

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ
ВНИМАНИЕ**

**БЕТПЕРДЕ
ТАҒЫҢЫЗ
НОСИТЕ
МАСКУ**

**АРАҚАШЫҚТЫҚ
САҚТАҢЫЗ
СОХРАНИТЕ
ДИСТАНЦИЮ**

**КАРАНТИН ШАРАЛАРЫН
САҚТАҢЫЗДАР
СОБЛЮДАЙТЕ
КАРАНТИННЫЕ МЕРЫ**

ОЙ ОРАМДАРЫ



**ДЕМАЛЫСТЫ
ҚАЛАЙ ТИІМДІ
ӨТКІЗУГЕ
БОЛАДЫ?**

6

ТЕННИС



**РЫБАКИНА –
УИМБДОН
ЧЕМПИОНЫ!**

10

ЖАҚЫНЫҢА ЖАНАШЫР БОЛ!

2022 ЖЫЛҒЫ 11 ШІЛДЕДЕГІ
МӘЛІМЕТ БОЙЫНША
ВАКЦИНА АЛДЫ:
1 компонентпен

9 532 368

11 компонентпен

9 315 917

РЕВАКЦИНАЦИЯЛАНДЫ:

4 866 813

COVID-19

KAZHYDROMET.KZ

Алматы қаласы бойынша
ауа райы болжамы
(бүгін және ертең)

12.07.2022

Түнде:



+13+18 °C
Көшпелі бұлтты, өткінші
жаңбыр, найзағай, бұршақ.

Күндіз:



+23+28 °C
Көшпелі бұлтты, өткінші
жаңбыр, найзағай, бұршақ.



**Желдің жылдамдығы:
3-8 м/с**

13.07.2022

Түнде:



12+17 °C
Көшпелі бұлтты, өткінші
жаңбыр, найзағай, бұршақ.

Күндіз:



+27+32 °C
Көшпелі бұлтты, өткінші
жаңбыр, найзағай, бұршақ.



**Желдің жылдамдығы:
3-8 м/с**

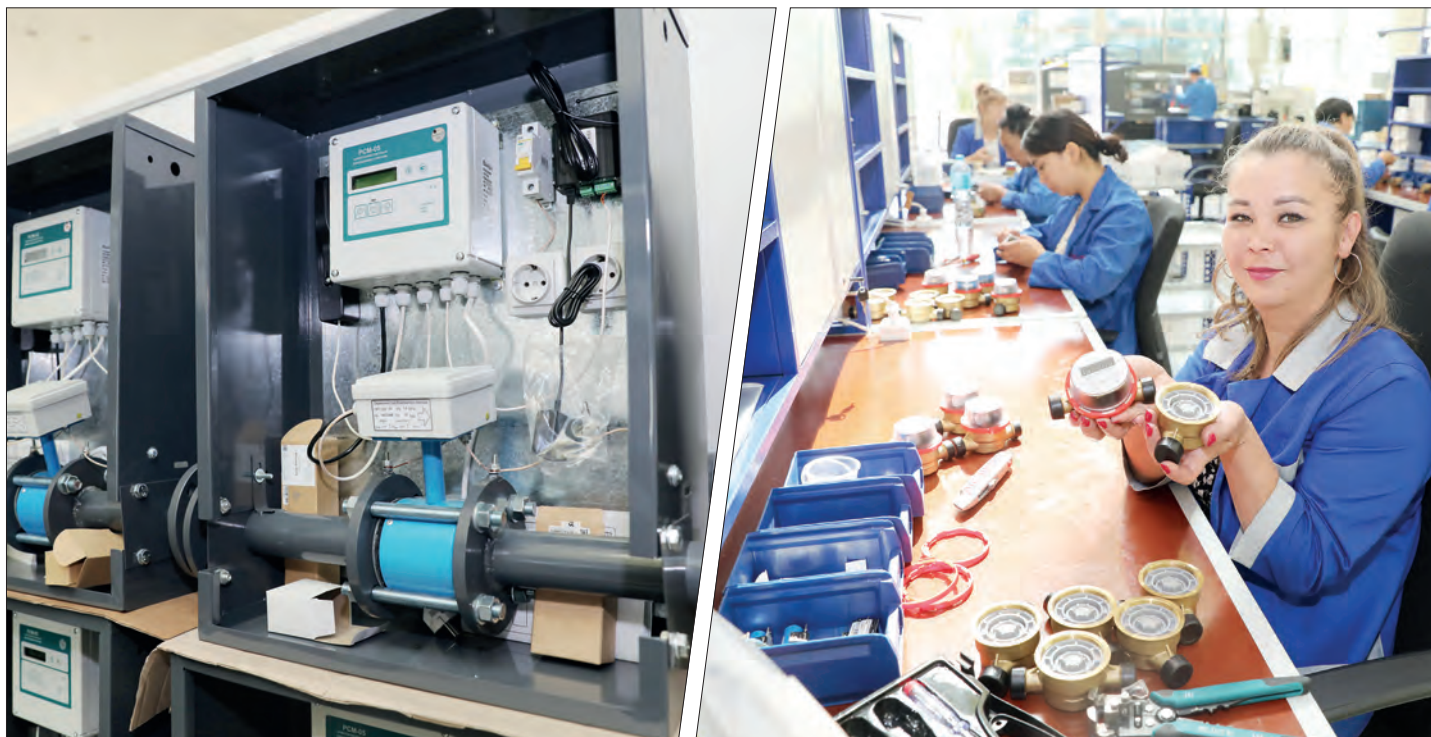
МЫҢ ЖАСАҒАН ШАҒАРДЫҢ ШАМШЫРАҒЫ



Газет 1988 жылдың 1 шілдесінен бастап шығады | www.almaty-akshamy.kz | №79 (6214) 12 шілде, сейсенбі, 2022 жыл.

ЦИФРЛАНДЫРУ

«АҚЫЛДЫ» ЕСЕПТЕУШІТЕР – ЗАМАН ЖЕТІСТІГІ



Суреттерді түсірген Самат СЕРІКБАЙҰЛЫ.

Газ, су, электр энергиясы саласында деректер берудің бастамасы – есептеу құралдарынан басталады. Ал егер сол құралдар «ақылды» болса, ол халықтың өмір сүру сапасына оң әсерін тигізеді сөзсіз.

4

ЖАЗ ҚЫЗЫҒЫ

Субұрқақ та «билейді»



Суретті түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.

Мөлдір суы түрлі фигуралар жасап, көкке ұмтылатын субұрқақтар қала келбетіне көрік беріп, тұрғындар мен қала меймандарының жақсы көңіл күйін еселей түсері анық. Оның салқын саясынан пана іздейтін бала біткеннің қуанышын да елестетіңіз. Сондай-ақ, субұрқақтардың Алматы түнінде қол ұстасып, бір-біріне сыр ақтарар жастардың да сезімін бөлісе аларына сене беріңіз.

2

ҚЫСҚА...

- Мемлекет басшысы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрі Тамара Дүйсенованы қабылдады.
- Президент құқық қорғау тәртібін жетілдіруге қатысты заңға қол қойды.
- Түрген шатқалында туристер үшін жаңа визит-орталық ашылды.
- Алматыда үш дене-шынықтыру кешенінің құрылысы жүріп жатыр.
- Әлеуметтік маңызы бар азық-түлік бағасы 17%-ға қымбаттады.
- Алматыда 2018–2021 жылдар аралығында 3970 төсек-орынды 19 студенттік жатақхана пайдалануға берілді.
- Елена Рыбакина Қазақстан Теннис федерациясының сыйақысынан бас тартты.

www.almaty-akshamy.kz



9 772223 237006



● БЮДЖЕТКЕ ҚАТЫСУ

СПОРТ – БІЗДІҢ ДОСЫМЫЗ

Алматыда 3 денешынықтыру кешені салынып жатыр



Құралай
ИМАНБЕКҚЫЗЫ

Шаһар тұрғындары ұсынған жобалар аясында жүзеге асатын «Халықтың бюджетке қатысуы» жобасы қаланы көркейтуге бағытталған. Бүгінде жоба аясында қолға алынып жатқан жұмыстар жетерлік.



Мәселен, дәл қазіргі уақытта Алматыда үш денешынықтыру кешенінің құрылысы жүріп жатыр. Оның біреуі Медеу ауданында орналасса, қалған екеуінің құрылысы Түркісіб пен Алатау ауданында жүріп жатыр. Қала құрамына кейіннен қосылған Наурызбай ауданында бүгінде 44 балалар алаңы бар. Соның 22-сі спорттық үлгіде салынған. Бүгінде аталмыш ауданда «Бюджетке қатысу» жобасымен көркейту жұмыстары қызу жүргізілуде. Жаңа алаңдармен қоса, жөндеуді қажет ететін саябақтар, тас жолдар мен арықты қалпына келтіру жұмыстары да назардан тыс қалған жоқ.

Наурызбай аудандық көріктендіру бөлімінің бас маманы Оңалбек Қыдырбаевтың айтуынша, өткен жылы «Бюджетке қатысу» бағдарламасы арқылы 50 жоба іске асқан. Оның 18-і балаларға арналған спорттық алаң болса, 17-сі тас жолдар мен жаяу жүргіншілер жолағы. 7 жоба арық жүйесіне қатысты іске асты. Одан бөлек, аялдамалар салынып, қоқыс жәшіктері орнатылған.

Күзге дейін Наурызбай ауданында тағы 7 спорт алаңқайы ашылады. Соның бірі «Таусамалы» шағынауданында бой көтермек. 3 аптадан асқан құрылыс жұмысының аяқталуына әлі біраз уақыт керек. «Қуанса, бала қуансын» демекші, жасөспірімдер аулаларында салынып жатқан спорт алаңын асыға күтіп жүр. Баласының бос уақытын текке өткізбей, пайдалы іспен, яғни спортпен шұғылдануына мүмкіндік жасаған аудан әкімдігіне тұрғындардың айтар алғысы зор.

– Спорт алаңы өте сапалы салынып жатыр. Халыққа пайдалы мұндай әлеуметтік нысандар қаламызды көркейте түседі. Ауламызда бала көп. Бұрын қатты армандаушы едік, тілегіміз орындалды, – дейді тұрғындар.

Айта кетейік, тұрғындардың спорт алаңқайлардың жоқтығына қатысты қандай да бір шағымдары болса, аудан әкімдігіне хабарласуына болады. Өйткені, тұрғындардың ұсыныстарын «Бюджетке қатысу» бағдарламасы арқылы қарастыру көзделген.

● ЖАЗ ҚЫЗЫҒЫ



Суреттерді түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.

Субұрқақ та «билейді»



Нұржамал
ӘЛШЕВА

Соңы. Басы 1-бетте

Субұрқақ сөзі латын тілінде «қайнарқөз» немесе «бұлақ» деген мағынаны білдіреді екен. Ертеде адамдар жер астынан атқылап жататын бұлақтарды, табиғи қайнарларды тастармен барынша көмкеріп, әдемілеп қоятын болған. Кейіннен уақыт ағымымен осы идеядан жасанды субұрқақтар жасау туындаған.

Әлемдегі ең үлкен, әрі әдемі субұрқақ Дубайда орналасқан. Ол бір мезгілде би билеп, ән де айтады деседі. Бұл фонтан адам сенгісіз әдемі пішіндер мен мүсіндерді жасай отырып, суды 150 метрге дейін аспандата көтереді екен.

Ал біздің ару Алматының алғашқы ірі субұрқағы 1948 жылы

Абай атындағы Опера және балет театры ғимараты жанындағы бақта пайда болған.

Бүгінгі таңда мегаполисте 128 фонтан бар. Оның 63-і коммунальдық меншікте, ал 65-і жеке меншікте. Субұрқақтар сағат 9.00-ден 23.00-ге дейін жұмыс істейді.

Кейінгі бес жылда шаһарда 13 жаңа субұрқақ салынып, 10-ы жаңаланған. Ал биыл 10 фонтанды жөндеу жұмыстары аяқталған. Олардың қатарында «Неделька», Тұңғыш Президент саябағының бас субұрқағы, Ә.Қастеев атындағы мемлекеттік өнер мұражайының алдынан орын тепкен және Республика сарайы алдындағы гүлзардың фонтаны, Достық даңғылы мен Қармысов көшесінің арасындағы Құрманғазы көшесіндегі және Лермонтов атындағы театр мен Ұлттық кітапхана ғимаратына сән беріп тұрған субұрқақтар бар.

Шындығын айтқанда, мегаполисте субұрқақтың көбі өткен ғасырдың 60–80-жылдары салынған. Бірақ олар бізге қаланың тарихи келбетін жоғалтпау үшін керек. Сондықтан да оларға жылда ағымдағы жөндеу жұмыстары жүргізіліп, айналасы абаттандырылып тұрады.

Алматыда да қазіргі таңда заманауи үлгіде фонтандар бой көтерген. Аспанға шапши көтерілген мөлдір сулары билеп ала жөнеледі. Ондағы айналмалы сүзжүйесі, судың биіктігі қатаң ескерілген. Түрлі прожекторлар арқылы галогенді және жүзгіш шырақ сынды жарық көздері орнатылған. Сондай-ақ, бассейндығысы тәрзідес бұрынғы дәстүрлі фонтандармен қатар «құрғақ субұрқақтар» да іске қосылған.

Үлкеннің де, кішінің де көзқуанышына айналған барлық субұрқақта санитарлық талаптар қатаң сақталған.

● ИНДЕТПЕН КҮРЕС

Аурудың беті аулақ болсын...

