстан Республикасының мәдениет қайраткері Оңталап Нұрмахановтың шығармашылық ұстанымы да спектакльдің тұтас болмысынан айқын аңғарылды.

«Атадан мал қалғанша, тал қалсын» деп бекер айтпаса керек. Осындай рухани туынды бүгінгі жас ұрпаққа таптырмас қазына. Ал «Жалғыз куәгер» сол құндылықтың қадірін еске салған, асыл қасиеттерді көркем тілмен сөйлете алған, көрерменнің жан дүниесіне терең бойлаған тағлымды туынды болып жадымызда қалмақ.

Қорлан САРП



Жаңа маусымды жаңа қойылыммен ашқан театр көрерменге кезекті спектакль емес, тағдырлар үнін ұсынды. Әр көрерменнің жүзінде – күту, үміт, қызығушылық. Бірі күлкі күтіп келген шығар, бірі жақсы әсер іздеген болар. Алайда қойылым тек осы сезімдермен шектелмей, санаға салмақты ой салды. Спектакльдің өзегі – адам тағдыры. Бар болғаны бір ғана пәтердің қабырғасында көрініс тапқан талай өмірдің ізі. Сол үйдің иесі Исмайыл Омаров көптеген жыл бойы осы пәтерге қоныстанған адамдардың қуанышы



Басы 1-бетте

ҚАЛТАНЫ ҚАҚҚАН ҚАЙ ҚАЖЕТТІЛІК?

Осы сауалға жауап іздеп, Ұлттық статистика бюросының мәліметіне көз жүгірттік. Өткен жылдың ІІ тоқсанына арналған зерттеуге сүйенсек, ел тұрғындарының барлық ақшалай шығысының 91,3%-ы тұтынуға жұмсалды. Яғни халық табысының басым бөлігін күнделікті өмір сүруге қажетті зат пен қызметке шығындайды. Оның ішінде 52,5%-ы азық-түлікке, 20,3%-ы азық-түлік емес тауарларға, ал 18,5%-ы ақылы қызметтерге кеткен. Қалған бөлігі ғана несие өтеуге, салыққа және басқа міндетті төлемдерге жұмсалды.

Осы тұста экономикадағы бір қағида ойға келеді. Елдің әл-ауқаты артқан сайын халық табысының азық-түлікке жұмсалатын үлесі де азаяды. Өйткені адамның негізгі қажеттілігі қамтамасыз етілген соң, олар білімге, денсаулыққа, саяхатқа, мәдениетке, жинаққа және инвестицияға көбірек қаржы бөле бастайды.

Бірақ біздегі көрініс басқаша. Елде әрбір тапқан 100 теңгенің шамамен 53 теңгесі дастарқанға кетеді. Бұл – қазақстандықтардың шығынында ең үлкен үлесті тамақ алатынын білдіреді. Яғни халықтың негізгі қаржылық күші әлі де күнделікті тұтынуға жұмсалып жатыр. Одан кейінгі орында азық-түлік емес тауарлар тұр. Киім-кешек, аяқ киім, тұрмыстық техника, дәрі-дәрмек, жиһаз және басқа да қажетті заттарға халық шығынының бестен бірі жұмсалды. Ал ақылы қызметтерге – байланыс, көлік, білім, медицина, коммуналдық қызметтер, демалыс секілді бағыттарға жалпы шығынның небәрі 18,5%-ы ғана тиесілі.

Бұл құрылым бір ғана отбасының емес, тұтас қоғамның өмір сүру деңгейін сипаттайды. Өйткені отбасы бюджетінде тамақ бірінші орыннан түспей тұрса, адамдардың болашаққа инвестиция жасау мүмкіндігі де шектеледі. Білімге, денсаулыққа немесе демалысқа бөлінетін қаржы көбіне негізгі қажеттіліктер өтелгеннен кейін ғана қарастырылады. Сондықтан «қазақтың ақшасы қайда кетіп жатыр?» деген сұрақтың жауабы әзірге қарапайым. Алдымен – асқа, содан кейін ғана қалған қажеттілікке.

Бір қарағанда, мұнда тұрған ештеңе жоқ сияқты. Тамақ – күнделікті қажеттілік. Бірақ экономистер бұл көрсеткішке мүлде басқа қырынан қарайды.

Экономикада Энгель заңы деген ұғым бар. Неміс статистигі Эрнст Энгель XIX ғасырдың өзінде халықтың әл-ауқаты артқан сайын азық-түлікке жұмсалатын шығынның үлесі азаятын дәлелденген. Яғни табыс көбейген сайын адамдар барлық ақшасын ас-ауқатқа емес, білімге, саяхатқа, денсаулыққа, мәдениетке, тұрғын үйге және жинаққа жұмсай бастайды.

Сондықтан дамыған елдерде азық-түлікке кететін шығынның үлесі айтарлықтай төмен. Еуропа елдерінде бұл көрсеткіш 10-15%, ал орта есеппен Еуропалық одақта шамамен 13-15%-дың айналасында. Демек, қазақстандықтардың азық-түлікке жұмсайтын үлесі дамыған мемлекеттерден бірнеше есе жоғары.

Бұл халық көп тамақ жейді дегенді білдірмейді. Керісінше, бұл – азық-түлік бағасының отбасы бюджетіне түсіретін салмағының ауыр екенін көрсететін әлеуметтік индикатор.

Тағы бір маңызды жайт – азық-түлік шығындарының құрылымы.

Қазақстандықтар ең көп қаржыны ет пен ет өнімдеріне жұмсайды. Одан кейін нан-тоқаш өнімдері, сүт өнімдері, жеміс-жидек пен көкөніс келеді. 2025 жылдың бірінші тоқсанында жан басына шаққандағы тұтыну көлемі бойынша сиыр еті айына орта есеппен 2 келі, бірінші сұрыпты бидай ұнынан пісірілген нан – 2,3 келі, картоп – 3,7 келі болған.

Бір қызығы, статистика табысы жоғары отбасылардың азық-түлікке жұмсайтын нақты сомасы көп болғанымен, оның жалпы шығындағы үлесі төмен екенін көрсетеді. Ал табысы аз отбасыларда керісінше.

Азық-түліктен кейін отбасы бюджетіне ең көп салмақ түсіретін бағыттың бірі – тұрғын үй мен коммуналдық қызметтер. Бұл шығынды кейінге қалдыру мүмкін емес. Электр жарығы, су, жылу, газ, пәтеракы немесе үйді күтіп ұстау қызметтері – бәрі міндетті төлемдер. Сондықтан бұл баптағы әрбір тариф өсімі халықтың күнделікті өміріне тікелей әсер етеді.

Кейінгі жылдары Қазақстанда коммуналдық қызмет тарифтері кезек-кезеңімен қайта қаралып келеді. Соның нәтижесінде тұрғын үйге қатысты шығындардың үлесі де артып отыр. Ұлттық статистика бюросының ин-

казакстандықтар 11,7 миллионнан астам сапар жасаған, оның 87,2 пайызы ел ішінде болған.

Шығынның қатарындағы интернетте де қалтаға расымен алмақ түсіреді. Интернетсіз жұмыс істеу, оқу, мемлекеттік қызмет алу, тіпті күнделікті қарым-қатынас жасау мүмкін емес. Цифрлық технология өмірді жеңілдеткенімен, отбасы бюджетіне жаңа тұрақты шығын түрін алып келді. Кейінгі екі жылдың қорытындысында елімізде байланыс қызметтерінің нақты көлемі өткен жылмен салыстырғанда 3,6 пайызға өскен. Соның ішінде интернет қызметтері 12,7 пайызға артқан. Байланыс саласының жалпы көлемінде интернет қызметтерінің үлесі 59,5 пайызды құрады. Ал дәрі-дәрмек, ақылы талдау, стоматология, диагностикалық тексеру секілді қызметке жұмсалатын орташа ақшалай шығын жан басына шаққанда тоқсанына 311,2 мың теңгені құрады.

Қазақстандықтардың ақшаны қалай жұмсайтынын тек табысқа ғана емес, қай өңірде тұратынына да байланысты. Бір өңірдің тұрғыны табысының басым бөлігін азық-түлікке жұмсама, енді бірінде ақылы қызметтерге немесе кредит өтеуге кететін қаржы жоғары. Демек, елдегі тұтыну мәдениетін бір ғана

– 18,6 пайыз келеді. Бұл өңірлерде білім, денсаулық, көлік, байланыс және басқа да ақылы қызметтерге сұраныс жоғары екенін аңғартады.

Кестедегі тағы бір назар аударарлық көрсеткіш – кредит пен қарызды өтеуге жұмсалатын қаржы. Республика бойынша бұл шығынның үлесі 6,5 пайыз болғанымен, кейбір өңірлерде әлдеқайда жоғары. Мәселен, Ұлытау облысында тұрғындар ақшалай шығысының 19 пайызын кредит өтеуге жұмсады. Ақтөбе облысында – 11,8 пайыз, Қарағанды облысында – 11,7 пайыз, Ақмола облысында – 11,1 пайыз, Қызылорда облысында – 10,9 пайыз. Бұл көрсеткіштер өңірлердегі несиелік жүктеменің біркелкі емес екенін байқатады.

Сандарды салыстырсақ, Қазақстанның екі түрлі экономикалық бейнесі көрінеді. Бір өңірлердің тұрғындары табысының басым бөлігін ең алдымен күнделікті қажеттілікке – азық-түлікке жұмсайды. Ал екінші өңірлерде ақылы қызметтер мен кредит төлемдерінің үлесі жоғары. Бұл – халықтың өмір сүру деңгейі ғана емес, өңірлік экономиканың құрылымы мен тұтыну ерекшеліктерінің де көрсеткіші.

2023 жылдың соңғы тоқсанындағы қазақстандықтардың шы-



мен қарыздарды өтеуге жұмсалатын үлесі сақталып отыр. Кей өңірде бұл көрсеткіш республикалық орташа деңгейден әлдеқайда жоғары. Мәселен, Ұлытау облысында ақшалай шығынның 19 пайызы несие төлемдеріне кетсе, Ақтөбе, Қарағанды, Ақмола және Қызылорда облыстарында әрбір онының теңгеден астамы бұрын алынған қарызды өтеуге жұмсалды. Осындай жағдайда халықтың жинақ жасау мүмкіндігі де шектеледі. Бір жағынан, банктердегі жеке тұлғалардың депозиттері тұрақты өсіп келеді. Ұлттық банктің дерегіне сәйкес, 2025 жылы халықтың банктердегі депозит көлемі 24-25 трлн теңгеден асқан. Бұл қазақстандықтардың жинақ көлемі артып келе жатқанын көрсетеді. Алайда сарапшылар бұл қаражаттың қоғам ішінде біркелкі бөлінбейтінін айтады: депозиттердің едәуір бөлігі табысы жоғары азаматтардың қолында шоғырланған. Сондықтан банктегі жинақтың өсуі барлық отбасының қаржылық «қауіпсіздік жастығы» бар дегенді білдірмейді.