COVID-19-дың таралуына жол бермеу жөніндегі ведомствоаралық комиссияның кешегі, яғни 11 шілдедегі таратқан ақпараты бойынша, Қазақстан өңірлеріндегі эпидемиологиялық ахуалды бағалау матрицасы бойынша еліміздегі Алматыдан басқа өңірлер «жасыл» аймақта, ал біздің мегаполис жалғыз өзі «сары» аймақта тұр.

Алаңдатарлық жағдай. Осы орайда айта кетсек, Қазақстанда кейінгі тәулікте 454 адам ковид жұқтырған.

Қазақстанның профилактикалық медицина академиясының президенті, профессоры Алмаз Шарман бүгінгі таңда айналымда әлем бойынша ковидтің ВА-2 және ВА-3 нұсқасының жүргенін айтып отыр. Бұлар «омикронның» мутацияға ұшыраған түрлері болып саналады. Ал АҚШ пен Еуропа елдерінде тез жұғатын «омикронның» ВА-3, ВА-4, ВА-5 нұсқалары үстемдік құрып тұрған көрінеді. Бұл нұсқалар адамнан адамға өте жылдам жұққанымен,



жеңіл өтеді. Бірақ бұл қамсыз болу деген сөз емес, қарт адамдар мен созылмалы аурулары бар жандардың сақтанып жүргені абзал дейді мамандар. Олардың кісі көп жиналатын қоғамдық орындарға бармағаны дұрыс. Ал адам аяғы көп жүретін орындарда өз денсаулығына алаңдайтын адамдардың бетперде такқаны да жөн дейді эпидемиолог-мамандар.

Айтпақшы, күні кеше әлеужеліде «Үкімет жаппай міндетті вакциналау туралы заң қабылдауға ниетті» деген ақпарат тарады. Ал шын мәнінде мұндай заң туралы мүлдем сөз жоқ, яғни бұл – фейк-ақпарат.

ҚР Денсаулық сақтау министрлігі «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодекске сәйкес, медициналық қарсы көрсетілімдері жоқ және Қазақстан Республикасының аумағында жүрген адамдар инфекциялық және паразиттік ауруларға қарсы міндетті профилактикалық екпелерді алуға тиіс екенін түсіндірді. Алайда, сол Кодекстің 77-бабына сәйкес азаматтар вакциналаудан бас тартуға құқылы. «КВИ-ға қарсы вакциналау эпидемиологиялық көрсеткіштер бойынша профилактикалық егулер жүргізілетін инфекциялық аурулар тізбесіне енгізілген. Бұл ретте егулер тек егілгендердің ақпараттандырылған келісімімен ғана жүргізіледі», – деп хабарлады министрліктің баспасөз қызметі. Сонымен қатар, ведомство бүгінгі күні міндетті профилактикалық егулер жүргізілетін аурулар тізбесін кеңейту жоспарланбағанын да атап өтті.

Нұр ЖАМАЛ.



БРИФИНГ

ӨРКЕНИЕТ БЕЛГІСІ

Алматылықтар студенттер жатақханасының құрылысына инвестиция сала алады



Құралай
ИМАНБЕКҚЫЗЫ

Елімізде 84 мыңнан астам студентке жатақхана жетіспейді. Ал Алматыда 40 мыңнан астам студентке жатын орын қажет. Бұл туралы Өңірлік коммуникациялар қызметінде өткен брифинг барысында «Қаржы орталығы» АҚ өкілдері айтты.

Студенттер жатақханаға мұқтаж

Брифингте «Қаржы орталығы» АҚ ілгерілету және сыртқы коммуникациялар департаментінің директоры Айнұр Сағындықова алматылықтарға алдағы 8 жылға мемлекеттік тапсырысты орналастырудың орнына студенттер жатақханаларын салу ұсынылып жатқанын жеткізді.

Оның айтуынша, 2018 жылдан бастап жекеменшік сектордың ауқымды қатысуын көздейтін мемлекеттік тапсырыс тетігі әзірленді.



– Қазіргі таңда елімізде студенттік жатақханаларға орын тапшылығы жоқ емес. Бұл мәселені шешу үшін ШОБ субъектілерінің белсенді қатысуын көздейтін мемлекеттік тапсырыс механизмі әзірленді. Кәсіпкер өз қаражаты есебінен нысан салуға ұсыныс білдіреді. Егер ұсыныс қолдау тапса, мемлекет кәсіпкерге мемлекеттік тапсырыс береді. Мемлекеттік тапсырысты орналастырудың басты шарты – студенттің тұратын жері», – деді А.Сағындықова.

«Қаржы орталығы» өкілінің айтуынша, кез келген әлеуметтік нысанның құрылысы табысты, тұрақты ғана емес, болашағы зор бизнес жоба болмақ. Мемлекетпен серіктестік аясында жатақхана ашуды жоспарлап отырған кәсіпкерлерді қолдау шаралары – біріншіден, тұрақты табысқа кепілдік беру. Яғни нысан пайдалануға берілген соң, мемлекет мемлекеттік тапсырысты орналастырады. Оның жыл сайынғы мөлшері құрылыс кезінде – 122 АЕК (Алматы қаласы үшін – 144 АЕК), реконструкциялау кезінде бір студентке 47 АЕК (Нұр-Сұлтан, Алматы қалалары үшін – 92 АЕК) құрайды. Мемлекеттік тапсырыс 8 жыл мерзімге орналастырылады және төлемдер ай сайынғы негізде жүргізіледі. Екіншіден, ай сайынғы тұру ақысы. Студенттер тарапынан тұру үшін жалдау ақысы мемлекеттік тапсырыс құнына кірмейді. Оның мөлшерін жатақхана иесі реттейді және белгілі бір аймақтың тұрғын үй нарығының жағдайымен анықталады.

Бүгінгі таңда республика бойынша студенттер жатақханаларында жалпы орын тапшылығы 84 129 төсек-орын болса, оның 40 417-сі Алматыға тиесілі.

Айнұр Сайранқызының айтуынша, жобаның арқасында 2019 жылы 9166 орынды 10 жатақхана, 2020 жылы 20 266 орынды 75 жатақхана және 2021 жылы 30 630 орынды 124 жатақхана салынған.

Алматыда 2018–2021 жылдар аралығында 3970 төсек-орынды 19 студенттік жатақхана пайдалануға берілді. Биыл мегаполис 1696 орынды үш студенттік жатақхананы пайдалануға беруді жоспарлап отыр.

Қосымша табыс көзіне ие боласыз

Брифинг барысында «Қаржы орталығы» АҚ ілгерілету және сыртқы коммуникациялар бөлімінің сарапшысы Диас Жамбылов кәсіпкерлерге жатақхана ғимараттарын салу ғана емес, қайта жөндеу жұмыстары да ұсынылып жатқанын айтты.

САЙЫС

ҚҰРБАН айтта спартакиада өтті



Рая
ЕСКЕНДІР

Алматы қаласы Дін істері басқармасының ұйымдастыруымен Орталық мешіттің айт намазына жиналған қауымы арасында спорттық ойын түрлерінен мерекелік жарыс өтті.

Жамағатқа арналып өткізілген жарыс қала тұрғындарына да мерекелік көңіл күй сыйлады. Келген жамағаттың бірі қатысып өзінің бағын сынаса, енді бірі қызықты спартакиаданың куәсі болды. Спартакиада бағдарламасына сәйкес, жарысқа қатысушылар арқан тарту, армрестлинг, кір тасын көтеру, қошқар көтеру, асық ату және тоғызқұмалақ сынды ұлттық спорт түрлерінен бақ сынады. Әсіресе, жамағаттың назарын аударғаны – «Қошқар көтеру» сайысы болды. Бәсеке барысында Бауыржан Әбдіқайым 2 минут ішінде 84 рет көтеріп, жеңімпаз атанса,

– Егер кәсіпкер құрылыс салуға ниет білдірсе, онда ол «Қаржы орталығы» АҚ-на жер телімінің құжаттарын тапсыруы керек. Студенттік жатақханаға қайта құруды қажет ететін ғимараты болса, құжатын да тапсырып, онымен алдын ала келісім-шарт жасалады. Келесі кезекте нысанды 24 ай ішінде пайдалануға беру. Қаржылық ресурстар жеткіліксіз болған жағдайда, жеңілдікті несие алу үшін «Даму» қорына жүгінуге болады, – деп түсіндірді Д.Жамбылов.

20 жыл бойы жатақхананы басқа мақсатта пайдалануға болмайтынын есте ұстаған жөн. Дегенмен, кейін нысанды кепілге, сатуға, жалға беруге болады.

Спикер сөз соңында жатақхана құрылысының тетігін жетілдіру бойынша жаңа шараларға тоқталды.

– Инвесторлармен талқылау қорытындысы бойынша мемлекеттік тапсырысты орналастыру механизмін қайта қараудың келесі нұсқасы ұсынылды: төлем мерзімін 8 жылдан 6 жылға дейін қысқарту, сонымен бірге төлемдер көлемін 20%-ға арттыру. Егер бүгінде Алматы қаласында 8 жылға төлем нормасы 144 АЕК болса, 6 жылға әр жыл ішінде 230 АЕК ұсынылады, – деді Д.Жамбылов.

Сондай-ақ, спикер студенттік жатақхана салуға шешім қабылдаған инвесторлардың бірқатар артықшылықтары барын, олар қосымша табыс көздеріне ие болатынын еске салды. Мысалы, студенттердің ай сайынғы тұру ақысы мемлекеттік тапсырыс құнына кірмейді. Оның көлемін жатақхана иесі реттейді және белгілі бір аймақтағы тұрғын үй нарығының жағдайларымен анықталады. Сондай-ақ, ол негізгі тұтынушылары тұрғындар (асхана, шаштараз, спорт залы және т.б.) болатын жеке қызметтерді көрсету үшін коммерциялық кеңістік құра алады.

КЕРЕК ДЕРЕК

- Қаладағы студент жатақханаларында 40 417 орын жетіспейді.
- Алматыда 2018–2021 жылдар аралығында 3970 төсек-орынды 19 студенттік жатақхана пайдалануға берілген.
- Биыл мегаполис 1696 орынды үш студенттік жатақхананы пайдалануға беруді жоспарлап отыр.

САНДАР СӨЙЛЕЙДІ



Алматыда
6 айдың қорытындысы
бойынша инфляция
10,3%-ды құрады.



Шаһардың 2025–2030
жылға дейінгі даму жоспа-
ры қоғам талқысына түсіп,
15 000-ға
жуық қаралым жинаған.



Мегаполисте биыл
52,2 мың
жұмыс орны құрылады.



«Жасыл Алматы»
бағдарламасы аясында
жыл соңына дейін тағы
360 000
ағаш отырғызылады.



Биыл мегаполис
1696 орынды
үш студенттік жатақхананы
пайдалануға беруді
жоспарлап отыр.



Қаламызға газбен жүретін
300
автобус сатып алынды.

24 келілік кір тасынан екі тасты қос иығына салып алып, 55 рет әуелеткен Алмас Бөкенаев бас жүлдені жеңіп алды. Арқан тартушылар сайысында «Сұңқар» тобының апайтөс жігіттері топ жарды. Асық атуда Бекзат Әшірбай мергендік танытып, бас жүлдені иеленіп, білекті жігіттердің бәсекесі – армрестлингте Абзал Пірімбекке қарсылас шақ келмеді. Сонымен қатар, зияткерлік ойыны атанған тоғызқұмалақ сайысында Айтжан Бекмұқамбет жеңіске жетті. Жарыс соңында жеңімпаздар мен жүлдегерлер бағалы сыйлықтармен марапатталды.

«Жамағат арасындағы жарыстарға деген көпшіліктің ықыласы жыл санап артып келеді. Биыл да мереке күндеріне орай түрлі спартакиадалар өтеді. Солардың ауқымдысы Алматы қаласының мешіт жамағаты арасында өтетін футбол лигасы. Қазір іріктеу сайыстары басталып кетті. Сонау қара күзге дейін жалғасатын бәсекеңің финалы қазан айына жоспарланған. Бүгінгі Құрбан айт мерекесіне орай ұйымдастырылған шарамызға да көпшіліктің ықыласы ерекше екенін көріп отырсыздар. Бастысы, осындай игі шаралар арқылы елдің руханияты көтеріліп, мешіт жамағатының бірлігі нығая түседі», – дейді «Ұлттық мұра» бағдарламасының жетекшісі Ай-дос Бағашев. Өткізіліп отырған шараның негізгі мақсаты – мешіт жамағаты арасында дене шынықтыру мен спортты, салауатты өмір салтын насихаттау. Сонымен қатар, исламның дәстүрлі емес ағымының жетегінде жүрген жандарға асыл діннің оң жолын көрсету болып отыр.



ЦИФРЛАНДЫРУ

«АҚЫЛДЫ» ЕСЕПТЕУІШТЕР –
ЗАМАН ЖЕТІСТІГІКүралай
ИМАНБЕКҚЫЗЫ

(Басы 1-бетте)

Өткен аптада Алматының «Алатау» инновациялық технологиялар паркі аймағында «Жылу, су, газ және электр энергиясын есепке алу аспаптары мен жүйелерін өндіру» тақырыбында семинар өтті. Еліміздің бірқатар қалаларынан келген сала мамандарының басын қосқан жиынды «NERO» компаниясы ұйымдастырды.