Экономистердің пікірінше, тұрақты жинақ қалыптастыру үшін алдымен отбасының міндетті шығындары табыстың басым бөлігін «жеп қоймауы» қажет. Ал Қазақстанда азық-түлікке, тұрғын үйге, коммуналдық қызметтерге және несиеге кететін шығын көлемі әлі де жоғары. Соның салдарынан көптеген отбасы ай сайынғы табысын толық дерлік тұтынуға жұмсайды.

Мұны қарапайым мысал арқылы да түсінуге болады. Айлық жиынтық табысы 500 мың теңге болатын төрт адамнан тұратын отбасының бюджетінде азық-түлік, коммуналдық төлемдер, жол ақысы, байланыс қызметтері, дәрі-дәрмек, баланың білімі және несие төлемдері есептелгеннен кейін еркін жұмсалатын қаражат өте аз қалады. Демек, мәселе ақшаның қайда кеткенінде емес. Мәселе – міндетті шығындардан кейін адамның таңдау мүмкіндігі қалатын-қалмайтынында.

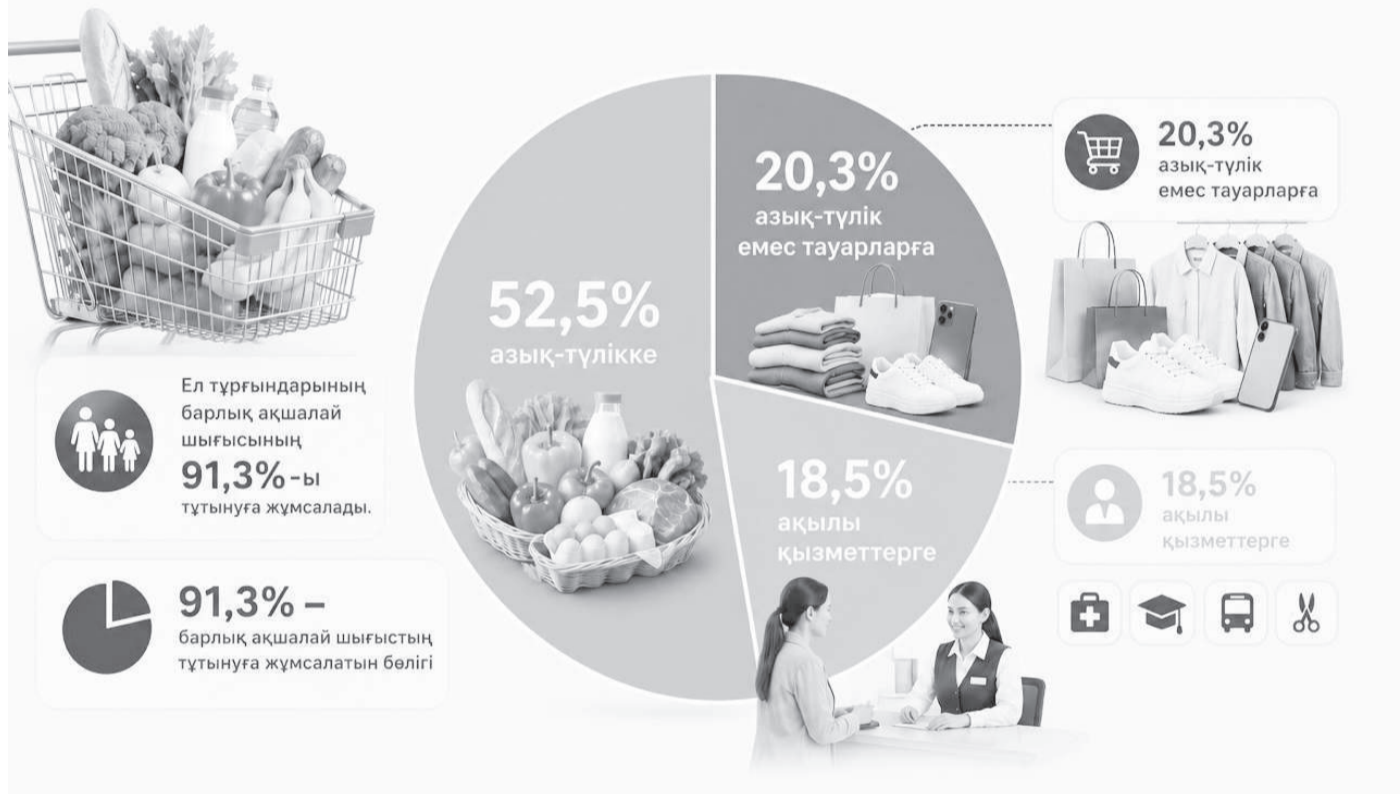
«Ақша қайда кетіп жатыр?» деген сұрақтың жауабын іздегенде, Қазақстанмен ғана шектелу азық-түлік емес тауарларға – 66 268 теңге, ақылы қызметтерге – 48 250 теңге болды. Бір қазақстандыққа азық-түлік және алкогольсіз сусындар 129 953 теңге, сыртта тамақтану 6 070 теңге, алкогольдік сусындар 1 766 теңге, темекі өнімдері 3 970 теңгеден түседі. Ал несие мен қарызды өтеуге 14 819 теңге, алиментке 5 362 теңге, салық және басқа да төлемдерге 334 теңге жұмсаған. Салыстырмалы түрде ең жоғары шығын астаналықтарда. Елорданың бір тұрғыны тоқсанына 366 345 теңге жұмсаған. Одан кейін әрине, Алматы мен Қарағанды облысының тұрғындары тұр.

Ресми статистикаға сүйенсек, қазақстандықтардың табысы жылдан-жылға артып келеді. Ұлттық статистика бюросының мәліметінше, 2025 жылдың қорытындысында халықтың жан басына шаққандағы тұтынуға пайдаланылған табысы орта есеппен 1,31 млн теңгені құрады. Бұл көрсеткіштің 98,6 пайызы – ақшалай табыс. Бір қарағанда, бұл оң үрдіс сияқты көрінеді. Алайда табыстың едәуір бөлігі күнделікті қажеттіліктерді өтеуге кететінін ұмытпаған жөн.

Экономистер мұны «атаулы табыс» пен «нақты табыс» арасындағы айырмашылықпен түсіндіреді. Яғни жалақының өсуі міндетті түрде халықтың сатып алу қабілеті арты дегенді білдірмейді. Егер азық-түлік, коммуналдық қызметтер мен басқа да күнделікті тауарлардың бағасы жылдам өссе, табыстың артуы өмір сапасына айтарлықтай әсер етпейді.

Бұл құбылыстың тағы бір көрінісі – несиеге тәуелділіктің күшеюі. Ұлттық статистика бюросының мәліметтері бойынша, үй шаруашылықтарының ақшалай шығысының құрамында несие

II тоқсан, 2025 жыл



фляция жөніндегі деректеріне сәйкес, 2025 жылы тұрғын үй-коммуналдық қызметтің бағасы бір жыл ішінде 16%-ға дейін өсті.

Экономистер мұны «икемсіз шығын» деп атайды. Себебі отбасы етті аз сатып алуы немесе демалыстан бас тартуы мүмкін, бірақ жарықты өшіріп, суды мүлде пайдаланбау немесе қыста жылуудан бас тарту мүмкін емес. Яғни коммуналдық төлемдер халықтың таңдауына емес, қажеттілігіне байланысты қалыптасады.

Қозғалыстың да құны бар екенін ұмытпаған жөн. Бір кездері көлік шығыны отбасы бюджетінде аса байқала бермейтін. Бүгінде жағдай өзгерді. Жұмысқа бару, баланы мектепке тасу, ауыл мен қала арасында қатынау, такси қызметі, жанармай, көлік жөндеу – мұның бәрі ай сайынғы тұрақты шығынға айналды. Бұл көрсеткіш жыл сайын өсіп келеді. Өйткені көлікке қатысты шығындар тек жолақымен шектелмейді. Жеке автокөлікті ұстау, техникалық қызмет көрсету, сақтандыру, қосалқы бөлшектер мен жанармай бағасының өсуі де осы санатқа кіреді.

Бұған ішкі туризм мен сапарларға жұмсалатын шығындарды да қосуға болады. 2025 жылы

көрсеткішпен бағалау мүмкін емес. Ең алдымен назар аударатын көрсеткіш – азық-түлікке жұмсалатын шығын. Республика бойынша халық ақшалай шығысының 52,5 пайызы азық-түлікке кетеді. Алайда өңірлер арасында бұл көрсеткіш айтарлықтай өзгереді. Мәселен, Маңғыстау облысында азық-түлікке жұмсалатын шығын 61,8 пайызға жеткен. Жетісу облысында – 59,7 пайыз, Түркістан облысында – 59,6 пайыз, Абай облысында – 58,3 пайыз, Жамбыл облысында – 58 пайыз. Бұл өңірлерде халықтың табысының жартысынан да көбі күнделікті ас-ауқатқа жұмсалды. Ал азық-түлікке ең аз қаржы бөлетін өңірлердің қатарында Ұлытау облысы (42,9 пайыз), Қарағанды облысы (43,8 пайыз) және Павлодар облысы (44,9 пайыз) тұр. Бұл өңірлерде тұрғындардың азық-түлікке жұмсайтын үлесі республикалық орташа деңгейден төмен. Мұндай айырмашылық өңірлердегі табыс деңгейіне, бағаға, урбанизацияға және тұтыну мәдениетіне байланысты қалыптасады.

Азық-түлік емес тауарларға жұмсалатын шығын құрылымы да қызық. Республика бойынша бұл көрсеткіш 20,3 пайыз болса, Ақмола мен Солтүстік Қазақстан облыстарында – 23,8 пайыз, Ұлытауда – 23,4 пайыз, Павлодар облысында – 22,8 пайыз, Қызылорда облысында – 22,4 пайыз. Бұл өңірлерде киім-кешек, тұрмыстық техника, жиһаз және басқа да тауарларға жұмсалатын қаражаттың үлесі жоғарырақ.

Ал ақылы қызметтерге қатысты жағдай мүлде басқа. Астана қаласында бұл көрсеткіш 21 пайызға жеткен. Бұл – ел бойынша ең жоғары деңгейдің бірі. Одан кейін Қарағанды облысы – 19,5 пайыз, Қостанай облысы – 18,9 пайыз, Шығыс Қазақстан облысы



Арайлым МҰРАТҚЫЗЫ, нутрициолог:

АДАМНЫҢ ӨМІР САЛТЫ – ДЕНСАУЛЫҚҚА ЭКОЛОГИЯДАН ДА КӨБІРЕК ӘСЕР ЕТЕДІ

Басы 1-бетте

– «Етті жұмаймыз, бананды жуамыз», деген сияқты кеңестердің ғылыми негізі қандай?