Халыққа тиімді әрі сапалы қызмет көрсетуді көздейтін аталмыш компания еліміздегі жылу, су, газ және электр энергиясын есептеу құралдары мен модульдық тораптарды өндірумен айналысады.

Алдымен ұйымдастырушылар семинарға қатысушыларды есептеуші құралдарын шығаратын өндіріс орнымен, яғни зауытпен таныстырды. Жауапты мамандар ондағы жүріп жатқан жұмыс процесіне тоқтала отырып, әрбір есептеуші құралдардың технологиялық жасалу үлгісі мен атқаратын қызметін түсіндірді. Көрсеткіштерді қашықтықтан жазып алу аспаптарының дайындалу тәсілі



шақырамыз, – дейді «NERO групп» ЖШС-нің директоры Ерлан Нәбиев.

13 жылдық тәжірибесі бар компания 1300 м² аймақты алып жатыр. Өндірістік аумақ есептеуші құралдарды шығаратын заманауи құралдармен жабдықталған. Кең әрі жарық бөлмелердегі жұмыс үстелінде 4-5 маман жұмыс істеп отыр. Олардың қолынан шыққан өнімдер бүгінде еліміздің бірқатар қалаларында пайдаланылады.

Зауыт жұмысымен танысу барысында қатысушылардан атал-

дейді «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ-ның жарық тарату желілері басқармасының басшысы Дмитрий Хлыбов.

Қазақстанда деректерді қашықтан беруді және тұрақты жүзеге асыратын ақылды есептеушілердің үлесі 20%-дан аспайды. Есептеу құралдарының шамамен 80%-ы әдетте қажетті деректерді бермейді. Метрологиялық көрсеткіштері төмен әрі сапасы да нашар.

Бұл өз кезегінде құрылғылардың қызмет көрсету мерзімін қысқартып қана қоймай, есептеу құралдарын үнемі ауыстыруға әкеледі. Мұндай сапасыз құрылғылар тұтынушының қалтасына салмақ салады. Ал аталмыш компания шығаратын есептеу құралдарының сапасы жоғары. Әрі пайдалану сипаттамалары барлық талаптарға сай. Құрылғылар бірыңғай байланыс протоколдарымен және жеке бағдарламалық жасақтармен қамтамасыз етілген. Компания көпфункционалды электр энергиясын есептегіштерін, яғни үш фазалы «I-SM 3XX», су есептегіш «I-SU», шығын есептеуге арналған ультрадыбысты «САР-БАЗ-РВ3» есептегіштері секілді кең ауқымды есептеушілерді шығарады.

Демек, аталмыш компанияның ауқымды іске асыратын жобалары бойынша барлық аспаптардан тұрақты түрде 100% деректерді жинақтауға мүмкіндігі мол. Бүгінгі таңда осындай «ақылды» құралдар бірқатар қалаларда орнатылған. Мәселен, Жезқазған қаласы бойынша 30 мыңнан астам электр есептеушілері, Қарағанды қаласы бойынша 2000-нан астам жылу есептеуші құралдары және 1100 суық су есептегіш құралдары тұрақты түрде жұмыс жасап тұр.

Компания 2014–2022 жылдар аралығында 34 500 есептеуші құралдарын жасап шығарған. Цифрлық технологияны іске асыру жолында толағай жетістіктерге қол жеткізген компания бүгінде тұрғындардың өмір сапасын жақсарту, сонымен қатар ұлттық экономиканы цифрландыру аясында өз жұмысын жалғастырып келеді.



Суреттерді түсірген Самат СЕРІКБАЙҰЛЫ.



корпустарды құю, платаларды дәнекерлеу, құрастыру, калибрлеу және салыстырып тексеруді қамтитын бірегей технологиялық процесстер тұрады. Бүгінде компанияда білімі мен білігі ұштасқан, 50-ге жуық кәсіби маман жұмыс істейді. Жұмысшылардың санын арттыру мақсатында компания алдағы уақытта жаңа жұмыс орнын ашу жұмыстарын қолға алуда. Бүгінде компания Қазақстанның түкпір-түкпірінде мыңдаған есепке алу нүктелерін орнатып қана қоймай, түрлі жобаларды жүзеге асыруда табысты қызмет етіп келе жатыр.

– Барлық аспаптар сертифицикатталған және Қазақстан Республикасының өлшем бірлігін қамтамасыз ету мемлекеттік жүйесінің тізілімінде тіркелген. Компанияның бәсекелестерінен артықшылығы жоғары сапа мен ұзақ мерзімді құрылғылармен Қазақстанды қамту үлесінің 50%-дан астамын қамтамасыз ететін бірегей технологиялық процесс болып табылады. Қаражатты үнемдеу, ысырапқа жол бермеу және ең бастысы, қашықтан хабар алу сервисін жетілдіріп, қауіпсіздікті арттыру. Яғни әрбір есептеу аспабынан деректерді қашықтықтан беру, сапа, құзыреттілік пен жауапкершілік – біздің компанияның басты ұстанымы. Қала тіршілігін жақсартуға ниет білдіруші компанияларды біз шығарған өнімдерді көруге

ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯ

Есіңізде ме, бұрын біздің қолымызда отбасы мүшелерін тұрғылықты тұрып жатқан баспанасына тіркеп қоятын көк кітапша болушы еді ғой, қайда барсақ та соны көтеріп жүруші едік. Әлеуметтік жеке кодымыз көрсетілген тілдей бір қағазымыз да төсқалтамызда жүретін. Жиегінде ою-өрнектері бар жасыл қағазға таңбаланған жеке сәйкестендіру нөмірімізді де жанымыздан тастамайтынбыз. Жалпы айтқанда, барлық құжаттымызды қайда барсақ та өзімізбен бірге құшақтап алып жүретінбіз. Онсыз құжатпен байланысты жұмыстарыңыздың бітуі екіталай болатын.

АЛЫСҚА ҰЗАП
КЕРЕГІ ЖОҚНұржамал
ӘЛШЕБА

Ала таңнан тұрып, Көші-қон департаменті ғимаратының алдында тілдей «мекенжай анықтамасын» алу үшін ұзын-сонар кезекке тұратын, тіпті, жұмыстан кешіккен жұрт кезегі жылжи қоймаған соң айқайласып та қалып жататын күндеріміз де бұл күнде көрген түстей.

Бұл неге еске түсіп жатыр дейсіз ғой? Шалғай ауылдан қидырып келген бір ағайынымыз «Жақын маңда Халыққа қызмет көрсету орталығы болса кіре кетсек, ЭЦҚ алуым керек еді» деді.

– Жәке-ау, мына аптап ыстықта ешқайда кіре кетсек деп қиналмайсыз, қазір үйіңізден алысқа ұзамай-ақ ала бересіз оны. Үйіңдегі компьютеріңнен-ақ ашып беремін қазір электронды қолтаңбаңызды, – деп бәйек болып жатырмын.



Ол-ол ма, кешегі республикалық халық санағы кезінде де алақанымыздағы ұялы телефонмен-ақ санаққа қатысқанбыз.

Қоғамдық көлікке кіргенде де телефонныңыздың бетін терминалға тақай қоямыз немесе «Оңаймен-ақ» төлем жасау оп-онай. Бұрынғыдай қалтамызда қоб ыратып ақша ұстап жүрмейміз, ол да алақандай картаға сыйып тұр қазір.

Балаңызды балабақша орналастыру үшін бұрынғыдай тиісті мекемелердің табалдырығын тоздырып жүрмейсіз, тағы да сол алысқа ұзамай-ақ, үйіңізде отырып, тіркеп қоя бересіз. Тіпті, емтихандарды онлайн тапсыруға мүмкіндік бар. Зейнетақы жинағыңызды да қадағалап отыра аласыз. Баланың сабақ үлгерімін де онлайн көріп, күнделігін де бақылап отыруға болады. Осылай тізе берсек, ақпараттық технологияның артықшылығын тауыса алмаспыз. Құжаттарымызды жоғалтып аламын-ау деп те қорықпайсыз. Бұл жердегі ең басты ұтарымыз – онсыз да диірменнің тасындай шыр айналған уақытты көп үнемдейміз. Оның орнына кететін қуатымызды басқа да маңызды тірлігімізге жұмсаймыз. Демек, жүйкені де, күш-қуатымызды да үнемдеп отырмыз бұл жерде. Сондай-ақ, қоғам қағазбастылықтан арылып, жұмыс едәуір жеңілдеді.

Айтпақшы, eGov порталында мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін ерекше жеңілдіктер қарастырылған. Мәселен, енді бұл порталда ымдау тілі маманы мен жеке көмекші қызметі бар. Шипажайда емделу қызметіне де тапсырыс беруге болады. Сондай-ақ, үйден шықпай-ақ міндетті гигиеналық құралдарға тапсырыс беріп, кресло-арбалар, есту аппараттары мен протездер және тағы басқа заттарды алуға мүмкіндік бар. Қажетті құрал мен арбаны алу мақсатында ХҚКО-да кезекте тұрудың қажеттілігі жоқ. Порталда бәрі ыңғайлы әрі оңай етіп жасалған. eGov порталы арқылы берілген тапсырысты «Қазпошта» курьерлері жеткізіп беріп отырады.

Қазір үйде отырып та сауда жасай бересіз. Аш қалмайсыз, тамаққа да тапсырыс бере аласыз. Кім де ала аласыз. Таяуда «Цифрлы Қазақстан» қауымдастығы мен «PwC Kazakhstan» компаниясы бірлесіп жасаған арнайы зерттеуінің нәтижесін жария етті.

Сарапшылардың мәліметінше, қазір бәрі үйде отырып жұмыс істеуге, үйде отырып тауар сатып алуға әбден машықтанған. Солай істеу оңай, арзан әрі қолайлы. Электронды коммерция нарығының даму қарқыны қазір триллиондаған теңгелермен өлшене бастаған көрінеді. Былтырғы қорытынды бойынша онлайн-сауда нарығының айналымы 1 трлн теңгеден асты. Ал осыдан екі жыл бұрын ғана айналым 327 млрд болған екен. Демек, аз уақыт ішінде айтарлықтай ұлғайған. Бұл тұтынушы үшін де, кәсіп иесі үшін де тиімді болып тұр. Бұл экономикаға және елдің инвестициялық әлеуетіне оң әсер етіп жатқан көрінеді.

Сарапшы-мамандар біздің мұндай жетістікке жетуімізге пандемияның ерекше әсер еткенін айтып отыр. Иә, сағат тілінен қалмай, күнделікті өмір сүру дағдымыз да бірге ілесіп, жаңарып жатыр. Барлық құжатымызды «бір тарының қауызына сыйғызып қойған» электронды форматты «тиімсіз» дейтін адам табылмас сірә бүгінде. Себебі, айталық, алақандай ұялы телефонныңыздың бетіндегі мобильді қосымшалар да елдің қай бұрышында жүрсеніз де, сізге ыңғайлы уақытта күні-түні қызмет ете береді.

Міне, өзіміз де қазір ғана жұмыс орнымызға түскі ас жеткізіп беруге тапсырыс жасап қойдық. Енді ыстық тамағымыз жеткенше біраз жұмысымызды еңсеріп тастауға мүмкіндік бар. Сізге де сәтті, жемісті күн болсын бүгін!



● #ЖОЛДАУ2022

ҰРПАҚҚА ҚАМҚОРЛЫҚ – ҰЛТ САУЛЫҒЫНЫҢ КЕПІЛІ



Айнұр
СЕНБАЕВА

Тәуелсіз ел болған 30 жылдың ішінде талай Жолдау жолданды. Ел басшылары мемлекеттің болашағы жарқын болуы үшін атқарылуы тиіс істерді тізіп айтудан танған емес. Президент Қасым-Жомарт Тоқаевтың биылғы «Жаңа Қазақстан: жаңару мен жаңғыру жолы» атты Жолдауы немен ерекшеленді? Мемлекет басшысы дәл бүгін күйіп тұрған мәселелерді көтеріп, оларды шешудің нақты шешімдерін ұсынды. Халық Президенттің шын мәнінде «еститін мемлекет» қағидасын ұстанатынына иланды.



Елді өркендетудің айқын бағдарына айналған бұл Жолдау жағымды жаңалықтарға толы болды. Түйткілді мәселелерге тереңірек бойлап, саралаудың мүмкіндігі туды. Жолдау Қазақстанның жаңаша дамуына апаратын өтпелі көпірдей. Сарапшылар атап көрсеткендей, Президент ұсынған бастамалар елде жаңа саяси мәдениет қалыптастырып, елдің әлеуметтік-экономикалық ахуалын жақсартуға серпін беруде. Президент өз сөзінде: «Біз қоғамның барлық саласында жасалып жатқан жүйелі өзгерістердің қарқынын үдете түсеміз. Шын мәнінде, халыққа көпірме сөз, бос уәде емес, көзбен көріп, қолмен ұстауға болатын оң өзгерістер керек», – деген болатын.

Халықаралық сарапшылар да Қазақстан Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың мемлекетті жаңарту және жаңғырту үшін ұсынған саяси реформаларының жүзеге асатынына сенім білдірді. Орталық Азия және Кавказ институтының төрағасы Фредерик Старр Президент Қасым-Жомарт Тоқаевтың азаматтық қоғамның мұқтаждықтарын өтеу негізінде қалыптасатын қоғамды құру үшін жаңа кезеңнің жолын салғанын ерекше атап өтті. Ал АҚШ-тағы халықаралық салық және инвестициялық орталығының президенті Даниэль Витт Президент халқын жұдырықтай жұмылдыруға күш салып отырғанына баса назар аударды.