– Көп жағдайда адамдар тағам қауіпсіздігі туралы ақпаратты ескі әдеттер мен әлеуметтік желідегі қысқаша кеңестерге сүйеніп қабылдайды. Бекітіліп қалған ескі әдеттің бірі – шикі етті жуу. «Оны асүйде жууға болмайды» деп айтсаң, 99% адамның санасы қарсыласады. Жағдайды қабылдап, түсінуге болады, себебі бала күннен етті жуып жатқан анамызды көріп өстік. Бірақ бұл – кәте әдет. Өйткені шашыраған судың тамшыларымен еттің бетіндегі патогенді бактериялар асүйге таралуы мүмкін. Еттегі бактерияларды сіз сумен кетіре алмайсыз, оларды тек пісіру кезіндегі жоғары температура жояды. Бұған үйрену қиын, алайда денсаулыққа маңызы зор. Бұл – салақтық емес, қауіпсіздік.

Ал банан, апельсин сияқты қабығы аршылатын жемістерді жуу қажет. Сыртын емес, ішін жейміз ғой деп қарсы пікір айтып жатады. Бірақ сәл ойлансақ, бәрі түсінікті болады: қабығын аршып отырып кір қолдарымызбен немесе пышақпен бетіндегі микробтарды жемістің ішіне түсіреміз.

– Адамдардың улануына қарбыз нитратының көп болуы әсер етпейді деуіңіздің себебі неде?

– Қарбыздағы нитрат мәселесіне келсек, нитраттың өзі автоматты түрде у деген сөз емес. Нитраттар көптеген көкөністерде, әсіресе руккола, шпинат, қызылша сияқты өнімдерде әлдеқайда көп кездеседі. Бүгінде ғылыми деректер нитраттардың негізгі көзі көкөністер екенін көрсетуде және қалыптасқан мәселелер олар денсаулыққа қауіп төндірмейді.

Қарбыз-қауынның да сыртын мұқият ысықып тұрып жуу керек. Адамдар қарбыздың өзінен емес, газалықты сақтамағаннан, тағам қауіпсіздігіне мән бермегеннен ұшынып жатады. Мысалы мынадай қате әрекеттерді адамдар жиі жасайды: базарда қарбыздың дәмін көру үшін оны кесіп, жеп көреді. Сол арқылы қарбыз ішіне зиянды заттар түсіп, құрамын бүлдіреді. Кесілген қарбызды тоназдықтаса сақтамайды, сақтаса да ұзақ уақыт бетін жаппай қалдырады. Негізгі қарбызды 24 сағатта жеп тастаған абзал. Қарбызды салқындату үшін өзен-көлдің суына немесе легендерге су жинап, салып қою да тазалыққа жатпайды. Себебі легенге ешкім қарбызды жуып салмайды. Салса да ол суды шамамен 30-50 минут сайын ауыстырып тұру керек. Мұның бәрі қарбыздан уланудың алдын алады.

– Жеміс-жидекте кездесетін пайдалы құрттар жайлы да айтып берсеңіз. Себебі қазір құлпынайды ас тұзы мен сірке суына жуып жүргендердің қарасы көп...

– Құлпынайды тұзға немесе сірке суына салып жуудың ерекше артықшылығы дәлелденбеген. Көп жағдайда таза ағын сумен мұқият жуу жеткілікті.

Әлеуметтік желіде «құрттар шығып жатыр» деген бейнежазбалар жиі тарайды. Шын мәнінде, кейбір жемістерде ұсақ жәндіктердің дернәсілдері болуы мүмкін. Бұл – қалыпты. Жағымсыз көрінгеннен, дені сау адам үшін қауіп төндірмейді. Әрине, бүлінген немесе шіріген өнімдерді тұтынуға болмайды. Сондықтан, жеміс-жидектерді сумен жуу жеткілікті. Сірке суымен, ас содасымен, тұзбен, тіпті арнайы сұйықтықтармен жуып жататындар бар. Мұның бәрі артық әрекет.

Қалап тұрсаңыз, жасаңыз, бірақ көп жағдайда ағын судың астында жуу жеткілікті. Ал кейбір жағдайларда ыдысқа су жинап, салып қоюға да болады. Мұнда да суға ештеңе

қоспайсыз. Мысалы, шөп-шалам, брокколи сынды көкөністерді, құлпынайларды 5-7 минутқа салып қойып жусаңыз, жақсырақ тазарады.

– Соңғы уақытта желідегі жарнаманың әсерінен салауатты тамақтануды тым күрделендіріп жіберген сияқтымыз. «Гхи майы, гималай тұзы» сияқты өнімдер расымен пайдалы ма? Дұрыс тамақтанудың басты үш ережесі қандай?

– Қазіргі таңда маркетинг ғылымнан әлдеқайда жылдам жұмыс істейді. Сондықтан кейбір өнімдерге ерекше қасиет беріліп жатады. Мысалы, гималай тұзының құрамында кейбір минералдар бар. Бірақ олардың мөлшері өте аз болғандықтан денсаулыққа айтарлықтай әсер етпейді. Ең бастысы – тұздың түрі емес, мөлшері.

Гхи майына келсек, ол да қадімгі май. Оның құрамында қаныққан майлар көп болады. Сондықтан оны қарапайым өсімдік майларынан әлдеқайда пайдалы деуге ғылыми негіз жоқ. Меніңше, дұрыс тамақтанудың ең маңызды үш қағидасы:

– Көкөніс пен жемісті көбірек тұтыну.

– Рационды әртүрлі ету және барлық тағам топтарын қамту.

– Қант, тұз және қаныққан майларды шамадан тыс пайдаланбау.

Денсаулықты бір ғана «суперөнім» емес, жалпы тамақтану үлгісі анықтайды.

Сондай-ақ ұйқы мен белсенділік туралы да ұмытпаған жөн. Осы үш бәйтерек – денсаулықтың тірегі.

– Неліктен қызыл етті тауық етімен немесе басқа ақуыз көздерімен алмастырып отырған дұрыс?

– Қызыл ет – құнды тағам. Оның құрамында ақуыз, темір, B12 дәрумені сияқты маңызды қоректік заттар бар. Сондықтан оны толық алып тастау қажет емес. Алайда ғылыми зерттеулер қызыл етті, әсіресе өңделген ет өнімдерін шамадан тыс тұтыну жүрек-қан тамыр аурулары мен кейбір қатерлі ісік түрлерінің қауіпін арттыруы мүмкін екенін көрсетеді.

«Ата-бабамыз құтте ет жеген» деген пікірді жиі естиміз. Бірақ олардың өмір салты қазіргі адамдардан мүлде өзгеше болды. Салыстырып, ойлап көріңізші. Олар көп қозғалды, физикалық еңбек етті, дайын тағамдар мен қантты-майы басым өнімдерді тұтынбады. Сондықтан мәселе еттің өзінде емес, жалпы өмір салтында және мөлшерінде. Қазіргі ұсыныстар қызыл етті балықпен, құс етімен, бұршақ тұқымдасстармен алмастырып отыруды қолдайды. Яғни әр түрлі ет жеміз. Қызыл етпен шектеліп қалмаңыз. Бір сарынды рацион – кедей рацион.

– Неліктен қазіргі кезде ауру, дәрі және БАД көбейгендей көрінеді? Мұның тамақтануға қатысы бар ма, әлде бәрі «экологияның» зардабы ма?

– Бұл сұраққа бір ғана себеппен жауап беру қиын. Біріншіден, медицина дамыды. Бұрын анықталмайтын көптеген ауруға қазір ерте кезеңде диагноз қойылады. Екіншіден, адамдар ұзақ өмір сүре бастады. Жас ұлғайған сайын созылмалы аурулардың жиілігі де артады. Үшіншіден, қазіргі өмір салты өзгерді: қозғалыс азайды, ұйқы бұзылды, стресс көбейді, ультратөңделген тағамдарды тұтыну артты.

Ал БАД мәселесіне келсек, олардың нарығы өте үлкен бизнеске айналып отыр. Көп жағдайда адамдар ғылыми дәлелденген қажеттілік болмаса да түрлі қоспаларды қабылдап жатады. Шын мәнінде, адамдар үшін денсаулықтың негізгі қымбат БАД емес, дұрыс тамақтану, жеткілікті ұйқы, физикалық белсенділік және темекі секілді зиянды әрекеттерден бас тарту ғана. Әрине, экология



да әсер етеді. Бірақ денсаулыққа әсер ететін факторлар бұнымен шектелмейді. Сіздің өмір салтыңыз – сіздің денсаулығыңызға экологиядан да көбірек әсер етеді. Сондықтан жауапкершілікті экологияға ысырып тастай алмаймыз. Салауатты тамақтану, сапалы ұйқы, белсенділік – ол сіздің қолыңызда.

– Сіздің паракөзіңізге пайдалы ақпаратқа толы құнды кітап тәрізді. Дәл осы салаға келуіңізге, жан жақты, тынбай еңбектенуіңізге не әсер етті?

– Жоғарыда айтқанымадай, мен алдымен өз тарелкамды түзедім. Босанудан кейін қалып қойған артық салмақтан арылғым келді. Жоғалып, алдымнан ғылыми әдіс – Гарвард тарелкасы кезікті. Өйтпесе, салмақ тастау бойынша қаншама ғылымға қайшы диеталар мен марафондар бар. Арықтау – азап емес, салауатты тамақтану біз ойлағандан жеңіл екенін көзім жетті. Осы саланы терең зерттегім келіп, оқуға түстім. Қазір таңда бір емес, бірнеше дипломым бар. Бірақ оқу аяқталмайды. Тағамтану саласы – әрдайым ізденіс үстінде жүретін ғылым.

Әрі ең бірінші кезекте мен – ананым. Балалардың тамақтануы, отбасының денсаулығы туралы сұрақтар мені осы салаға тереңірек үңілуге итермелейді. Сондай-ақ әлеуметтік желіде тамақтануға қатысты көптеген мифпен қорқыныштың таралғанын көріп жүрмін. Бір өнімді «улы», екіншісін «гажайып ем» деп көрсету қалыпта жағдайға айналған. Сондықтан мен ғылыми деректерге сүйеніп, күрделі ақпаратты қарапайым тілмен түсіндіруді мақсат еттім. Менің жұмысымның негізгі мақсаты – адамдарды қорқыту емес, керісінше дұрыс ақпарат арқылы саналы таңдау жасауға көмектесу.

Егер бір ана әлеуметтік желідегі жалған кеңестерге емес, дәлелді ақпаратқа сүйеніп шешім қабылдай ала, онда менің еңбегімнің нәтижесі бар деп есептеймін.

– Сұхбаттасқаныңызға рақмет!

Әңгімелескен Гүлдана ЖУМАДИН

ҚАТЕРЛІ ІСІККЕ ҚАРСЫ ДӘРІ ДАЙЫНДАЛУДА



Қазақстанда онкологиялық ауруларды емдеуге арналған жаңа дәрілік препарат клиникалық сынақтың екінші кезеңіне өтті. Бұл туралы Үкіметте өткен брифингте Ғылым және жоғары білім министрі Саясат Нұрбек айтты.