Президенттің «Жаңа Қазақстан: жаңару мен жаңғыру» деп аталған Жолдауында Қазақстанның саяси және әлеуметтік-экономи-

калық маңызды бастамалары айқындалып, ұлт болашағы үшін құнды шешімдер қабылданды. Айталық, президенттік шектен тыс өкілеттіктерден бас тарту елдегі саяси жаңғыртудағы демократиялық құндылықтардың жаңаша қалыптасуына ықпал етеді. Билік құрылымдарының шешім қабылдауда бұқара халықтың пікірін ескеруі ашықтық, жариялылық қағидаларын қамтамасыз ететін маңызды фактор болмақ.

Бүгін біз Жолдауда көтерілген біраз түйткілдердің ішінде әлеуметтік маңызы бар мәселеге тоқталмақпыз.

Жолдауда орынды көтерілген өзекті мәселе – әйелдер мен балаларға қатысты зорлық-зомбылық жасағаны үшін жазаны қатайту қажеттілігі және құқықтық тұрғыдан заң талаптарын күшейту. Өйткені, кейінгі жылдары бүкіл әлемде ата-аналардың және өзге де ересектердің балаларға қатысты зорлық-зомбылық және қатыгездік көрсетуі, оларды агрессияға тартуы, кәмелетке толмағандарға жыныстық, эмоционалды және физиологиялық зорлық-зомбылық көрсетулері проблемаға айналып отыр. Әрбір бала үшін ең қауіпсіз орын – оның үйі, отбасы болуы керек. Бала көңілі осы жерде өзін жақсы көретін, оған қамқор болатын, қорғайтын адамдар бар деп ойлайды. Өкінішке орай, балалар өз үйінде қамқорлықты сезе алмай, керісінше жәбір көріп, соққының құрбанына

айналып жататын жайттар жиі кездеседі. Дәл осы мәселені Президенттің көтеруі, нақты шаралар қолдануға тапсырма беруі еліміздегі балалар мен жастар проблемасының шешілетініне үміт сыйлады.

Төрткүл дүниеде 1 млрд-қа жуық кәмелетке толмаған бала эмоционалды, сексуалдық, физикалық зорлық-зомбылыққа ұшырайды екен. Бұл көрсеткіш жер бетіндегі екі жастан он сегіз жасқа дейінгі балалардың тең жартысынан да көп.

ЮНИСЕФ және адам құқықтары жөніндегі өкілдіктің Қазақстандағы 2016 жылғы зерттеуінде еліміздегі ересектердің 75%-ы баласын тәртіпке салуда күш қолданатынын анықтаған. 2015 жылғы Комитет статистикасына сүйенсек, елімізде 14 жасқа дейінгі балалардың 53%-ы отбасында психологиялық агрессияның куәсі болып, ата-анасынан таяқ жеген. Құқық тілінде зорлық-зомбылық – әлсіз және қорғансыз адамдарға (балаларға) күш қолдану немесе психологиялық шабуыл жасау деп түсіндіріледі. Балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың жасалуының себептері көбіне әлеуметтік тұрақсыздық, отбасы құндылығының сақталмауы, жасалған әрекеттің құқықтық салдарын білмеу, жалпы моральдық этикалық нормалардың сақталмауына байланысты болады.

Қазіргі таңда Қазақстанда қоғамдағы баланың құқықтарын қорғауды қамтамасыз

етуге кепілдік беретін 45-тен астам ұлттық заңнамалық құжат бар. Негізгі құжаттарға Қазақстан Республикасының Конституциясы, Еңбек, Азаматтық, Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы Кодекстері, Баланың құқығы туралы, Білім туралы, Мүгедектігі бар балаларды әлеуметтік және медициналық-педагогикалық түзеуді қолдау туралы, Кәмелетке толмағандардың арасындағы құқық бұзушылықтың алдын алу және балалар қараусыз қалған және панасыз қалудың алдын алу туралы, Балалары бар отбасыларға мемлекеттік жәрдемақылар туралы, Тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу туралы заңдар жатады. Көрсетілген заңнамалық құжаттарда кәмелетке толмағандардың құқығы мен заңды мүдделерінің жан-жақты сақталуын қамтамасыз ететін және оларды кемсітушілікке жол бермейтін, балалардың мүдделері үшін мемлекеттік саясатты іске асыру барлық мемлекеттік мекемелердің қызметінің басым саласы болып анықталған. Балаларды қорғауға заңдық жағынан қанша құжат қабылданса да, бірақ олар әлі күнге қорғансыздың күйін кешуде.

Статистика бойынша, әлемде 2 минут сайын 1 бала жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырайды екен. Осындай әрбір жағдай – қоғам үшін үлкен трагедия, бүкіл отбасына түскен қайғы-қасірет, бала мен оның ата-анасының жанына салынған жазымас жара.

Санасы толық қалыптаспаған, ересектерге сенгіш, көңгіш жас бала сырттан келер қауіпті аңғармайды. Ал жас ұрпақты қорғаудың маңызды бағыттарының бірі – кәмелетке толмағандарды қылмыстық-құқықтық қорғау. Балаларға қатысты кез келген зорлық-зомбылық қатаң түрде тоқтатылуы тиіс, бұған жыныстық тиіспеушілікке қарсы қылмыстар үшін жауаптылық шараларын күшейту дәлел болып отыр.

Балалар – еліміздің болашағы. Сәбилердің болашағына балта шабу үлкен қиянат. Балаларға қатысты қылмыстардың алдын алу баршамаңыздың алдымыздағы міндет. Міне, дәл осы мәселеге мемлекеттік деңгейде Президенттің мән беруі түйткілді мәселені шешуге жасалған үлкен қадам. Бұл мәселеге тұтас қоғам болып атсалысу қажет. Ол алдымен отбасы институтын жаңғырту, ата-ананың бала тәрбиесіне зор жауапкершілікпен қарауы, балалардың бос уақытта тиімді нәрселермен айналысуына жағдай жасау, баланың жан-дүниесіне үңілу, араласатын ортасы туралы білу, оны әрдайым қадағалап отыру және қандай жағдай болмасын ата-анасынан ешнәрсені жасырмай шындықты айтуды баулу секілді қарапайым дүниелерден басталатынын естен шығармайық.

● ЖОЛДАУ ЖӘНЕ ЖҰРТШЫЛЫҚ

Жүйелі реформалар – ел дамуының негізі



Серік
НҰРМҰРАТОВ,
философия
ғылымының
докторы,
профессор:

Жаһандану заманында нақты стратегиялық бағыттар еліміздің дамуына ауадай қажет. Президент Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Жаңа Қазақстан: жаңару мен жаңғыру жолы» атты Жолдауында халық қалаулыларына жүктелер міндеттің күрделі екені айқын көрінді. Президент: «Біз кез келген мәселені ашық айтып, оны шешудің оңтайлы жолдарын бірге іздеуіміз қажет. Экономикадағы, саясаттағы жасанды монополияларды түбірімен жоюға тиіспіз. Оның орнына ашық әрі әділ бәсеке орнату өте маңызды. Себебі, нағыз бәсеке болғанда ғана халықтың әл-ауқаты артып, жағдайы жақсарарды», – деген болатын.

Бұл пікірдің өзінен кез келген іс-әрекетті құр есеп үшін емес, халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайының жақсаруына көп күш жұмсау қажет екенін ұғуға болады. Сонымен қатар, алдымызда Парламенттің рөлін

күшейту міндеті тұр. Бұл «халық үніне құлақ асатын мемлекет» тұжырымдамасын табысты жүзеге асыруға жол ашады. Біз болашақта қандай ел болатынымызды нақты білеміз.

Жаңа Қазақстанды азаматтық қоғамы қалыптасқан тиімді мемлекетке айналдырамыз. Осы ретте өкілді органдардың рөлін күшейту, мәслихаттарға дербестік беру, сайлау жүйесін жетілдіру, әкімшілік аумақтық құрылымдарды қайта қарау, БАҚ мәртебесі, дағдарысқа қарсы мәселелерін тайға таңба басқандай көрсетіп берді. Президентіміз елдің әлеуметтік-экономикалық жағдайын көтеру жолында аябай еңбек етуге шақырды. Ол үшін әрбір қазақстандық өз ісіне жауапкершілікпен қарап, атсалысу керектігіне тоқталды. «Сайлау үдерісін жаңғырту» бағыты – тәжірибелі, білікті жастарды мемлекетті басқару ісіне араластыруға зор мүмкіндік.

Жолдаудағы жүйелі реформалар – ел дамуының негізі. Президенттің ұлттық бәсекелестікке қол жеткізудегі және мемлекетті басқарудағы жаңа өзгерістері мен ұсыныстарын депутаттар қолдады. Дамудың негізгі жолы Жолдаудағы пікірлер мен көтерілген мәселелердің шешімін табуға жұмыла кірісуде деп ойлаймын. Отанымыздың барша азаматтарын Жаңа Қазақстанның болашағына адал еңбек етуге шақырамын.

Мұғалімдерге қолдау көрсетіліп жатыр



Әлия
ЕЛАМАНҚЫЗЫ,
№138 гимназия
директоры

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың 2022 жылғы Қазақстан халқына арнаған «Жаңа Қазақстан: жаңару мен жаңғыру жолы» атты Жолдауы әсіресе ұстаздар қауымының көптеген мәселелеріне жауап іспетті болды. Біз бұл Жолдауды аса ыждағаттылықпен қабылдап, жан-жақты талқылап, өзімізге бағыт ретінде іске кіріскен едік. Аз уақыттың өзінде қол жеткізген көрсеткішіміз жаман болған жоқ. Оқу жылын жоғары көрсеткішпен аяқтап, сапалы білім биігінен көрініп жатқан жайымыз бар.

Өздеріңізге де белгілі, әлемді жайлаған індеттің білім беру сапасына кері әсерін тигізгені жасырын емес. Сондықтан ел Президентінің Жолдауында білім беру саласын жан-жақты дамыту мәселесі қамтылып отыр.

Жолдаудың тұтас бір бағыты білім беру саласына арналып, мұғалімдерді қолдау

саясаты әлі жалғаса беретіндігі айтылды. Осы ретте мұғалімдерді қайта даярлау мәселесі де Жолдауда кеңінен қамтылған. Өйткені, мұғалімдер оқушыларға жаңаша білім сіңіре алатын нағыз ағартушы болуға тиіс. Ғылымға ынтасы бар оқушылар мен олардың жетекшілерін материалдық ынталандыру мәселесі де көтеріліп, кең қолдау тауып жатыр. Алдағы уақытта халықаралық олимпиадаларда жүлделі орын алған талантты оқушыларға 4,5 млн теңге көлемінде ақшалай марапат беріледі, олардың ұстаздары да материалдық тұрғыдан ынталандырылатын болды. Жөніпаз оқушыларға жоғары оқу орнына түсуі үшін конкурстан тыс гранттар берілетін болды.

Президент айтқан қала мен ауыл арасындағы білім беру саласындағы алшақтықты қысқарту қажеттігі де өзекті мәселе болатын. Мұның өзі білім беруге жасалып жатқан қолдауды көрсетеді. Елімізде мектеп тапшылығы әлі де өзектілігін жойған жоқ. Енді бұл мәселеге де кезек келіп, көп ұзамай шешілетін сынайлы. Елімізде 2025 жылға дейін 800 мектеп салу көзделсе, Президент оның санын мыңға дейін жеткізуді міндеттеп отыр.

Білім саласын толық қамтыған бұл Жолдаудың білім жүйесіндегі өткір мәселелерді шешетінін уақыттың өзі дәлелдеп отыр.



ОЙ ОРАМДАРЫ

ДЕМАЛЫСТЫ ҚАЛАЙ ТИІМДІ
ӨТКІЗУГЕ БОЛАДЫ?Олжас
ЖОЛДЫБАЙ

Әр демалыстың өз әсері бар. Тек соны ұтымды пайдалана алсаңыз болғаны. Қалған нәрселер рет-ретімен келеді.

Өркениетті елдерде демалуға аса мән береді. Оның қызықты өтуіне, ең бастысы жан рахатын сыйлауына аса ден қояды. Олай ететінінің өзіндік себептері бар.

Егер қарапайым ойлап қарасаңыздар тынығу да өнер. Бір сәт күйі тірліктен қол үзіп, өзіңізге көңіл бөлгеніңіз абзал. Жыл он екі ай тынымсыз жұмыс жасайсыз. Сол аралықта еңбектің ыстығы мен суығы қатар өрбиді. Кейбір сәттерде ол тіпті жүйкеге ауыр тиіп кетуі мүмкін. Тіпті, мүлде шешілмей тұрып алатын істер де болады. Соның шешімін табамын деп, табаныңыздан тозасыз. Зер салсаңыз, күш-қуат та сарқылады. Шаршап-шалдығып, әр мәселеге ден қойғанда бойыңыздағы сөліңіз сығылады. Дегенмен, соншама шаруа шешілмей қалды деп те айта алмаймыз. Кейбірі кешуілдеп болсын орындалады. Түбі барша түйіннің шешуі бар екені анық. Сондықтан тез орындалмай жатқан іске бола көңіл күйді түсіріп, өзіңізді шаршатып алудың қажеті жоқ. Олай ете беретін болсаңыз, сізден түк қалмайды. Әбден тозып бітесіз. Ондай адам қоғамға да қажетсіз. Сол себепті, пайым-парасат биігінен түспеніз. Сонда ғана алдағы ақсәуле көрінері айқын.

Жүйкенізді сақтаңыз

Уақыт өтіп жатыр. Дүниедегі барлық нәрсе қозғалыста. Сол сияқты, адамның ғұмыр сүру дағдысы да өзгеруде. Бұл – заңды құбылыс.

Өйтілі Анакарыс «Адам жүйкесін орнына келтіру үшін жауапты бір іс алдында өзінің көңіл күйін көтеру керек. Күрделі де тынымсыз еңбек ету үшін демалыс керек» депті. Шын мәнінде демалысқа шығамыз, бірақ үнемі қарбаласып жүреміз. Әрдайым қолымыз тимейді. Әр уақытта асығамыз. Белгілі жазушы Оралхан Бөкей «Бүгінгі адамдар асығып жүреді. Бірақ не үшін олай жасап жүргендерін өздері де білмейді. Білсе, асықпас еді» депті. Расында, тым қауырт тірлікке еніп кеттік. Ақша табу үшін күніге бір емес, бір мезетте бірнеше жұмыс жасаймыз. Соған үлгеруге бар қабілетімізді сарп етеміз. Мұның бәрі жәй емес екені белгілі. Дегенмен, тынығудың да өз жөн-жоралғысы бар.

Көбіне алыс елдімекеннен келіп, қала өміріне енді араласып жатқандардың жүйкесі сыр береді. Тапқаны пәтер ақысы мен шайлығынан артылмаса, нақ күйзеліс сол кезде орнайды. Сол үшін күйген дүние күйіп кетсін, өзіне бір сәт демалыс жариялаған дұрыс. Тым құрығанда қалаға серуендеп, орташа бағадағы тамақтану орнына барып, өзіне құрмет білдіргенге не жетсін. Біз түгілі ұлы ойшылдар, даналар, ғалымдар, оқымыстылар бұл жалғанның шынын бағындыра алмаған. Ол туралы сан ғасырлар бойы жазылып келе жатқан кітаптардан жақсы түсінеміз. Ең бастысы, түңілмеңіз.

Америка Құрама Штаттары, Жапония, Оңтүстік Корея елдерінде жұмыстан тыс уақытта ойды бір сәт тынықтыратын орталықтар бар көрінеді. Тіпті, кейбір жұмыс орындарында сондай бөлмелер ашыпты. Яғни әлгі бөлмеге кіресіз, ондағы адам кейіндегі маникенді ағаш тоқпақпен тоқпақтайсыз, шыны сындырасыз. Қысқасы, бойдағы нашар энергиядан құтыласыз. Қарап тұрсаңыз, сондай ғажап жасалған дүние. Егер осылай істемесеңіз, жаман аураны үйіңізге тасуыңыз ғажап емес. Ал ондайдың ақыры жақсылыққа апармайды.

Жұмыс үздіксіз процесс. Оны аяқтау, біту тек қиял ғана. Сіз бір жобаның бір бөлігін ғана тындыра аласыз. Алайда бәрін бір сәтте, аяқтауға, түбегейлі шешіп тастауға да болады.



Демалу:
– жүйкені
тыныштандырады;
– тың ойлар қалыптастырады;
– жаңа белеске шығуға жәрдемдеседі;
– көңілге нәр береді.

Дегенмен, одан кейін де өмір жалғаса береді. Бірінен кейін екіншісінің құлағы көрінеді. Себебі, бұл адам табиғатының жазылмаған заңы. Осы орайда сәтті тынығуды төмендегідей топтап көрдік.

Осы аталған әсерлер қарапайым болып көрінгенімен, адамға берер септігі мол. Жоғарыда келтірілгендердің әрбірінің мағынасымен толыққанды таныстыруды жөн санаймыз. Сонда ойымыз тұшымдырақ болмақ.

Көбіміз демалыс уақытында не істерімізді білмей далмыз. Сөйтеміз де, үйдің қауырт тірлігіне кірісеміз. Өйтеуір бітпейтін жанталас. Соңында шаршап-шалдығып жұмысқа қайта түсеміз. Содан кейін кезекті еңбек демалысын аңсаймыз. Сол тынығуға берілген кішкене күнді тиімді пайдалансаңыз, қолыңызды ешкім қақпас.

Демалыс уақытында міндетті түрде шетелге барсын деген қағида жоқ. Егер өзіңізге сондай ұстаным бекітіп, солай істесеңіз, бір жасап қаларыңыз анық. Өйткені, ғаламның ғаламатын сезіну тек өз қолыңызда. Жұмақты әркім өзіне өзі орнатады. Аспаннан қыруар ақша жауады деу бос қиял. Сол себепті де, қаладан сыртқа, табиғат аясына отбасымен, достар, бала-шағамен шығып келіңіз. Оған сондай көп қаражат кетпейді. Ас-ауқат, тәтті-дәмділерді өзіңіз дайындасаңыз, тиімдірек болмақ. Әсем табиғатта ән салып, күй шертіп, ойын ойнағанға не жетсін. Егер мекеменізбен тынығу орындарына барсаңыз, нұр үстіне нұр болмақ. Міне, бұл тынығудың бірден-бір алғышарты саналады.

Тың ойлар қалыптастыру. Расында тың ойлар қалыптастыруға қызығамыз. Бірақ көзін таппаймыз. Адам баласы жанды кезсе, жақсыны көрсе, тәуір адамдармен тілдесе, тың ойлар өздігінен ойға оралады.

Біз смартфон, гаджеттерге байландық. Бір-бірімізбен тілдесуден қалып барамыз. Тіпті, баладан бастап, қартқа

дейін телефонға телміреді. Араласу-құраласу тек виртуалды әлемде қалған сияқты сезіледі. Одан тысқары дүние қызықсыздай. Олай болмау үшін ел-жерді аралаудың сәтін іздеген жөн. Оның тетігін міндетті түрде табасыз. Осы шетелдіктер зейнет жасынан кейін бір елден екіншісіне саяхаттап жүреді. Бәлкім, олардың менталитеті өзгерек болар. Десе де, соларға ұқсап өзіңізге тур ұйымдастырсаңыз, кім қой демек. Сондықтан кейбір халықтардың жақсы жақтарын алған дұрыс. Одан өзімізге пайда болмаса, зиян болмасы анық.

Жаңа белеске шығу. Мұның да шешімі қарапайым. Ойла-нып бас қатыратын ештеңе жоқ. Философтар жемісті қызмет ету үшін жақсылап тынығу керек дегенді айтады. Бұл төңірегінде жоғарыда біраз ойларды түртіп өттік.

Адам болған соң арман таусылмайды. Демалыстың қаржысын алып Дубай, Париж, Анталия жағалауынан бір-ақ шыққымыз келеді. Бірақ тірлік мойын бұрғызбайды деп өзімізді сендіріп қойғанбыз. Сол оймен тіршілігімізді сүре береміз. Егер осы ойдың көлеңкесінде қалып жүре берсек, уақыт өз ағынымен өте береді. Ешқандай тың ойды қалыптастырып қатырмаймыз. Тек өзімізді тоздырамыз. Әлеуметтік желіден әркімнің өміріне қызығып қана қала береміз. Біздіңше, жаңа белестің есігін ашуға септесетін тек өзіңіз. Егер сіздің қажыр-қайратыңыз, денсаулығыңыз болмаса, атқарып жатқан істеріңіздің бірі де болмас еді.

Қазақ «атың барда желіп жүріп жер таны...» дейді. Дөп табылған сөз деп білеміз. Себебі, адамға өмір бір-ақ рет берілген. Сондықтан бұл ғұмырдың қызығын көру, рахатын сезіну бәрімізге лайық іс. Егер осындай қарапайым нәрселерді істемесеңіз, сіздің басыңызға тың ойлар өздігінен оралары анық.

Кейде жаңа белес десе, алынбас қамалдай көрінеді. Халқымыз «қолы қимылдағанның аузы қимылдайды» дейді. Яғни адал еңбек етсеңіз, табысқа кенелесіз дегенді білдіреді. Әлемде жақсы жер көп. Ғажайып адамдар қатары мол. Соның кем дегенде жылына бірді-екісіне жол салып, жақсы-жақсыбайлармен сырласыңызшы, соның өзі үлкен бір белеспен тең. Ал қалған бақыт сізді өзі тауып келеді.

Көңілге нәр береді. Бұл дүниеде көңілге нәр беретін нәрселер көп. Бірі кітап оқығанды ұнатады. Ендігісі серуен мен сауық құрғанды сүйеді. Осы аталғандардың тізімін жалғастыра беруге болады. Ең негізгісі, не істесеңіз де, өзіңізге жағуы керек. Сонда ғана нағыз демалған адам болып саналасыз.

Біздің көңіліміз құстың қауырсыны сияқты, өте нәзік. Жел соқса, самалмен бірге үлбіреп тұрады. Шын қайраттанса, талай тірлікті тындыруға да болады. Ол жағын ебін тапқандар түсінер. Жалпы, көңілге нәр беретін дүние жетерлік. Бастысы, парасат биігінен түспеніз. Ал одан құлаған күні адамдықтан ада болып қалуыңыз ғажап емес.

Адам баласының басына нелер келіп, не кетпеген. Аштық пен тоқшылықты көрді. Кейбірінен өзіне сабақ алды. Көңілге терең ой түйді. Сол ойдан нәтиже шығарды. Сөйтіп, ел-жұртқа пайда әкелді. Біздіңше көңілге нәр беру дегеніміз – өзгелердің де керек уақытында кәдесіне жарау деп түсінеміз.

P.S. Уақытында іс қылып, соның жемісін көру баршамыздың асыл арманымыз. Кей-кейде ойға алған шаруалар шешілмей жатады. Оған іштей қапа боламыз. Тез бола қалмады деп ойлаймыз. Бірақ «сабақты ине сәтімен екенін» ескермейміз. Сөзімізді түйіп айтқанда, жақсы демалыс болмай, іс өнбейді. Сол үшін әркім әр сәттің қадірін сезінгені жөн демекпіз.





МӘСЕЛЕ

Баланың бойындағы эстетикалық талғам мен өзіндік көзқарасын қалыптастыру, өнер-білімге, спортқа деген қызығушылығын ояту отбасынан басталады. Кез келген салада жетістікке жеткен танымал тұлғалардың балалық шағы жайлы деректерді іздестіре қалсақ, олардың биік шынды бағындыруына ең бірінші себепкер – ата-анасы. Исламда ата-ананың баласына деген дұғасы кері қайтарылмайтыны айтылады. Ендеше, перзентімізді жетектеп жүріп, өмір бәйгесіне қосу сіз бен біздің міндет.



Айнұр
СЕНБАЕВА



Балалар
жылы
2022



Суреттерді түсірген Самат СЕРІКБАЙҰЛЫ.

ЖАҚСЫҒА ЕЛІКТЕГЕН БАЛА ҚОР БОЛМАЙДЫ

Бала кезімізде әкем тіршіліктен сәл босай қалса, қолына кітап алатын. Оның кітаптан бас алмай оқығанын көріп, кітаптың ішінде сонша не қызық бар екен деп ойлаушы едім. 3-4-сынып оқып жүргенде үйдегі сөрелерде тұрған кітаптарды ақтарып, түсінсем де, түсінбесем де оқи беретін болдым. Бірде кітап оқып отырғаныма әкем жанымға келіп, қолымдағы кітапты алды да, «Қандай кітап оқып жатырсың?» деді. Шала-шарпы түсінгенімді айта бастадым. «Кітаптың авторы кім екен?» деді. Сол кезде сасқалақтағаным әлі есімде.

Өйткені, қолымдағы кітаптың авторын да білмейді екем. Әкем бетіме қарап жымиды да: «Есімде болсын, ең алдымен, қолыңа алған кітаптың авторын, атауын біліп ал» деді. Әкемнің осы бір сөзі миымда мәңгі жатталып қалды. Әкем жоғары оқу орнында оқымаған, бірақ маған әкемнің білмейтін дүниесі жоқтай көрінетін. Өйткені, ол кісімен бірге теледидардан зияткерлік бағдарламаларды көретінбіз, сөзжұмбақтар шешетінбіз, спорттық ойындар мен өнер додаларын тамашалайтынбыз. Қай салада болса да білгенін бөлісіп, пікір таластырып отыратын. Қазір де жасы жетпіске жақындаса да, ізденіп, оқып, білімін жетілдіріп жүреді.

Әдетте, психолог мамандар «баланды емес, алдымен өзіңді

тәрбиеле» деп жатады ғой. Бұл сөздің жаны бар. Өйткені, бала естігенін емес, ең бірінші көргенін істейтініне күмән жоқ. Кезінде өзіміз ата-анамыздың неге қызығатынын көріп өстік. Балалық шақтан қалып қалған әдет бойынша үйде теледидардан интеллектуалдық ойындарды, жан-жануарлар, табиғат әлемі, ғылым туралы қызықты деректі фильмдерді көргенді ұнатамын.

Байқағаным, балаларымды мынаны көр деп міндеттемесем де, менің неге қызығатынымды бақылап жүреді. Кейде өздері смартфонда ойнап отырса да, теледидардан жақсы бір бағдарлама немесе фильм басталса, «мама, сен жақсы көретін фильм» басталды деп шақырып жүреді. Балалардың осындай бейімдігін байқағаннан кейін арасында жасөспірімдердің қабылдауына жеңіл ұлы тұлғалардың, өнер иелері мен атақты спортшылардың өмір жолы туралы биографиялық, мотивациялық фильмдерді көруді әдетке айналдырдық. Еліміздің белгілі спортшылары, өнер иелері туралы толық ақпарат жинауды кейде өздеріне тапсырма етіп беремін.