Министрдің айтуынша, кез келген дәрілік препаратты әзірлеу – 6-7 кезеңнен тұратын күрделі процесс. Қазіргі уақытта зерттеушілер жануарларға жүргізілген барлық клиникалық сынақ кезеңдерін толық аяқтап, адамдарға жасалатын бірінші кезеңнен өткен.

Қазіргі уақытта зерттеу жұмыстарына Астана онкологиялық орталығы тартылған. Сондай-ақ сынақтар Алматы мен Қарағанды қалаларындағы онкологиялық орталықтарда да жүргізіліп жатыр.

Ведомство өкілінің айтуынша, екінші кезеңде препараттың алғашқы нәтижесі оң динамиканы көрсеткен.

– Бірінші кезеңде Алматы онкоорталығында ауыр онкологиялық диагнозы бар науқастарға, соның ішінде тоқ ішек пен асқазан обыры бойынша зерттеу жүргізілді. Екінші кезең нәтижесінде барлық қатысушының өмір сүру көрсеткіші сақталды, ал шамамен 30 пайызында метастаздардың және ісік таралуының азаюы байқалды, – деді спикер.

Қазіргі кезеңде препараттың дозасы нақтыланып, оның басқа онкологиялық ауру түрлеріне әсері де қосымша зерттеліп жатыр.

– Зерттеу нәтижелері бойынша биыл жылдың соңына дейін алдын ала қорытынды жасалып, кейін препаратты тіркеуге беру жоспарланып отыр. Сондай-ақ нақты нәтижелер қыркүйек айында өтетін арнайы брифингте жарияланбақ, – деп толықтырды министр.

ОБЛЫСТЫҚ СЕМИНАР ҰЙЫМДАСТЫРЫЛДЫ



Көпбейінді облыстық ауруханасының мәжіліс залында облыстық денсаулық сақтау басқармасы мен Қызылорда облысының санитариялық-эпидемиологиялық бақылау департаментінің ұйымдастыруымен медицина қызметкерлері арасында «Конго-Қырым геморрагиялық қызбасының эпидемиологиясы, профилактикасы, эпидемиологияға қарсы іс-шаралары және инфекциялық бақылау мәселелері» тақырыбында облыстық семинары өтті.

Семинар барысында Қызылорда облысындағы Конго-Қырым геморрагиялық қызбасы бойынша қазіргі эпидемиологиялық ахуал, аурудың клиникалық көрінісі, ерте диагностикасы, емдеу тактикасы, зертханалық диагностикасы, инфекциялық бақылау және биоқауіпсіздік талаптары жан-жақты қарастырылды.

Баяндамалар барысында КҚГК-ны ерте кезеңде анықтауда күдікті жағдайларды жүргізу алгоритмдері, пациенттерді маршрутизациялау және шұғыл эпидемияға қарсы іс-шараларды ұйымдастыру мәселелері бойынша пікір алмасты.

Сондай-ақ семинар қорытындысымен тақырыпқа сәйкес медицина қызметкерлеріне онлайн тестілеу ұйымдастырылды.

БАСТЫ МАҚСАТ – ХАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚОРҒАУ

МОНИТОРИНГ ЖҮРГІЗІЛДІ

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Ұлттық физиопульмонология ғылыми орталығының мамандары ұлттық туберкулез бағдарламасы аясында облыста туберкулездің алдын алу және оған қарсы күрес жөніндегі іс-шаралардың іске асырылуына мониторинг жүргізді. Медицина ұйымдарына ұйымдастырушылық-әдістемелік және тәжірибелік көмек көрсетті.

Жүргізілген мониторингтің қорытындысын талқылау мақсатында облыстық денсаулық сақтау басқармасының мәжіліс залында облыстың медицина ұйымдары басшыларының қатысуымен қорытынды жиын өтті.



Мәжіліс барысында мониторинг нәтижелері таныстырылып, анықталған кемшіліктер мен өзекті мәселелер жан-жақты талқыланды. Сонымен қатар, оларды жою, туберкулезге қарсы іс-шаралардың тиімділігін арттыру және медициналық көмектің сапасын жақсарту бойынша нақты тапсырмалар мен ұсынымдар берілді.

«Халықаралық нашарлыққа қарсы күрес күніне» орай айлық шеңберінде Қызылорда қаласындағы Дәріхана ұйымдарында ақпараттық-түсіндірме жұмыстары жүргізілді. Іс-шараға Қызылорда облысы Полиция департаментінің Есірткі қымысына қарсы іс-қимыл басқармасының жедел уәкілі, полиция капитаны Темірхан Асқатұлы және Департаменттің фармацевтикалық қызметті бақылау бөлімінің басшысы Айжан Сағнадинова қатысты.

Іс-шарабарысында дәріхана қызметкерлеріне күшті әсер ететін заттарды рецептісіз босатудың алдын алу мәселелері түсіндірілді. Дәрілік заттар айналысы саласындағы қолданыстағы заңнамаға енгізілген өзгерістер туралы ақпарат берілді. Атап айтқанда, 2026 жылғы 1 қаңтардан бастап Қазақстан Республикасында күшті әсер ететін дәрілік заттарды, психотроптық заттар мен прекурсорларды рецептісіз өткізуге қатысты жауапкершіліктің күшейгені айтылды.

Күшті әсер ететін заттардың тізбесі Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің 2023 жылғы 26 маусымдағы №120 бұйрығымен бекітілген. Аталған тізбеге 94 атау енгізілген, оның ішінде Тропикамид, Прегабалин, Зопиклон, Циклопентолат, Сибутрамин секілді дәріханалар арқылы босатылатын дәрілік препараттар да бар.

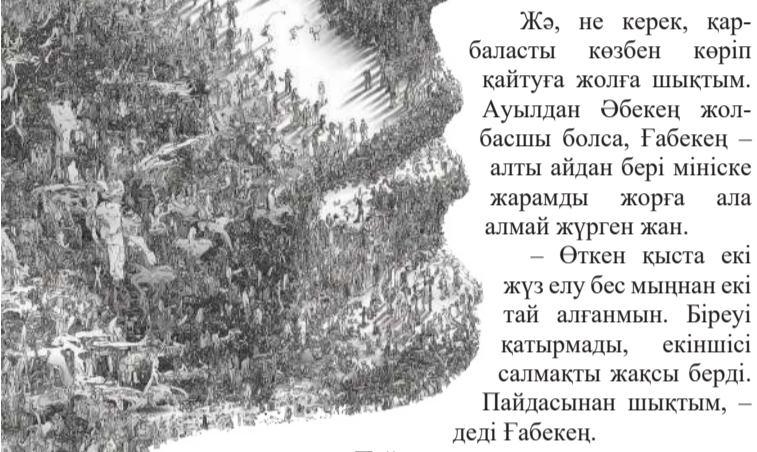
Сонымен қатар, №120 бұйрықпен бекітілген күшті әсер ететін заттарды рецептісіз өткізгені үшін Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексінің 301 және 303-баптарына сәйкес қылмыстық жауапкершілік көзделгені туралы түсіндіру жұмыстары жүргізілді.

Іс-шараның мақсаты – дәріхана ұйымдары қызметкерлерінің заңнама талаптарын сақтауын қамтамасыз ету, күшті әсер ететін заттардың рецептісіз босатылуының алдын алу және халық денсаулығын қорғау.

Бір ағамыз бар. Өңі кетіп, жыртылуға айналған қоңыр сөмкесін тастамайды. Аптасына бір мәрте мал базарға барады. Соған қоңыр сөмкесін арқалай, көк жигулиді оталдырып тартып отырады. Ол сөмкені кейде ұмытып кетсе, орта жолдан үйіне қайтып, «мен бүгін базарға барсам, жолым болмайды» деп, дөңбекшіп жатып алады. Ырымы шығар... Мал базарға бармаса «басы ауырып» қалатын сол ағамыз есіме түсті. Шіркін, бүгін базардың төрінде, «қане, бер, інім. Берекесімен бер» деп, біреудің алақанын сартылдатып тұрған шығар...

Кейде осы Жаппасбай көшесіндегі мал базар әлгі ағамның қоңыр сөмкесіндей көрінеді. Неге дейсіз бе?! Жаңа сөмкенің жүзін алуға шамасы жететін сол ағамыз, әлі күнге сол қоңырын арқалап жүреді. Ал өңі қашқан мал базарды жаңасына көшіре аламыз елдің есінде шығар... Осыған жұрт үйреніп қалған. Қою көлеңке, жаңбырлы күні балшыққа иленіп жатады. Оның үстіне, көліктер кептеліп, сыймай жатады. Тіпті бар ғой, қажет кезінде әжетханасына барсаңыз, ол жерде қажет орындау былай тұрсын, қарап тұру мүмкін емес. Әйтсе де, халықтың осы базардан кеткісі жоқ. Бәлкім, ол жаға кенеліп, несібесі осы жерде артқан шығар...

Қоңыр сөмке мен мал базарды мен осылай ұқсатамын.



Жә, не керек, қар-баласты көзбен көріп қайтуға жолға шықтым. Ауылдан Әбекең жол-басшы болса, Габекең – алты айдан бері мініске жарамды жорға ала алмай жүрген жан. – Өткен қыста екі жүз елу бес мыңнан екі тай алғанмын. Біреуі қатырмады, екіншісі салмақты жақсы берді. Пайдасынан шықтым, – деді Габекең.

Пайдасынан шыққаны сол, бордақылап, тұтынушыны етпен қамтамасыз еткені.

Біздің ауыл мал шаруашылығына қолайлы. Тек қазір жайылым мәселесі қылаң беріп тұр. Ал малазықтық дақылдардан қор жинап алып, арық-тұрық тайды сатып алып, семіртіп, дәмді етті тұтынушыға жеткіземін дегенге жақсы. Оның үстіне, облыс орталығының дәл іргесінде.

МАЛ БАЗАРДАҒЫ ҚАРБАЛАС

Мал базардың дәл аузында Шиеліден келген газель тоқтады. Үстіндегі тайлары да жақсы екен.

– Қанша? – деді Габең.
– Болары 330 мың теңге.

Габең қымбатсынды. Базардың ішінен көрермін деп бара жатқанда әлдекімілер саудалап, көлік үстіндегі алты бас тайды 325 мың теңгеден қағып алды. Базарға дейінгі несі сыртта қалды да, ішке басқа адамдар жетектеп кетті.

Біз көпшіліктің ортасына түскенде әлгі алты бас тайды саудалап жатыр екен. Бұл жерде олар келесі қолға өтті. Бағасы – 345 мың теңге. Габең тұнжырап кетті. Өлгіде қымбатсынған тайларының бағасы аукциондағыдай көтеріліп барады. Бағаның тоқтар түрі жоқ. Енді алты тайды шеткерек апарып байлады да, жібін ауыстырып тастады.

Базарды айналып жүрміз. Қалтадағы қаражатқа келер мал көрінбейді. Кәдімгі бір-бірінің алақанын сартылдатып жатқан саудагерлер. Алушының да қарасы қалың.

– Кетті, – деген дауысты естідік.
– Әлгі алты тай жақтан шыққан дауысқа елең ете қалдық. Бұл жолы нешін санағанда төртінші адамға кетті. Иә, 360 мың теңгеге кетіпті. Өр данасы.

Габеңнің ұнжырғасы түскен. Менсінбеген тайының құны артып барады, ә дегендегі баға енді жоқ. Он бес минут сайын бағасы өзгеріп сала берді. Осы жолы ол амалсыздан алу керекін түсінді.

– Қане, агажан, қанша деп тұрсың?
– Бауырым, 375 мың теңге бересің де, ала бересің.
– Қой, бауырым, жаңа 360-қа алдың. Араға бес минут салмай, бес мың теңге қосып тұрмын. 365 мың теңгеге бере ғой...

– Жок, ага, келмейді. Берер жерім 370 мың теңге.

– Тифу, – деді Габең. – Мен мұны алып, 4-5 ай жемдеймін. Қаншама еңбек. Содан кейін мен бұдан қанша пайда табамын? Кері кетемін ғой.

Габеңнің жан дүниесіндегі алай-дүлейді түсініп отырмын. Шикізатты қымбатқа алдым екен деп, өнімнің бағасын көтере алмайсың. Тұтынушың дереу теріс айналады. Оның үстіне, бұрын жарты жілік деген болатын. Екі адам бір жілікті алып, бөліп алады. Қазір бір жілік етіңіз 70 мың теңгеден әрі асты. Үшке, төртке бөлгісі келетіндер бар. Ол бағаны көтергісі келсе, халықтың не жазығы бар?!

Габең жылқы жақты айналып өтіп, сиыр жаққа бас сұқты. Мұнда да баспақ деуге аузың бармайтын бұзаулар үш жүз мың теңге деп қарап тұр. Әбекең осы кезде сауын сиырлар қарап жүрген. Кәрі-күртан, желінінде сүт қалмаған сиырларды 500 мың теңге деп қарап тұр. Бұрын миллионы барлар бай еді, миллионға сол «көкем айтқан» екі сиырды аласыз да тынасыз.

– Қанша? – деді бір мүйізі жоқ тоқал сиырды нұсқап.
Анау «600 мың» деп қарап тұр.

Басын қасып тұрып қалды. Артынан төрт-бес адам тізіліп тұрды.

Алдыңғысы:

– Әй, інім, алмасаң, былай тұр. Біз де саудаласайық, – деді.

Алғысы келіп тұр. Бірақ қымбат. Алмайын десе, алатын адам табылады. Көзді жұмды да, қол алысты. Екі сиырды қатарынан бір миллион екі жүзді санады да, жетектеп кетіп барады.

– Әбеке, ана бір жерде құнажын байтал тұр екен. Нәті ұрғашы ғой. Арзандау болар. Сурап көрелік, – деген Габең жол бастады.

Апырай, байтал сатып тұрған әрі кетсе оныншы сыныпта оқитын бала екен. Ол да өз ісіне берік екен.

– Ағалар, аламын десеңіз, 420 мың теңге. Алмаймын десеңіз, жолыңызды білесіз, – деп қатты да қалды.

Габең, қатты ойланды.

– Інім, 375 мың теңге. Бер, енді, ойланба.

– Аға, мал ірі. Мен емес, менің денеме қарап бермей-ақ қойыңыз, малға қарап беріңіз. Өтсе, өтті, өтпесе, алып кетемін.

Габең баланың қолын қатты ұстап алған. Өр ұрған сайын бес мың теңгеден қосып, 385 мыңға бір-ақ жетті.

– Інім, бере ғой...

– Аға, берер жерім 390 мың теңге.

Габең түнеріп кеткен. Өлгіде шағын тайды алдына келіп тұрған жерінен алып қала алмаған ол енді мініс ат аламын деді. Тайдан үмітті үзген. Сиырдың бағасын көріп, талып түсе жаздады.

Базардың ортасында жүрісіне қарап, көрген көз сүйсінетіндей сүлік қара жылқыны мініп жүрген баланы көрді.

– Мен іздеген жылқы осы болар... Қанша деп тұрсың? – деді шылбырдан ұстап тұрып.

– Әлгі бала міз бақпады.



Сурет ЖИ арқылы жасалынған

– Аға, 800 мың теңге. Таза қанды емес, бірақ сол таза қандыңа төтеп береді. Жолда қалдырмайды, – деді.

Габең теріс бұрылды. Ол енді біразға дейін базарға бара қоймайтын шығар...

Аян СПАНДИЯР

Суреттер ашық дереккөзден алынды



Отыз бес жыл ақ жейде мен тіліп кетердей қыры бар қара шалбар киіп, жайлы креслода жұмыс істедім. Сол уақытта «менен асқан білгіш жоқ, мен кез келгеннің ойын оқып, пиғылын біліп қоямын» деп кеудемді аспанға көтеретінмін, мойындаймын. Бірақ қолымдағы қағаз рөлге, шаң түспейтін бренд туйфлиім ыңғайлы сүйретпеге ауысқанда бөтен біреуді танып-білуден асқан оңай іс жоқ екенім ұқтым. Ең қиыны – айнадағы адамды тану екен...

Жақында елу деген жасқа аяқ бастым. Бүгінге дейін қолда билік те, ақша да, лауазым мен құрмет те болды. Шын құрметті қайдам, бірақ одан басқасының барлығы болды. Күнделікті жиналыс пен есептен шаршадым ба екен, білмеймін, барлығын тастап, жұрт мініп жүрген кобальтті тізгінеп, кейінгі екі жылда нәпақамды таксиден таптым.

Таксидің бір қасиеті бар екен. Мұнда рөлдегі адамды ешкім адам деп көрмейді. Содан болар кобальттың ішінде түрлі шындық ашылады. Телефонмен ұрысады, жылайды, біреудің сыртынан ғайбат айтып күледі, оп-оңай сатып кетеді, кешіреді, сезімін білдіреді. Иә, мұның бәрі бір көліктің ішінде болатын жағдай. Ал мен... менің ойым – жұмыста, көзім – жолда, қолым – рөлде, бірақ жан дүнием мен жүрегім – жолаушыда. Иә, бастапқыда жұртты аяп, кеңес айтатынмын. Ал қазір таңғалмаймын. Себебі түрлі адам, түрлі тағдыр, ең сорақсы түрлі пиғыл бар.

Сол күні де әдеттегідей таңғы жетіде көлігімді тазалап, қосымшаға кірдім. Аспан жылап тұрған еді. Қала тып-тыныш. Бір уақытта алғашқы тапсырыс түсті. Жасы жиырма бесің ар жақ, бер жағындағы екі жігіт «Досым, сенікі қате ғой» деп жанжалдасып жайғасты. Сәлемімді қабыл да алмады, менің бар-жоғым да зер салмады. Айнадан бақылап қоямын,

АЙНАДАҒЫ АДАМДЫ ТАНИСЫЗ БА?

мас емес. Қабағы түсіңкі отырған жігіт телефонның қайта-қайта ашып, қайта жабады. Бір кезде жанындағысы шыдамай:

– Хабарлас дедім саған. Осы сенікі не әдет екен, ей? Шешенмен ұрысып, не көрінді?

– Ештеңе...

– Ештеңе болса, онда неге бұртнып отырсың?

Ешнәрсе білмеймін, хабарлас мамаңа, не болса да сенікі дұрыс емес.

– Ой, сен-ақ осы мені кінәлай бересің.

– Досым, мен сені білемін. Сол үшін айып отырмын.

Жігіт ауыр күрсінді.

– Кеше түндегі жағдай ғой.

– Сосын?

– Ой, тасташы, ұсақ дүние. Айтқым келмейді.

Ұсақ дүние... адамның ең үлкен өкініші көбіне осындай ұсақтан басталмайтын ба еді?

– Сен де қызықсың. Ана деген біреу-ақ қой. Бір ауыз сөзін көтере алмасаң несіне бала болып жүрсің? Ертен өкінесің, әкелші, өзім-ақ хабарласамын.

Осы секілді ұзақ диалогтың арасында әлгі жігіт ақыры досын анасына хабаласып, кешірім сұрауға көндірді. Мен тыныш қана бақылап кеттім. Жігіттің сөз саптауына қарасаң, өмір көрген адамдай, дауысы орнықты, сөзі салмақты, ақылға қонымды дүние айтып отыр.

Алғашқы аялдамаға да келдік. Анасымен реңжіскен жігіт көліктен түсті де, сал еңкейіп:

– Кешке үйге кел, мамамен бірге шай ішеміз, – деді күлімдеп.

Көлік қайта жүрді. Енді артқы орындықта бір ғана жолаушы қалды. Жаңбырдың тамшыларын сыпырғыш әрі-бері итеріп, алдыңғы терезені тазалап жатыр. Өтпен-ай, адамның жанын тазартатын сыпырғыш бар ма екен?

Жігіт үнсіз отыр. Сәлден кейін телефоны қайта-қайта шырылдады. Экранға көзім түсіп еді, жігіт жалт қарап, қоңыраудың дауысын өшірді. Телефонның ар жағындағы адам қайта соқты, ол басып тастады. Үшінші, төртінші, бесінші...

«Не болды екен» деп ойлап үлгіргенім сол еді, алтыншы рет шырылдағанда әлгі жігіт ашумен тұтқаны көтеріп:

– Мама!...

Дауысы әлгіндегі жұмсақ үн емес.

– Не болды тағы? Жұмыстамын дедім ғой! Неге мазамды ала бересің?! –деп тұтқаны лақтыра салды. Өлгіде ғана бөтен ананың көңілін жұбатқан жігіт өз анасына бір ауыз жылы сөз де айта алмады. Қызық. Жок... өкінішті.

Сол ашумен ол да дйттеген жеріне келіп, ақшасын төлеп, түсіп кетті.

Иә, әр жолаушыдан көрген-түйгеніміз көп, түсініп һәм білетініміз де жетіп жығылады. Мысалы әлгінде мектептің жанынан тапсырыс түсті. «Жасөспірім шығар» деп едім, қателеспептім. Көк түсті мектеп формасын киген, сөмкесін асынған арық қыз келіп отырды. Есікті жапқандағы қимылының өзінде бір жасқаншақтық бар.

– Сәлеметсіз бе, аға!

Дауысы әртен естіді.

– Сәлем, қызым.

Мекенжайды қарап ем, қаланың шет жағындағы ықшам аудан екен. Өдетте оушылар көлікке мінсе, телефон ақтаратын. Бір-біріне видео көрсетіп, күлетін. Ал мына қыз терезеден көз алмады. Жүзіне қайта-қайта қарамауға тырыстым, бірақ айна бәрібір көрсетеді екен. Кірпігінің ұшында кешпенген жас тұрды. Жылаған. Шыдай алмаған соң жағдайын сұрадым. Алғашында барлығы жақсы дегендей жылы жауып қойды. Кенет өзі әңгіме бастады.

– Аға...сіздің қызыңыз бар ма?