Жақында 10 жастағы ұлым: «Мама, Геннадий Головкиннің Максим деген сыңары бар екен ғой. Ол да боксер. Бірақ ол өз інісіне жол беріп, боксшы болмапты. Мен де егіздің

сыңарымын ғой, екеуімізді де бокс үйірмесіне беріңізші. Оларды ең бірінші әкесі рингке ертіп апарып, жаттықтырушыға тапсырыпты. Мен де боксшы болам деп шешім қабылдадым» деп қояды. Қазір ұлдарым боксқа, жүзуге барып жүр. Болашақта олардың кім болатынын уақыт көрсетер. Дегенмен, балалардың талпынысы қуантады.

Иә, Генаны да, кешегі қыршын кеткен Денис Тенді де, басқа да көптеген спортшылардың өз саласында жетістікке жетуі үшін ата-аналары маңдай терін де, қаржысын да аямай, ең мықты деген елдердің спорт залдарында жаттығуына, ең үздік жаттықтырушыдан сабақ алуына жағдай жасады, нәтижесін көрді. Күні кеше қазақстандық теннисші Елена Рыбакина Лондон қаласындағы Уимблдон турнирінің финалдық кездесуін өткізіп еліміздің намысын қорғап, «Үлкен дулыға» санатындағы турнирдің жеңімпазы атанды.

Лена қыздың бұл жетістігін біреулер тарихи жеңіс деп бағалап жатса, біреулер бұл жеңістің бізге келіп-кетері жоқ, сырттан келген спортшылардың жетістігіне қуананша, өз қарақөздерімізге жағдай жасалуы керек деген пікірде.

Қалай десек те, біздің еліміздің атынан бәйгеге қосылған спортшының жетістігі талай балаға мотивация болатынына сенгіміз келеді.

Тақырыпқа орай

Руслан МЕДЕЛБЕК,
спорт журналисі:

РЫБАКИНАНЫҢ ЖЕҢІСІ ҚАЗАҚҚА НЕ БЕРЕДІ?

Кешегі жеңіс елді екіге жарды. Жеңсе жеңгенін, жеңілсе жеңілмейтін біздің қоғамда бұған ет үйрене бастады. Елена елге келді, келгеніне төрт жылдан асты. Енді ғана келгендей шулап жатырмыз. Шегінерге жол жоқ, ол жарыстарға Қазақстан атынан қатысып жүрген спортшы.

Бір мысал, ауыр атлетикаға да топырлап легионерлер келіп, елді шулатқан жеңіс/жеңілістерінен соң елде штангаға үйір болған жас артты. Қазір жасөспірімдер, жасстар, ересектер құрамасы толығымен 80 пайыз – қазақ балалар. Бәрі сол 2008–2012 жылғы бумнан кейін залға барғандар. Галбадрахтың жеңісінен соң дзюдоға да қазақ қыздары ағылды. Ұлттық құраманың 90 пайызы – қазақ қызы.

Қазір теннисте де бум. Биыл Уимблдон жарысының жасөспірімдер арасындағы сынына үш қазақ қызы – Аружан, Сандұғаш, Жәніл қатысты. Париждегі жасөспірімдер арасындағы турнирде Заңғар Нұрланұлы деген баламыз жасөспірімдер арасында Open Stade Francais жарысының финалына шықты. Даниел Тазабеков деген баламыз жартылай финалға дейін жетті. Мен теннис қарағалы мұндай болмаған. Ленаның жеңісінен соң корт жағалаған ата-ана мен бала көбеймек.

Біз сияқты бұқаралық спорты жөнді дамымаған елге бір лидер керек-ақ. Әлия Юсупованың жетістіктерінен соң көркем гимнастикада да бум болмады ма? Қазір қалада баласын көркем гимнастикаға тасыған ата-ана көп.

Біз де бір мәселе, теннисте 16 жастан кейін баланы кәсіби маман жаттықтыру керек. Сол кезде енді шығып келе жатқан осы Заңғар, Аружан, Сандұғаштарға шетелде жаттығуға ақша керек болады. Теннис – өте қымбат спорт. Ата-анаң миллионер болмаса, миллиардерге үміт артасың. Басқа амал бар ма?

Еленаның жеңісін қабылдай алмасаңыз, онда қазақ балаларының, болашақ Айгүл, Сандұғаш, Аружан, Заңғар, Дамир, Аяулымдарға даңғыл жол деп қабылдармыз.

(Facebook.com-дағы жазбасынан).

Гаухар КӨШЕРБАЙҚЫЗЫ,
мұғалім:

ДЕҢГЕЙІМІЗДІ КӨТЕРСЕК ЕКЕН

Әр сенбі сайын үйдегі балалар «Қазақстан дауысы» балалар жобасын көріп отырады. Бойында өнер тұнған балалардың сайысын отбасымызбен тамашалап, әрқайсымыз өзімізге ұнаған балақайға жанкүйер боламыз. Өткен аптада жүзден жүйрік шыққан балалардың арасынан 4 өнерпаз суырылып, ақтық сынға жолдама алды. Балалардың ешқайсысын бір-бірінен бөліп-жарып қарауға болмайды.

Дегенмен, ақтық сында үздіктер халықтың дауыс беруі арқылы анықталатындықтан, жартылай финалда небір дарынды балалар өтпей қалды. Той әндерін, жеңіл әндерді шырқап жүрген сүйкімді, харизмасы күшті балалар өтіп кетті. Олардың қолдаушылары көп боп шықты. Негізі, жобаның басты ерекшелігі – қатысушылар вокалдық қабілеттеріне қарай таңдалуы тиіс.

Бұл шоу болғанымен, дауыс беру нәтижесі халықтың деңгейінен хабар береді. Біздің Ержан Максим атты әнші балапанымыз Ресейде «Голос дети» жобасына қатысқанда, ешкім оның ұлтына қарамастан өнері үшін дауыс берді. Ал бізде әлі де тамыр-таныстық, ұлтқа, жүзге бөліну осындай жарыстарда көрініс тауып жатады. Сондықтан балаларды кішкентайынан кәсібилікке баулу үшін алдымен өз деңгейімізді көтерсек екен деген тілегім бар.

ТҮЙІН:

Елімізде дарынды балалар жоқ емес. Өнерде, спортта да небір «сен тұр, мен атайын» дейтін жастар өсіп келеді. Жас өнерпаздардың сағын сындырмай, қанатын бекіту үшін ең алдымен өз ар-ұятымыздың алдында әділ болсақ екен. Баланың болашақ жолын таңдауды өз еркіне қалдырғанымызбен, бағыт беруші ата-ана. Балалар жақсыға еліктеп өссе қор болмайды.



КҮРДЕЛІ ЖӨНДЕУ

ОҚУШЫЛАР САРАЙЫНЫҢ АУМАҒЫ АБАТТАНАДЫ



Алматыдағы ең көркем ғимараттардың бірі саналатын Оқушылар сарайының аумағындағы скверге күрделі жөндеу жұмыстары жүргізілмегені 15 жылдан астам уақыт өткен. Ұзақ уақыт жөндеу көрмегендіктен алаңның келбеті қараусыз қалған күйдеі көрінеді.



Рая
ЕСКЕНДІР

Мәселен, үлкен аумақты алып жатқан саябақта түнгі уақытта жарық жоқ. Жолдардың тротуарлары да қанағаттанарлықсыз жағдайда, сынған, кей жерлерде елеулі олқылықтар орын алған, көгалдар тапталып, кей жерлері тақырланып кеткен.

Сонымен қатар, алаңқайдағы суару жүйесі де істен шыққаны қашан?

Аталмыш ғимараттың төңірегіндегі шағын сәулет пішіндер, орындықтар, урналардың тозығы жеткен.

Оқушылар сарайының жанындағы сквер ҚР «Тарихи-мәдени мұра объектілерін қорғау және пайдалану туралы» Заңымен қорғалады. Сквердің ау-

мағы ресми түрде Алматы қаласының тарихи-мәдени мұра объектілерінің, ескерткіштердің Қорғау аймағына, құрылыс салуды реттеу аймағына және қорғалатын табиғи ландшафт аймағына кіреді.

Аталмыш скверді қайта құрудың ағымдағы жобасы 2021 жылы әзірленіп, аяқталу мерзімі – 2022 жылғы 30 қараша деп белгіленіп отыр. Сквердің жалпы алаңы – 5 га. Аталмыш ғимараттың аумағына жөндеу жүргізу үшін 2021 жылғы желтоқсанда «ЕС ENERGY Qazaqstan» ЖШС мердігерлік ұйымымен тиісті шарт жасалды.

Саябақты реконструкциялау кезінде оның бастапқы келбетіне нұқсан келмейді. Асфальт төсемін ауыстыру

жазғы кезеңде асфальт жабынының тез қызуына байланысты жүргізілмекші. Әрине, мұндай жөндеу жұмыстарының тұрғындарға ыңғайсыздық туғызары анық. Бұл ретте жөндеу жұмыстары жүргізілгеннен кейін уақытша бөлшектелген гранит жабындары мен қабырғалар ескерткіштердің айналасында және орталық аллеяның бойында қайта орнатылатын болады.

Қолға алынып жатқан жоба барысында мынадай жұмыстар қарастырылатын болады:

- қолданыстағы аумақты халықтың түрлі жастағы топтарына арналған көпбейінді кеңістік ретінде қайта құру. Сондай-ақ, мүмкіндігі шектеулі жандар үшін жаяу жүргіншілер инфрақұрылымын жақсарту;
- бұрыннан бар суару жүйесін қалпына келтіру;
- кешкі уақытта сквердің қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін сыртқы жарықтандыру жүйесін әзірлеу;
- жаңбыр жауған кезде аумақты су басуына жол бермеу мақсатында су бұру жүйесін әзірлеу;
- аумақта балалар шығармашылығына арналған алаңдарды, түрлі шағын сәулет пішіндерін, ойын төбелерін, үстел ойындарына арналған алаңдарды, шағын амфитеатрды жасау қарастырылған.

Қолға алынып жатқан жобада сквердің құрылымын өзгерту, сау ағаштарды кесу жағы қарастырылмаған. Жоба скверді сақтауға және оның функционалды жағдайын қолдауға бағытталған. Сондай-ақ, жоба жұртшылықпен бірнеше рет талқыланып, заңнамада белгіленген тәртіппен ресми қоғамдық тыңдаулардан өткені белгілі. Жоба ведомствалық кешенді сараптаманың оң қорытындысын алды және бекітілген техникалық-экономикалық көрсеткіштермен іске асыруға ұсынылды.

Оқушылар сарайының аумағын реконструкциялау бойынша алғашқы жоба 2018 жылы әзірленген болатын. Онда шын мәнінде жасыл желектерді кесу және алаңның бастапқы келбетін өзгерту бойынша көптеген жұмыстарды қамтылған еді. Осыған байланысты ағаштарды және сквердің бастапқы келбетін сақтай отырып, қайта сараптама жүргізілді.

ЭКОЛОГИЯ



Алматы қаласының ауа сапасы соңғы онжылдықтарда едәуір төмендеді. Бүгінгі күні алып шаһар әлемдегі ең ластанған қалалардың рейтингіне кіреді.

Табиғаттың жыл сайын ластануының кесірі қала тұрғындарының денсаулығына айтарлықтай әсерін тигізуде. Соңғы 10 жылда ауру 1,5 есеге өсті. Алматы қаласының өңірінде ірі өнеркәсіптік объектілердің болмауына қарамастан, тыныс алу, эндокриндік және қан, қатерлі ісік және бронх демікпесі аурулары бойынша Алматы қаласы Республикада бірінші орында тұр.

Алматы қаласы Үлкен және Кіші Алматы өзендерінің аңғарларында және Іле Алатауының етегінде орналасқан, іс жүзінде ауаның көлденең қозғалысын шектейтін немесе тіпті болдырмайтын таулар мен төбелермен қоршалған.

Ауаның ластануына отын сапасының төмендігі, ескірген автокөліктердің көбеюі әсер етеді. Мәселен, ластанудың 80%-ы автокөліктерден пайда болады. Бүгінгі күні қаламызда жарты миллионнан астам автомобиль тіркелген, олардың 40%-ы техникалық және моральдық жағынан ескірген болып есептеледі. Шығарындылардың 20%-ға жуығы шағын өнеркәсіптік қызметпен бірге электр станцияларына тиесілі. Жеке секторда қылыту үшін көмірді жағу да ауаның сапасына айтарлықтай теріс үлес қосып отыр.

Осылайша халықтың тез өсуі, қалалардың бақылаусыз өсуі, энергия тұтынуының ұлғаюы және автомобиль көлігінің ұлғаюы – бүкіл әлем бойынша қалалардағы ауаның ластануының елеулі проблемаларына алып келеді. Ауаның ластануы экожүйенің бұзылуына әкеп соғады және қоғам үшін орасан зор экономикалық және әлеуметтік залал келтіреді. Атмосфералық ауаның ластануымен бірге үй-жайлар ішіндегі ауаның ластануы бүкіл әлемдегі денсаулық үшін ең елеулі тәуекелдердің қатарына кіреді.

Жұлдызай КАРИМОВА.

МӘСЕЛЕ



Серік
ЖҰМАБАЕВ

Ежелгі атам қазақ қалтасына шақша салып, өз құмарын насыбайдан тапса, кейін келе-келе оны құраған жапырақ – темекіге алмастырды. Одан кейін батыспен бірге басқа тебер кальян келді. Енді көп уақыт өтпей қазақ нарығын электронды темекі – понс-сигара жаулай бастады.