– Сұрағы тосын болды.

– Бар.

– Ол мектепте оқығанда ешкім мазақтамады ма?

– Мен жауап беруге асықпадым.

– Неге сұрадың?

Қыз сөмкесін құшағына қысып алды.

– Бүгін сыныптастарым күлді.

– Не үшін?

Жанарын төмен түсіріп, «телефон» делі жай ғана үнмен. Мен еріксіз алдыңғы панелдегі өз телефоныма көз салдым.

– «Әлло» дейтін телефоның қандай еді?

Ол қалтасынан ескі, шеті мүжілген, сызаты бар телефоны көрсетті.

– Осы...

– Жұмыс істей ме?

– Иә.

– Онда мәселе неде?

– Олар «мұндай телефоны музейге өткізу керек. Жаңа телефон алуға шамаң жетпейді» деп күлді, – деді ерінін тістеп.

Ал тағы бір сыныптасы ата-анасы жайлы айтып, күлкі етіпті. Оны естігенде бар ашу-ызам жиналып, өзімді басқара алмадым. Себебі бүгін айтылған бұл сөз баланың ертеңіне де әсер етеді емес пе!? Әкесі – құрылысшы, ал анасы ауруханада еден жуады екен. Ол мұны қысылмай айтты. Міне, сол кезде қыздың емес, әлгі балалардың кедей екенін түсіндім. Сыныптастары ақшаға емес, тәрбиеге мұқтаж, адамдықтан ада еді.

Қызды үйінің алдынан түсіріп, біразға дейін қарап тұрдым. Жаңа ғана жанарын сүртіп түскен балақай есіктің алдына жеткенде жүгіріп барып, анасын құшақтады. Алыстан анық көрінбесе де, анасының қызын бауырына басқанын байқадым. Көлікті қайта от алдырып, үнсіз жүріп кеттім.

Кешкі қала да адам секілді шаршайды екен. Кешедегі шамдар бірінен соң бірі жанып, күн бойы асыққан жұрт үйлеріне енді тарап жатты. Мен де үйге жеттім.

Күнде түрлі тағдырға куә боламын, сан қилы мінез бен сан тарау өмірді көремін. Бірін мақтап, енді бірін даттап үлгіремін. Ал бүгін бірінші рет айнаға қарадым. Елуді еңсерген шақта айнадағы адамды танымайтынмын түсіндім. Ал сіз ше, оқырман?

Аман ЖАН



Сурет ЖИ арқылы жасалынған



ТАРИХТАҒЫ ОҒАШ ЗАҢДАР

Бүгінде қабылданатын заңдардың негізгі мақсаты – қоғамдық тәртіпті сақтау, азаматтардың құқығын қорғау және мемлекет пен қоғамның тұрақты дамуын қамтамасыз ету. Алайда тарих беттерін парақтасақ, бүгінгі өлшеммен қарағанда ақылға сыймайтын, тіпті күлкілі көрінетін заңдардың аз болмағанына көз жеткіземіз. Бір қызығы, сол заңның көпшілігі өз дәуірінде қалыпты қабылданып, мәселелерді шешудің тиімді тетігі ретінде қолданылған.

Кейбірі ел қазынасын толықтыру үшін енгізілсе, енді бірі халық санын арттыруға, табиғатты қорғауға немесе діни дәстүрлерді сақтауға бағытталды. Бүгінгі таңда олар таңғаларлықтай көрінгенмен, кезінде қоғам өмірінің ажырамас бөлігіне айналған. Назарларыңызға адамзат тарихындағы ең ерекше әрі қызықты заңдардың бірнешеуін ұсынамыз.

Бүгінде мұндай заңды елестету қиын. Дегенмен Ежелгі Римде зәре арнайы салық салынған. Бұл заң алғаш естігенде күлкілі көрінгенмен, оның астарында экономикалық мүдде жатқан болатын. Сол кезеңде зәр қарапайым тұрмыстық қалдық емес, бағалы шикізат саналды. Оның құрамындағы аммиак мата өндірісінде, былғары өңдеуде және кір жуатын шеберханаларда кеңінен пайдаланылды. Тіпті кейбір деректерде тісті ағарту үшін де қолданылғаны айтылады. Осы пайдалы шикізатты жинап, сатып табыс тапқандар мемлекетке арнайы салық төлеген. Нәтижесінде Рим қазынасына қоматқы кіріс түсіп отырған. Аңыз бойынша дәл осы заңның арқасында кейіннен әлемге әйгілі «Ақшаның иісі болмайды» деген қанатты сөз дүниеге келген.

Қазіргі қоғамда үйлену немесе үйленбеу – әр адамның жеке таңдауы. Ал Ежелгі Спартада бұл мәселеге мемлекет тікелей араласқан. Заң бойынша 35 жасқа дейін шаңырақ көтермеген ер азаматтар айыппұл төлеуге міндеттелді. Бұдан бөлек, олар қоғамдық ортада да сыңға ұшырап, түрлі шектеулерге тап болған. Мұндай талаптың басты мақсаты – халық санын көбейту емес, қуатты әскер жасақтау еді. Спарта әскери мемлекет болғандықтан, әрбір отбасы болашақ жауынгерлерді тәрбиелеуге міндетті деп есептелді. Сондықтан үйленуден бас тартқан азаматтар мемлекет алдындағы борышын орындамаған адамдар ретінде қарастырылды.

Ежелгі Афинада зәйтүн ағашының орны ерекше болды. Ол тек табиғаттың бір бөлігі емес, қаланың қасиетті символы саналды. Грек мифологиясында Афина қаласын қамқорлығына алған даналық құдайы Афина тұрғындарға зәйтүн ағашын сыйлағаны айтылады. Сондықтан бұл ағаш киелі деп танылды. Сонымен қатар зәйтүн майы елдің

ең маңызды экспорттық өнімдерінің бірі болды. Ол тағам дайындауда, медицинада, жарықтандыруда және түрлі тұрмыстық мақсаттарда кеңінен қолданылды. Осы себепті б.з.д. VI ғасырда зәйтүн ағаштарын рұқсатсыз кесуге қатаң тыйым салынды. Заңды бұзғандар ауыр жазаға тартылды. Бұл заң бір жағынан табиғатты қорғауға қызмет етсе, екінші жағынан мемлекеттің экономикалық қауіпсіздігін қамтамасыз етті.

Ресей патшасы I Петр елді Еуропа үлгісімен жаңғыртуды мақсат етті. Оның реформаларының ішінде халықты таңғалдырған ерекше заңдардың бірі – сақалға қатысты жарлық болды. Алғашында сақал қоюға мүлде тыйым салынып, ақсүйектердің сақалын күшпен қырып тастаған жағдайлар да кездескен. Кейін патша бұл талапты жұмсартып, сақал қоюға рұқсат бергенмен, арнайы салық енгізді. Сақалын сақтағысы келген азаматтар мемлекетке төлем жасап, арнайы белгі немесе жетон алып жүруге міндеттелді. Осылайша I Петр сыртқы келбет арқылы қоғамды суропалық үлгіге бейімдеп қана қоймай, қазынаға қосымша кіріс көзін қалыптастырды.

Ежелгі Римнің отбасы заңдары қазіргі заманғы құқықтық түсініктерден мүлде өзгеше болды. Отбасының басшысы саналатын әке «*patria potestas*» деп аталатын ерекше құқыққа ие еді. Бұл құқық оған отбасы мүшелерінің тағдырын шешуге мүмкіндік берген. Соның ішінде әке тіпті белгілі бір жағдайда өз ұлын сатуға да құқылы болған. Мұндай әрекет көбіне қарызды өтеу немесе ауыр материалдық жағдайдан шығудың амалы ретінде пайдаланылған. Бір қызығы, заң бойынша ұлды үш рет сатуға рұқсат етілген. Ал үшінші рет сатылғаннан кейін ол әкесінің толық билігінен босап, тәуелсіз азамат мәртебесіне ие болатын. Қазіргі түсінікпен бұл адам құқығын ерескел бұзу болып көрінгенмен, сол кезеңде бұл заң қалыпты құқықтық норма ретінде қабылданған.

Тарихтағы ең таңғаларлық заңдардың бірі Ежелгі Грекиядағы Делос аралында қолданылған. Бұл аралда адамның дүниеге келуіне де, өмірден өтуіне де тыйым салынды. Егер тұрғындардың бірі өмірінің соңғы кезеңіне жақындаса немесе әйелдің босанатын уақыты таяса, оларды көршілес аралға көшіретін болған. Мұндай дәстүрдің қалыптасуына діни сенім әсер еткен. Ежелгі гректердің наным бойынша, дәл осы Делос аралында күн құдайы Аполлон мен аңшылық құдайы Артемидә дүниеге келген. Сондықтан арал ерекше қасиетті мекен ретінде құрметтеліп, оны өмір мен өлімнің «ластануынан» сақтау қажет деп есептелді. Ғылыми тұрғыдан бұл заңның тиімділігін дәлелдеу қиын болғанымен, ол ғасырлар бойы сақталып, діни дәстүрдің ажырамас бөлігіне айналды.

Тарихтағы бұл заңдар бүгінгі қоғам үшін оғаш әрі қисынсыз болып көрінуі мүмкін. Алайда олардың әрқайсысы белгілі бір тарихи жағдайдың, экономикалық қажеттіліктің, діни сенімнің немесе саяси мақсаттың нәтижесінде дүниеге келген. Сондықтан оларды тек күлкілі заңдар ретінде емес, сол дәуірдегі қоғамның өмір салты мен дүниетанымын танытатын маңызды тарихи дерек ретінде бағалаған жөн.

Аружан ОРАЛБАЙ



Тарих беттерін парақтасақ, ел тағдырын өзгерткен тұлғалардың қатарынан көбіне ер азаматтардың есімін көреміз. Патшалар, қолбасшылар, елшілер, министрлер... Ал әйел есімі көбіне сарай өмірімен, отбасы тарихымен немесе махаббат хикаясымен ғана байланыстырылады. Десе де келіссөз үстелінде ел тағдырын өзгерткен әйелдер де болды. Олар қолына қылыш емес, сөз алды. Сол сөз кейде тұтас мемлекетті сақтап қалды.



МӘМІЛЕ МІНБЕРІНДЕГІ ӘЙЕЛДЕР

Иә, әлемдік саясатта түрлі мемлекеттің тағдырын әскери күш емес, келіссөз шешкен сәт аз болған жоқ. Ал сол келіссөздердің арғы жағында кейде ақылымен, кейде сабырмен, кейде саяси көрегендігімен бүгін бір елдің мүддесін қорғаған әйелдер тұрды. Олар ресми түрде «дипломат» атабаған кезеңнің өзінде халықаралық саясаттың бағытын өзгерте білді.

Ерлермен қатар ел тағдырына араласып, хандықтың ішкі-сыртқы саясатына ықпал еткен дана әйелдің бірі – Бопай ханым. XVIII ғасыр қазақ халқы үшін ең ауыр кезеңдердің бірі еді. Жоңғар шапқыншылығы, Ресей империясының ықпалы, көрші хандықтармен күрделі қарым-қатынас... Осындай аумалы-төкпелі заманда Әбілқайыр ханның жанындағы ең сенімді кеңесшілердің бірі оның жары Бопай ханым болды. Ол тек отбасының ұйытқысы ғана емес, саяси мәселелерге белсенді араласқан, елшілік істерге қатысқан, көрші мемлекеттердің билеушілерімен хат алмасқан көреген тұлға ретінде тарихта қалды. Кейбір тарихи деректе оның Ресей әкімшілігіне бірнеше мәрте ресми хат жолдап, қазақ жұртының мүддесін қорғауға күш салғаны айтылады. Тарихшы Левшин «Қырғыз-қазақ немесе қырғыз-қайсақ ордасы мен даласының қыздары туралы жазба» атты еңбегінде былай дейді: «Бопай өзінің ерекше ақылдылығымен бүкіл Кіші жүздің құрметіне бөленген және оны басқаруға зор ықпал етті».

Ал бертін келе XX ғасыр әйелдердің халықаралық саясаттағы орнын түбегейлі өзгертті. Бұрын дипломатия ерлердің кәсібі саналса, енді әйелдер әлемдік келіссөздердің алдыңғы шебіне шыға бастады. Солардың бірі – Мадлен Олбрайт. Ол АҚШ тарихындағы алғашқы әйел мемлекеттік хатшы болды. Балқан түбегіндегі қаттығыстар, НАТО-ның кеңеюі, ядролық қауіпсіздік мәселелері сияқты күрделі келіссөздерде шешуші рөл атқарды. Олбрайттың: «Келіссөз үстелінде орын алмаған адам, шешім қабылдау үстелінде де болмайды» деген сөзі бүгінгі дипломатияның маңызын көрсетеді.

Мұсылман әлеміндегі жаңа бетбұрыс. Беназир Бхутто мұсылман мемлекетінде премьер-министр болған алғашқы әйел ретінде тарихқа енді. Ол халықаралық аренада Пәкістанның беделін көтеруге, көрші мемлекеттермен диалог орнатуға және елдің әлеммен байланысын нығайтуға күш салды. Қазіргі дипломатияда аты ерекше аталатын тұлғалардың бірі – Ангела Меркель. Ол өзін эмоциямен емес, есеппен әрекет ететін саясаткер ретінде көрсетті. Еуропалық одақтағы дағдарыстар, Ресеймен қарым-қатынас,

миграциялық мәселелер, халықаралық санкциялар сияқты күрделі тақырыптарда Меркель мәмілеге келудің үлгісін көрсетті. Саясаттанушылар оны «үнсіз дипломатияның шебері» деп бекер атамайды. БҰҰ мінберіндегі алғашқы әйел Виджая Лакшми Пандит та халықаралық дипломатия тарихында ерекше орын алады. Ол Біріккен Ұлттар Ұйымының Бас Ассамблеясы президенті болған алғашқы әйел ретінде әлемдік саясатқа жаңа көзқарас әкелді.

Саясаткерлер мен дипломаттардың алдын орап, қайсар мінезімен ел жадында қалған батыр қыздардың бірі – Балжан Бөлтіркіова. 1921 жылы Жамбыл облысы, Қордай ауданы, Қасық аумағында дүниеге келген. 1949 жылы Қазақ КСР орта және бастауыш мектептері қызметкерлері кәсіподағының Орталық Комитетінің төрағасы болып сайланды. 34 жасында Қазақстанның әлеуметтік қамсыздандыру министрі лауазымына тағайындалған. Тарихқа үнілсек, ол кезеңдерде нәзік жандардың басқарушы лауазымына тағайындалуы сирек кездесетін жағдай екен. Ол 1955 жылдан бастап өмірінің 11 жылын республиканың әлеуметтік қамсыздандыру жүйесіндегі жұмысқа арнаған.

Балжан Бөлтіркіова – 1966-1971 жылдары Қазақ КСР-інің Министрлер Кеңесі төрағасының орынбасары қызметін атқарды. Еңбегінің нәтижесінде Сыртқы істер министрі лауазымына тағайындалды. Азия және Африка елдерінің халықтарымен ынтымақтастық комитеті, кеңес әйелдері комитеті жұмыстарына белсене қатысып, сыртқы саясат саласында биік белестерге қол жеткізді. Министрлік жұмысымен қатар ол БҰҰ Бас Ассамблеясының сессияларына үнемі қатысып, пленарлық отырыстарда ел атынан сөз сөйлеу мүмкіндігіне ие болған Қазақстанның алғашқы әйел дипломаты.

Ол туралы АҚШ-тың білікті саясаткері, бұрынғы Мемлекеттік хатшысы Генри Киссинджердің өзі «Еркек дипломаттарды қалай да алдауға болады, бірақ әйел дипломаттардан қулығыңды асыру мүмкін емес. Дипломатия – білетіні бүгетін өнер», – деген.

Тарихты жасағандардың қатарында тек қолына қару ұстағандар ғана емес, қолына қалам алып, келісімге жол ашқан әйелдер де бар. Олардың есімі әрдайым алдыңғы қатарда аталмаса да, адамзаттың бейбіт болашағына қосқан үлесін ұмытпау – тарих алдындағы парыз. Бүгінге қысқаша айтармыз – осы.

Інжу МАРЖАН

Шекара сыртындағы шен



Басы 1-бетте

Санжардың табыс жолы саясаттан басталған жоқ. Ол Ұлыбританиядағы беделді оқу орындарында білім алып, маркетинг саласында тәжірибе жинақтады. Кейін Blue Swallow Group компаниясын құрып, халықаралық брендтермен жұмыс істеді. Сонымен қатар қайырымдылық қорын ашып, әлеуметтік жобаларға қолдау көрсетті. Яғни оның қоғамдық қызметі сайлаудан бұрын басталған еді.

Саясаттағы абыройын арттырған оқиғалардың бірі – сайлауды науқан кезінде 79 жастағы қарияны аман алып

қалуы. Өз пәтерінде құлап, жаракаттанып қалған қарияға алғашқылардың бірі болып көмек көрсеткен Санжардың бұл әрекеті халықтың ықыласын одан әрі арттырды. Өйткені шынайы көшбасшыны биік мінбер емес, қиын сәттегі адамгершілігі танытады.

Кей адам шетелге барған соң туған тілін ұмытады. Ал енді біреулер өз тілін сақтай отырып, өзге тілдерді де меңгеріп, жаңа мүмкіндіктерге жол ашады. Германиядағы Мәншүк Назарбай – сондай жанның бірі.

Шымкентте өскен қазақ қызы кейін Алматыда жоғары білім алып, өмірлік серігінің соңынан Германияға қоныс аударады. Сол кезде бұл шешімнің өмірін түбегейлі өзгертетінін өзі де болжай қоймаған шығар.

Жаңа ортаға бейімделудің ең ауыр кезеңі – тіл үйрену. Бірақ ол бұл сынақтан сүрінбей өтті. Неміс тілін жетік меңгеріп қана қоймай, бірнеше тілді еркін игерді. Бүгінде Мәншүк Германияның ең ірі қалаларының бірі – Мюнхен әкімшілігінің қаржы бөлімінде мемлекеттік қызмет атқарады.

Оның атқаратын қызметі – мемлекеттік бюджет пен салық қаражатын басқару. Бұл – үлкен сенім мен кәсіби жауапкершілікті талап

ететін міндет. Өйткені мемлекеттің әрбір тиыны – халықтың аманаты. Мұндай жауапты қызметке өзге елдің азаматының келуі оңай емес. Демек кәсібилік ұлтқа емес, қабілетке қарай бағаланатынын Мәншүктің өмірлік тәжірибесі тағы бір мәрте дәлелдеп отыр.

Кейде тағдыр адамды өзі күтпеген



жерге жетелейді. Сымбат Серікованың өмір жолы – соның айқын мысалы.

Шымкентте дүниеге келіп, Астанада бойжеткен ол Алматыдағы Қазақ-

Неміс университетінде халықаралық қатынастар мамандығын тәмамдады. Кейін Германияда білім алып, АҚШ консулдығында, ЮНИСЕФ-те, мемлекеттік секторда, дипломатиялық клубтарда қызмет етті. Қазақ, орыс, неміс, ағылшын және түрік тілдерін меңгерген жас маман бүгінде Германия парламентінде еңбек етіп жүрген жалғыз қазақ қызы ретінде танылды.

Қызығы, оның парламентке баруы алдын ала құрылған жоспар емес еді. Ол бірнеше айлық тәжірибеден өтуге келген. Алайда еңбекқорлығы мен кәсіби біліктілігін байқаған әріптестері оны тұрақты жұмысқа ұсынған. Осылайша уақытша басталған сапар үлкен мансаптың баспалдағына айналды.

Дегенмен Сымбат жетістікке жетудің жарқыраған тұсын ғана емес, көлеңкесін де жасырмайды. Өзінің айтуынша, бөтен тілде күн сайын жұмыс істеу, жергілікті қоғамның ішкі мәдениетін түсіну, олардың тарихи жадымен бірге қалыптасқан әзілдері мен танымна бейімделу – оңай емес. Оның үстіне өзіне деген талаптың жоғары болуы да кейде үлкен психологиялық салмақ түсіреді.

Соған қарамастан, ол алған мүмкіндікті жауапкершілікпен ақтап



келеді. Бүгінде университеттерде дәріс оқып, жастармен кездесіп, халықаралық тәжірибесімен бөлісіп жүр.

Түйін: Бұл біз білетін мемлекеттік қызметте жүрген қазақтардың аз бөлігі ғана. Мақаламыздың кейіпкерлерін байланыстыратын ортақ қасиет – тынымсыз еңбек, білімге деген құрмет және кез келген ортада өз қабілетін дәлелдей білу. Олар өзге мемлекеттің заңына қызмет етсе де, қазақ деген ұлттың қадір-қасиетін, білімге құштарлығын, еңбекқорлығын паш етіп жүргеніне күмән жоқ.

Нұршат НЫШАНОВА

– Әуе күштерінде қызмет ету – көпшілік үшін мәртебелі әрі жауапкершілігі зор мамандық. Әскери қызмет сіздің мінезін, өмірге деген көзқарасыңызды қалай өзгертті?

– Әскери әуе күштерінде қызмет ету – үлкен жауапкершілікті талап ететін, сонымен қатар ерекше қызығы мен қадірі бар мамандық. Менің негізгі мамандығым – әскери ұшқыш. Бұл жолды таңдауым үлкен ағам себепкер болды. Ол да кезінде ұшқыш болған. Бала күнімізден соған қарап өстік, үлгі алдық. Кейін бұл мамандықты саналы түрде таңдап, 2000-2004 жылдары Ақтөбе қаласында білім алдым.