Рас, қазіргі кезде Қазақстанда темекінің дәурені жүріп тұр. Бұл бизнестің шарықтағаны сонша, қазір елімізде темекі өндіретін сегіз компания болса, соның небәрі біреуі ғана жылына 18 миллиард қорап шылым шығарады екен. Оның үстіне, сырттан 3 миллиард қорап темекі жеткізілетін көрінеді. ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің есебі бойынша, жыл сайын темекі салдарынан 25 мыңнан астам қазақстандық көз жұмды. Ал дүниежүзілік есеппен қарасак, жыл сайын 19 млн адам темекі салдарынан туындайтын әртүрлі аурулардан жапа шегіп, қайтыс болатын көрінеді. Қазір қысықкөз Қытай елі шылымның жаңа түрі – электронды темекі дегенді ойлап тапты. Алайда, бұл өнім Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының клиникалық сынағынан өтпесе де, қытайлықтар «бұл темекі шегуді тастауға көмектеседі» деп жалған жарнама таратып, елді алдарқапты отыр. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мамандары «бұл өнім толық зерттеуден өтпегендіктен, оның ел арасында сатылуына тыйым салу керек», – дейді. Тіпті, Бразилия, Австралия, Түркия, Норвегия, Еуропа, Канада елдері бұл темекіні қолдануға тосқауыл қойған. Алайда, қытайлықтар шығарған өнімдерін өзінің сынақ алаңына айналдырып алған – Орталық Азия, оның ішінде Қазақстанға шығарып, жарнамасын күшейтіп сатып отыр. Егер Қазақстан, Орталық Азия елдерінің халқы бұл өнімді тұтынып, денсаулықтарына зияны тимесе, онда «қауіпсіз темекі» бүкіл Еуропаның нарығына шығатын болады.

PONS SIGARA



Дәрігерлер мұның таралуына қарсы

Ал еліміздің дәрігер-нарколог мамандары бұл сынақтан өтпеген өнім болғандықтан, оның сатылуына, таратылуына тыйым салу керектігін айтады.

– Негізі, интернетті ақтарып отырсаңыз, бұл туралы алыпқашпа әңгімелер өте көп. Мен өзім кезінде Республикалық нашақорлықпен күрес ғылыми-тәжірибе орталығының бас дәрігері болғанмын. Алайда, бұған байланысты біздің орталықта арнайы ғылыми-зерттеу жұмыстары жүргізілмеген. Сондықтан оның анық-қанығын, адам ағзасына зияндығын нақты айта алмаймын. Себебі, біз оның құрамында никотиннен басқа тағы не бар екенін білмейміз. Никотинді пропиленгликольдың қою буымен ішке сору қандай нәтиже береді, ол жағы да белгісіз. Дегенмен, америкалық ғалымдар электронды темекінің буын зерттеп, оның құрамында қатерлі ісікті тудыратын негізгі химикаттың бар екенін анықтаған. Біз алдағы уақытта мұны ғылыми тұрғыда толық зерттеп, ресми мәлімет беретін бола-

мыз. Ал әзірге мұны нақты клиникалық сынақтан өткізбей жатып таратып жібергеніміз дұрыс емес, – дейді нарколог-дәрігер Нұрғали Иманбердиев.

Сатушылар пайдалы дейді

Электронды темекіні понс-сигара және е-сигара деп те атайды. Оның түсі кәдімгі темекіге ұқсас, алайда сәл ауырлау және ұзындау келеді. Екі металл түтіктен тұрады. Ортасына батарейка мен никотині бар картриж салынады. Оның ішіне арнайы лампа орнатқан. Ол темекі тартушының ішке тартқанын, буын сыртқа шығарғанын сезініп, сигараны ішке тартқанда лампа жанады. Бұл бұйымның бағасы қара базарда 2000 теңгеден, ал электронды дүкендерде 35 мың теңгеге дейін тұрады.

Электронды темекілер соңғы кездері кеңінен жарнамаланып кетті. Егер сатушыларға сенер болсақ, электронды темекілер көнігі шылым шегушілер үшін денсаулықтарына зиянсыз ғана емес, тіпті пайдалы көрінеді. Оның пайдасы сол – олардың көмегімен шылым шегуді оңай қойып кете аласыз.

– Маған сеніңіз, кәдімгі шылымға қарағанда понс-сигара қауіпсіздей. Егер темекі тартатын болсаңыз, осындай шылым тартқан жөн. Өзіңіз сатып алып көріңіз, сонда көзіңіз жетеді. Кәдімгі темекі тұтанғанда шығатын иісі де, түтіні де, концерегендер де, басқа химиялық элементтер де жоқ. Бізден түрлі құрамдағы никотині бар картриж сатып аласыз да, мөлшерін біртіндеп азайта бересіз. Мұны шеккен кезде жағымсыз иісі болмайды әрі тісті сарғайтып, зиянын тигізбейді, – дейді Бексұлтан есімді электронды темекі сатушы жігіт.

Электронды шылым темекіні қойдырады дегені өтірік

– Мен понс-сигараны жеті жарым мыңға сатып алып, қолданып көрдім. Темекі тартқан кезде ауыздан жағымсыз иіс шығатын. Ал мұнда ондай емес. Өкпең сау болатын секілді. Бірақ бәрібір шын темекідей болмайды екен. Темекі тартқышқа темекіні тұтату, оны сорғанда ұшынан қызаруын көру, түтінді рахаттанып шығару, күлін түсіру – мұның барлығы маңызды үдеріс. Тіпті, темекінің шоғы филтрге дейін жетіп, таусылуы да маңызды. Ал понс-сигарада ондай болмайды, сондықтан оны пайдалануды доғарып, бұрынғы темекіме қайта көштім. Электронды шылым темекіні қойдырады дегені өтірік. Батарейка темекіге тәуелділікті жоя алмайды. Оны тек ұшақтарда, сыртқа шығып шегуге болмайтын кездерде уақытша өзіңді алдау үшін қажет, – деді Ермек есімді электронды темекіні тұтынушы.

Қалай десек те, арнайы дәрігер мамандардың клиникалық сынағынан өтпей жатып, мұны елімізде сатылымға шығарып жібергеніміз қауіпті емес пе? Қытайдың құрт жемейтін алмасының өзі халқымыздың денсаулығына зиянын тигізіп жатқаны аздай, енді электронды темекілердің адам ағзасына басқа да аурулар таратпасына кім кепіл? Америкалық ғалымдар қазірдің өзінде оның қатерлі ісік ауруына алып келетінін ғылыми тұрғыда дәлелдеп отыр. Ал темекі шегушілікті қою электронды шылымға байланысты емес, әр адамның өзінің ішкі ерік-жігеріне байланысты жүзеге асады. Темекіні тастау үшін понс-сигара сатып аламын деп қатерлі ісік ауруын сатып алуыңыз да мүмкін екендігін ескерген жөн.



ҰҚҚ

Ұлттық қауіпсіздік комитеті маусым айында есірткі және психотроптық заттардың таралуына қарсы жасалған іс-қимылдары жөнінде есеп берді.

Есірткімен күрес жалғасады



«Есірткі және психотроптық заттардың таралуына қарсы іс-қимыл шеңберінде Ұлттық қауіпсіздік комитеті есірткі қауіптерінің жолын кесу бойынша жедел-ізвестіру іс-шараларының кешенін іске асыруда. Ағымдағы жылдың маусым айында ҰҚК 21 есірткіге қарсы операция, оның ішінде Ресей, Қырғызстан және Өзбекстанның арнайы қызметтері мен құқық қорғау органдарымен бірлесіп жүргізді», деп хабарлады ҚР ҰҚК баспасөз қызметі.

Сондай-ақ, ҰҚК хабарлауынша, есірткі трафигінің 6 халықаралық және 12 өңірлік арнасы жойылды. Синтетикалық есірткі өндіретін 3 жасырын зертхананың қызметі бейтараптандырылды. Арнайы операциялар барысында есірткі құрылымының 31 қатысушысы ұсталды. Заңсыз айналымнан 120,6 кг есірткі, оның ішінде 61,8 кг синтетикалық есірткі (206 мың «бір реттік дозаға» баламалы), 6 кг марихуана, 52,7 кг гашиш тәркіленді. Бұдан басқа, психотроптық заттарды дайындауға арналған 6000 экстази таблеткасы және 2 тоннадан астам химиялық реагенттер айналымнан шығарылды.

Маусым айында алынған есірткінің жалпы сомасы «қара базарда» 1,3 млрд теңгеден астам бағаланады.

«Халықаралық есірткі бизнесіне қарсы іс-шаралар жалғасуда», – деп есеп берді ҚР ҰҚК баспасөз қызметі.

ПРОКУРАТУРА

Қала бюджетіне қайтарылады

Прокурордың талап арызы бойынша Алматы бюджетіне 700 млн теңге қайтарылады.



Ведомство мәліметінше, 2018 жылы Н. атты азаматшадан мемлекет мұқтажы үшін Медеу ауданындағы 1 га жер учаскесі мен ондағы тұрғын емес құрылыс (1600 шаршы метрден астам) тәркіленген. Өтемақы ретінде 696 028 193 теңге төленді.

«Тексеру жылжымайтын мүліктің заңда белгіленген тәртіппен заңдастырылмағанын көрсетті. Осыған байланысты жергілікті атқарушы орган жауапкердің ерікті төлемнен жалтаруына байланысты осы соманы өндіріп алу мәселесімен сотқа жүгінді. Соттың 2020 жылғы 17 наурыздағы шешімімен әкімдіктің талап арызы қанағаттандырылды. Сот орындаушысы қарызды мәжбүрлеп өндіру рәсімін бастады», деп хабарлады Алматы қалалық прокуратурасы. Сот шешімін орындау барысында прокурорлар борышкердің 1,8 млрд теңгеден асатын басқа да мүлкін анықтады. Ол оны туысқандарының атына әдейі аударып тастаған. Осылайша қарызды төлемеу үшін қаржылық жағдайын қасақана нашарлатқан. Алматы қаласының прокуратурасы сыйға тарту шартын жарамсыз деп тану үшін сотқа жүгінді. «Сот қадағалау органының талап арызын қанағаттандырды», делінген хабарламада.

АДАМ ЖӘНЕ ЗАҢ

Интернет алаяқтық көбейіп барады

Елімізде 6 ай ішінде интернет алаяқтық бойынша 9 мың 600-ден астам қылмыс тіркелген. Ол туралы Криминалдық полиция департаменті Киберқылмысқа қарсы күрес орталығының бастығы Жандос Сүйінбай атап өтті.

Оның айтуынша, интернет арқылы алдаудың ең көп таралған түрі онлайн-сауда болып отыр. 6 айда осы бағытта 3,5 мыңнан астам алаяқтық жасалған. Банктер мен микрокредиттік ұйымдарда жалған онлайн-қарыз рәсімдеуге қатысты 1,5 мыңға жуық факті анықталыпты.

«Шамамен 750 жасадай әртүрлі жобаға ақша салу арқылы жасалған. Жеке кабинетке қосылу немесе кабинетті құру арқылы пластикалық картаның шотынан 2,5 мыңға жуық алаяқтық жасалды», – деді ҚР ІІМ Криминалдық полиция департаменті Киберқылмысқа қарсы күрес орталығының бастығы Жандос Сүйінбай.

Соңғы уақытта құқық қорғау органдары қызметкерлерінің аты-



нан жасалатын алаяқтық фактісі де жиілеп кеткен. «Жалған полицейлер» азаматтарға хабарласып, оларға жылжымайтын мүлік кепілдігімен несие рәсімделіп жатқанын айтады. Алаяқтарды ұстау үшін жылжымайтын мүлікті шұғыл түрде төмен бағамен сатуды ұсынады, ал ақшаны сақтау үшін «сақтандыру шотына» аударуға кеңес береді.

«Биыл мамыр айында Нұр-Сұлтан қаласындағы Полиция департаментінің жедел тергеу тобының қызметкерлері астаналық тұрғынның есепшотынан 137 млн теңге қаржы ұрлаған

7 адамнан тұратын қылмыстық топты әшкереледі. Тексеру барысында бұл топтың құрамында Қазақстан мен шетел азаматтарының бар екені анықталған. Тінту кезінде 8 миллионнан аса ақша, қалта телефондары, SIM карталар, 20-дан астам төлем картасы, сондай-ақ банк карталарының атаулары мен парольдерінің жазбалары табылды», – деді ҚР ІІМ Криминалдық полиция департаменті Киберқылмысқа қарсы күрес орталығының бастығы Жандос Сүйінбай.

ЖЕДЕЛ ІЗДЕСТІРУ

Алматылықтарды алдаған адам Таразда ұсталды

Алмалы аудандық Полиция басқармасына 20-дан астам жәбірленуші алаяқтық туралы арызбен жүтінген.

Тәртіп сақшыларының айтуынша, Ю. есімді азамат инвестициялық компанияға салым салуды сылтау етіп, қомақты қаржы жинаған. Ақшаны алғаннан кейін ол белгісіз бағытта жысырынған. Ал түскен қаражатты өз қалауы бойынша пайдаланған. «Жедел-ізвестіру іс-шаралары барысында «клиенттерден» қашып, Тараз қаласына барған 30 жастағы Ресей Федерациясының тумасы ұсталды. Қазір қызметкерлер алаяқтықтың 30 дерегін дәлелдеді. Ол бойынша сотқа дейінгі тергеудің бірыңғай тізіліміне ҚК-



тің 190-бабы 3-бөлігінің 4-тармағына сәйкес қылмыстық іс қозғалды», – деді Алмалы аудандық Полиция басқармасының бастығы Есен Ысқаков.