Әскери қызмет менің өмірге деген көзқарасымды түбегейлі өзгертті десем болады. Ауылда өскен қарапайым баладан офицер дәрежесіне дейінгі жол мені тулға ретінде қалыптастырды. Ең бастысы, бойымда, туған жеріме, Отанға деген сүйіспеншілік бұрынғыдан да арта түсті. Осы қасиеттерді бізге бағыт-бағдар берген командирлеріміз бен ұстаздарымыз сіңірді. Олардың тәрбиесі мен тәлімі бүгінгі қызмет жолымда үлкен мектеп болды.

– Қазіргі жастардың әскерге деген көзқарасы әртүрлі. Кейбірі әскери борыштан жалтаруға тырысса, енді бірі оны үлкен өмір мектебі деп қабылдайды. Жастарды әскери қызметке қызықтыру үшін не өзгеруі керек деп ойлайсыз?

– Әскерге келу – ең алдымен Отанға қызмет ету. Сондықтан Отанға деген сүйіспеншілікті баланың санасына жастайынан сіңіру қажет. Бұл – тек әскери құрылымдардың емес, тұтас қоғамның міндеті. Сонда ғана жас жігіттердің бойында әскери борышқа қатысты күмән болмайды.

Өкінішке қарай, бүгінде өз еркімен Отан алдындағы борышын өтегісі келетін жастар саусақпен санарлықтай. Көпшілігі оқуға түсе алмағандықтан немесе белгілі бір әлеуметтік жеңілдіктерді пайдалану мақсатында әскерге келеді. Әрине мемлекет мұндай мүмкіндіктерді қарастырмай. Бірақ әскери қызметтің мәні тек пайда көрумен өлшенбеуі тиіс.

Қазір әскери институттарға түсушілердің де саны аз. Бұл – алаңдатарлық жағдай. Өйткені әлемдегі геосаяси ахуал тұрақты емес. Бізге елін сүйетін, оны қорғауға әрдайым дайын жастар қажет. «Жұмыла көтерген жүк жеңіл» демекші, қоғам болып әскер туралы алып-қашпа әңгімелер мен жалған ақпараттың алдын алып, әскери қызметтің шынайы мәнін жастарға дұрыс түсіндіріміз керек. Әскердің бүгінгі жай-күйі тек Қорғаныс министрлігінің ғана емес, бүкіл қоғамның назарында болғаны жөн.

– Әскери қызметкерлерге мемлекет тарапынан көрсетілетін қолдау жайында айтсаңыз.

– Мемлекет тарапынан көрсетілетін әлеуметтік қолдау деңгейі жоғары деп айта аламын. Кез келген саладағыдай, әскери қызметте де еңбеккердің маңызы зор. Ол адамға материалдық тұрақтылықпен қатар, қосымша ынға береді. Кейінгі екі жылда әскери қызметкерлердің жалақысы шамамен 50 пайызға дейін өсті.

Бүгінде әскери авиациядағы жас ұшқыштың айлығы шамамен 700 мың теңгені құрайды. Ал авиациялық инженерлік-техникалық қызметке

жаңадан келген лейтенанттардың жалақысы 350-400 мың теңге көлемінде.

Бұдан бөлек, әскери қызметкердің отбасы мүшелеріне өңірге байланысты қосымша төлемдер қарастырылған. Мысалы, Талдықорған өңірінде әр балаға шамамен 64 мың теңге төленсе, Алматы мен Астана сияқты ірі қалаларда бұл көрсеткіш 100 мың теңгеге дейін жетеді.

Әлеуметтік қолдау мұнымен шектелмейді. Әскери қызметкерлер толық медициналық қызметпен қамтамасыз етіледі, тегін ем қабылдайды, амбулаториялық көмек алады.

Отбасы мүшелеріне де бірқатар жеңілдік қарастырылған. Сонымен қатар еңбек өтілі 20 жылға жеткен әскери қызметкер мемлекет есебінен баспанаман қамтамасыз етіледі. Жалпы алғанда, бұл бағыттағы қолдау жеткілікті деп есептеймін.

– Көпшілік әскери қызметті бұйрық пен тәртіптен ғана тұрады деп ойлайды. Ал сіздің ойыңызша, бұл мамандықтың сырт көзге көрінбейтін ең ауыр жүгі қандай?

– Шынын айтсам, бұл мамандықта «ауыр еңбек атқарып жүрмін» деп айту дұрыс болмас. Бауыржан Момышұлының: «Бұйрыққа бағынған ел – құл болмайды, бұйрықсыз ел болмайды» деген қанатты сөзі бар. Бұйрық пен тәртіп кез келген салада болады. Әскерде оның талаптары ғана қатаңырақ. Мұнда темірдей тәртіп орнаған. Берілген тапсырманы бұлжытпай орындайсың. Ал оны орындаудың жолын саған үйретеді. Қалғаны – өз білімің мен тәжірибеңе байланысты.

Меніңше, бұл мамандықтағы ең ауыр жүк – халықтың сенімі мен саған жүктелген жауапкершілік. Сондай-ақ Ата заңға адал болып, ел қауіпсіздігін қамтамасыз ету жолындағы міндетті абыроймен атқару.

– Әуе күштерінде қызмет етуді армандайтын жасөспірім қандай қасиеттерге ие болуы керек? Жас оқырмандарымызға ағалық ақыл-кеңесіңізді айтсаңыз.

– Маман ретінде кеңесімді балаға емес, оның ата-анасына айтсам деймін. Себебі біздер, ересектер, енді жетіліп келе жатқан жас ұрпақтың ертені үшін жауаптымыз. Олар қия басса да, жетістік тұғырынан көрінсе де барлығы біздің көрсеткен, үйреткен тәлім-тәрбиемізден. Әл-Фарабидің «Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие беру керек, тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне қауіп әкеледі» деген ұлы сөздерді бар емес пе?! Сол үшін ата салтты сақтап, дәстүрді түсіндіріп отыру керектіз. Білімге деген құштарлықты оятып, адам бойындағы жақсы қасиеттерді дамытсақ, спортқа баулысақ – ел болашағын сеніп тапсыратын азаматтарды өсіретімізге сенемін.

– Сұхбатыңызға рақмет! Кәсіби мерекеніз құтты болсын!

Нұршат НЫШАНОВА

• БҮГІН – ӘСКЕРИ-ӘУЕ КҮШТЕРІ КҮНІ

Біз өмір сүретін бейбіт күннің әр таңы мен әр кешінің артында Отан аспанын қырағы күзеткен әскери-әуе күштерінің жанкешті еңбегі жатыр. Әскери авиация – тек ұшақ пен техника ғана емес, бұл – темірдей тәртіп, мызғымас жауапкершілік, антқа адалдық және туған жердің әр сүйемін аман сақтауға деген сөрт. Қазақстан Республикасының Әуе күштерінің құрылған күніне орай Талдықорған авиабазасының

**командирі, полковник Әбдімажит
Жанахметов сүбелі сұхбат
құрудың сәті түсті.**



**КӨК
ЖҮЗІН КҮЗЕТКЕН
ЕЛ
САҚШЫСЫ**

Қызылордада жент жаңа дизайнға нарыққа шыға бастады. Ұлттық дәмнің қорабы ғана емес, бұл жолы құрамы да өзгеше. Дизайны жаңаша, өзі пайдалы өнімді «Балқаймақ» өндіріс орны шығаруда. «Женттің табиғи өнімнен жасалуын, денсаулыққа пайдалы болуын басты орынға қойдық» дейді өндірушілер.

**ҰЛТТЫҚ
ДЕСЕРТ —
ЖАҢА ДИЗАЙНДА**

Жент – қазақ халқының дәстүрлі, тәтті тағамдарының бірі. Ол дала көшпелілерінің дастарханында кең тараған, құнарлы әрі ұзақ сақталатын өнім болған. Әсіресе жолға шыққанда таптырмас тағамдардың бірі саналған. Себебі тары құрамындағы көмірсулар жолаушыға қуат берсе, май мен сүт өнімдері тағамның калориясын арттырады. Сондықтан бұрын жентті «қуат беретін азық» деп бағалаған.

Жент – тарының талқаннан жасалған ұлттық десерт. Бұл өнімнің құрамына таза балмен қатар гхи майы, яғни тортасы алынған май қосылған. Сондай-ақ, дәмдермен қоса шоколад жаңа өнімге өзгеше әсемдік береді. Бір ерекшелігі бұл өнімді балаларға да беруге болады. Яғни денсаулыққа ешқандай зияны жоқ. Кез келген жақыныңызды қуантуға арналған ұлттық тәттілер жинағы деуге болады.

– Бұл бір күнде туған идея емес. 2018 жылы кәсіпті алғаш бастаған сәтте-ақ ұлттық өнімдерді дәріптеу мақсатында замануи түрде, жаңа формада шығаруды мақсат еттік. Тұтынушылардың көбі эмоцияны қалайды, сол себепті ұлттық өнімді осындай әдемі қорапшаларға салуды жөн көрдік, – дейді кәсіп иесі Жібек Мұхимова.

Айта кетейік, өнімнің құрамында сүт өнімдері жоқ. Сондықтан жент белгілі бір температурада сақталғанымен, жарамдылық мерзімі жоғары. Тасымалдағанда сапасын жоғалтпайды, экспортқа шығаруға ыңғайлы. Этностильдегі ұлттық өнімнің бір ерекшелігі – осы. Қазір «Балқаймақ» өндіріс орнында азық-түлік өнімдерін өндіруге бағытталған 5 цех жұмыс істейді. Яғни, мұнда ет пен сүт, нан-тоқаш, шұжық, жартылай дайын өнімдер даярлайтын кондитерлік цехтар орналасқан.

Дәмімен қатар дизайны да көз қызықтыратын «Балқаймақ» өнімдері көптің сұранысына ие. Мұндағы барлық өнім сапалы, құнарлы, қай кезде де балғын күйде. Осы орайда орталық қызметкері Индира Сәдуақасова бізге ұлттық өнімдердің пайдасы жөнінде айтып берді:

– Ұлттық тағамдар көбіне ағарғаннан жасалады. Сүтті сүзіп, пісіріп, қайта суытып, қатық ұйытамыз, ірімшік, құрт, сүзбе жасаймыз. Оларды дайындауға, кептіруге ұзақ уақыт кетеді. Тұздылығын, қант мөлшерін қадағалап отырамыз. Тұтынушылардың кейбірі ұлттық тағамның тәтті болғанын қаласа, енді бірі тапсырыс берерде дәмі қышқыл болсын деп қалауын айтады. Өздеріңіз білесіздер, ұлттық тағамдар кальций, темір секілді дәрумендерге бай. Әсіресе, құрттың адам денсаулығына пайдасы зор. Сондай-ақ бізде жент, майсөк те көп пайдаланылады. Тұтынушылар «Балқаймаққа» келгенде құрт, қолдың майы, жент, майсөк, айран, шұбат, қымыз және қолдың сүтін көп сұрайды. Қазір ұлттық тағамдарға сұраныс өте жоғары. Тұтынушылар күн санап көбейіп келеді, – дейді ол.

Еллік ЕРТАЙҚЫЗЫ