Жедел қызметкерлер алданған адамдардың бұдан да көп екеніне

сенімді. Олар ұсталған азаматтың суретін мұқият қарап шығуды және осы адамның әрекетінен зардап шеккендердің барлығына мына телефон нөмірлері арқылы хабарласуды сұрайды: 8 705 555 77 63; 8 775 747 77 78.

СОТ ШЕШІМІ

Қылмыс жазасыз қалмайды

Алматы қаласының Алмалы аудандық сотында 33 жастағы ер адамға қатысты қаңтар айындағы оқиға кезінде атыс қаруын ұрлау фактісі бойынша қылмыстық іс қаралды. Сотталушыға 6 жыл бас бостандығынан айыру жазасы берілді.

Іс ҚК-нің 291-бабының 3-бөлігінің 4-тармағы «Қаруды, оқ-дәрілерді, жарылғыш заттар мен жарылғыш құрылғыларды ұрлау не қорқытып алу» бойынша қаралды.

Сот 33 жастағы сотталушы И. тергеуі анықталмаған адаммен бірге қолданыстағы ТЖ режимі кезінде қару-жарақ дүкеніне заңсыз кіргенін және сол жерден құны 204 733 теңге тұратын 1 дана Beretta Perennia III маркалы тегіс ұңғылы қаруды, сондай-ақ құны 187 557 теңге тұратын 1 дана ата

ARMS маркалы тегіс ұңғылы қаруды ұрлағанын анықтады.

Сотта күдікті И. кінәні ішінара мойындады. Ол қару-жарақ дүкеніне кірмегенін, дүкеннің жанынан қару тауып, оны одан әрі құқық қорғау органдарына беру үшін алғанын айтты. Алайда, сотталушы И.-нің кінәсі куәгерлердің айғақтарымен расталады. Олар тергеу барысында сотталушы тергеуі анықталмаған адаммен бірге дүкенге кіріп, кейін ұрланған қарумен бірге көлікке отырғандығын көрсетті.

Прокурор айыптаумен келісіп, соттан 6 жылға бас бостандығынан айыру жазасын тағайындауды сұрады. Екі көмелетке толмаған баланың болуы, кінәні ішінара мойындау және сотталушының жасы кінәні жеңілдететін жағдай болып табылады. Төтенше жағдай кезінде қылмыс жасау кінәні ауырлататын жағдай болды.

«Занда аталған қылмыс үшін 5 жылдан 12 жылға дейінгі мерзімге бас бостандығынан айыру жазасы қарастырылған. Сот үкімімен И.-ге алдын ала сөз байласу арқылы адамдар тобында атыс қаруын ұрлағаны үшін кінәлі деп танылып, қылмыстық-атқару жүйесі мекемелерінде 6 жыл мерзімге бас бостандығынан айыру жазасы тағайындалды. Сот үкімі заңды күшіне енген жок», – деп хабарлады Алмалы аудандық сотының баспасөз қызметі.



ТЕННИС

РЫБАКИНА – УИМБЛДОН ЧЕМПИОНЫ!

Қазақстандық теннисші Елена Рыбакина «Үлкен Дулыға» турниріне жататын әлемдік Уимблдон жарысында жеңіске жетті.

Біз бұған дейін Еленаның финалға дейінгі жолын хабарлап отырғанбыз. The Championships шешуші кездесуінде 23 жастағы қазақстандық ару Тунистен келген әлемнің екінші ракеткасын 3 сет нәтижесінде 3:6, 6:2, 6:2 есебімен жеңді.

Ойын отандасымыз үшін ауыр басталған. Алғашқыда сәл сәттілік жетіспеген Елена бірінші партияда жеңіліп қалды. Бірінші сеттегі жеңіліс біраз спортшыны іштей құлатар еді. Алайда, Рыбакина шынайы күшшарлық пен қайраттылық көрсетіп, келесі екі партия барысын өз пайдасына шеше алды.

«Мен бұл жарыстың екінші аптасында өнер көрсетемін деп ойламадым, ал жеңімпаз атану – мен үшін тіпті ерекше. Барлық жанкүйерлеріме, үйде қолдап отырған ата-анама, Қазақстан теннис федерациясының президенті Болат Жәмитұлы Өтемұратовқа

үлкен алғысымды білдіремін», – деді марапаттау рәсімінде Елена Рыбакина.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев Рыбакинаны Уимблдондағы жеңісімен ресми Twitter-дегі парақшасында құттықтады.

«Қазақстандық теннисші Елена Рыбакина ең беделді Уимблдон турнирінде тарихи жеңіске жетті. Спортшымызды шын жүректен құттықтаймын!», – деді Мемлекет басшысы өз құттықтауында.

Анна мен Заңғар да қалыспайды

Қазақстан халқы Уимблдондағы тарихи жетістікке қуанып жатқанда, басқа теннисшілеріміз өзге жарыстардан сүйінші сұрауда. Еліміздің бесінші ракеткасы Анна Данилина Нидерланды спортшысы Арианне Хортонмен бірге Германияда өткен ITF W100 сериясындағы топтық жарыста жеңіске жетті.

Данилина мен Хортон осы турнир финалына дейін сенімді жетіп, шешуші кездесуде Анкита Райна (Үндістан) мен Розали Ван Дер Хуктің (Нидерланды) жұбын үш сетте 6:7 (4:7), 6:4, 10:6 есебімен жеңді.

Германиядағы жеңіс Данилина үшін



жұптық жарыстағы 27-ші жүлде болды. Теннисшіміз оның 26-сын Халықаралық теннис федерациясының (ITF) сайыстарында ұтып алған. Анна биылдыққа төртінші олжаға қол жеткізіп отыр. Франция астанасында 14 жасқа дейінгі ойыншылар арасында бірінші санаттағы Tennis Europe сериясының турнирі аяқталды. Беделді жарысқа әлемнің 30 елінен 160-тан астам мықты ойыншылар жиналды. Біздің

командадан Заңғар Нұрланұлы, сондай-ақ Даниэль Тазабеков, Дамир Жалғасбай, Сатида Төреген және Ариана Гоголина ойнады. 14 жасқа дейінгі құраманың көшбасшысы болған Заңғар жарыстың финалына дейін жетіп, шешуші кездесуде неміс теннисшісі Нильс Макдональдке есе жіберді – 6:7 (4:7), 4:6. Айтулы жарыстың финалисі болған жас спортшымыз өте жақсы нәтиже көрсетті.

КАРАТЭ

АМЕРИКАДАН АЛТЫН БАР



Отандасымыз Софья Берульцева «Дүниежүзілік ойындар–2022» жеңімпазы атанды.

Каратэден Қазақстан командасының өкілі Софья Берульцева Бирмингем қаласында (АҚШ) өткен 2022 жылғы Дүниежүзілік ойындарда алтын медаль жеңіп алды.

Ол 68 келіден жоғары санатта өнер көрсетіп, жеңімпаздар тұғырында Қазақстанның Көк Туын желбіретті. Шешуші ойында Берульцева Испаниядан келген Мария Торрес Гарсияны жеңді.

Айта кеткен жөн, аталған турнирге әлемнің ең мықты 96 спортшысы қатысқан болатын.

МАУНТИНБАЙК

АЛМАТЫДА ЭКСТРЕМАЛДАР ЖАРЫСТЫ

Алматыда маунтинбайктен (тау велосипеді) бірінші Қазақстан чемпионаты өтті.

Алматы тауларында кәсіби спортшылар арасындағы жылдамдықпен төмен түсуден (даунхилл) Қазақстанның бірінші ұлттық чемпионаты болды.

Жарыс нәтижесі бойынша ерлер арасында Глеб Кармазин жеңіске жетті. Екінші орынды Александр Зубенко иеленді, ал Рауль Рахимов үздік үштікті түйіндеді.

Әйелдер арасында Сабина Фишер үздік

атанды. Алина Стукалова екінші болса, Екатерина Степанова қола медаль жеңіп алды.

«Ұйымдастырушыларға іс-шара үшін алғыс айтамын. Даунхилл соңғы уақытта Қазақстанда, әсіресе, Алматыда белсенді дамып келе жатқанына қуаныштымын. Қазақстан велоспорт федерациясы біздің экстремалды спорт түріне үлкен көңіл бөлетіні бәріміз үшін жақсы», – деді Фишер.



ФУТБОЛ



АЛҒАШҚЫ АЙНАЛЫМ БОЛДЫ

Футболдан Қазақстан Кубогының топтық кезеңдегі бірінші кездесулері өтті.

Биылғы Кубок жарысын чемпион атағында бастаған алматылық «Қайрат» өткен жылғы жетістігін қайталау үшін алғашқы кездесуін «Ордабасыға» қарсы өткізді. «А» тобында өнер көрсететін екі команданың ойыны Алматының «Орталық» стадионында болды. Бұл ойын барлық Қазақстан футболының жанкүйерлерін қызықтырды. Себебі, ел біріншілігінде екінші тұрған «Ордабасы» мен 2021 жылғы Кубок жеңімпазының ойыны ешкімді бей-жай қалдырмасы анық.

Ойынға тыңғылықты дайындалып келген екі команда да бір-екі өзгеріс болмаса, кездесуге ең мықты ойыншыларымен, яғни негізгі құраммен шықты. Матч өзара жылдам шабуылдардан басталды. Алдымен алаң иелері соққы жасап, оны қақпашы қайтарса, одан кейін қарымта шабуылдағы қонақтардың соққысы «Қайрат» қақпасынан биік кетті. Дегенмен, алғашқы андысудан кейін Кубок чемпиондары өз ойын ырғағына кіріп, еркін шабуылдауға көшті. «Сары-қара» ту ұстап, ұран салған алматылық жанкүйерлер де өз ойыншыларын жігерлендіріп тұрды. Келесі 3 минуттың ішінде 11 нөмірлі Жоао Пауло «Ордабасының» қақпасына оң қапталдан екі рет қауіп төндірді. Бірінші мүмкіндігінде Жоаоның айып алаңына оң жақтан асырған добын қарсыластары қайтарса, екінші рет өз командасы Гүлжігіттің аяғына түсіп, бұл соққыны қақпашы өткізбеді. «Ордабасы» алаң иелерінің қарқыны басылғанда өздері де допка иелік етуге тырысты. Дегенмен, оқтын-оқтын жасалған шабуылдар нәтижелі болмады. Кезекті тартыстардың бірінде қарсыластарынан допты тартып алған «сары-қара» команда ойыншылары бір-біріне өткір пас өткізіп, Жоао Пауло қақпашымен жеке шықты. Бұған дейін командасын бірнеше рет құтқарған қақпашы Тимур Зәкіров бұл жолы қателік жіберіп, қақпадан тым алысқа шығып кетті. Бразилиялық жартылай қорғаушы оны оңай алдап өтіп, допты еш кедергісіз қақпаға бағыттай салды. Осылайша ойынның 17 минутында есеп ашылды.

Кездесуде алдыға шықса да, алматылық команда қарқынын тоқтатқан жоқ. Қайта өткір шабуылдары соғылған голдан кейін оң қапталдан сол жаққа қарай ауысып, осы беттен Хосе Конте мен Гүлжігіт Алыкулов бірнеше мүмкіндікке ие болды. Алайда, бірінші таймның аяғына дейін есеп өзгермеді.

Кездесудің бірінші жартысын толық өз бақылауында ұстаған «Қайрат» ойыншылары екінші таймды да қызу бастайды. 48 минутта берілген бұрыштама добына бірінші болып Әділет Сәдібеков жетіп, алматылық жартылай қорғаушы есепті еселейді. Жалпы, ойын ішіндегі «Ордабасының» ең қауіпті соққысы да бұрыштама добынан кейін болды. Алайда, Шымкенттік командаға есеп айырмасын қысқартуға Вадим Ульянов мүмкіндік бермеді. Ойын соңына дейін екі тараптан да жақсы шабуылдар жасалғанымен, мардымды соққы болмады. Нәтижесінде «Қайрат» «Орталық» алаңда 2:0 есебімен жеңіске жетіп, «А» тобында көш бастады. Осы топтың аясында кездескен «Ақсу» «Атыраудың» ойынында, атыраулық команда 0:1 есебімен басым түсіп, «Қайраттан» кейін екінші орынға жайғасты.

Қазақстан Кубогының өзге де ойындарына назар аударайық. «В» тобында «Қайсар» мен «Ақжайық», «Каспий» мен «Қызыл-Жар» өзара бақ сынайды. Бірінші ойында «Қайсар» үш ұпайды иеленсе, екінші кездесу (1:1) тең аяқталды. «С» тобында «Тараз» «Тобылды», ал «Мақтаарал» «Ақтөбені» өз алаңында қабылдады. Өз алаңында ойнаған «Тараз» қарсыласын бет қаратпай 6:1 есебімен жеңсе, Түркістан облысына қонаққа барған «Ақтөбе» (3:2) жеңістің арқасында үш ұпайды арқалап қайтты. «D» тобында өнер көрсеткен «Шахтер» «Арыс» командасын жауапсыз 4 гол соғып жеңсе, «Жетісу» өз алаңында «Астанамен» (0:0) тең ойнады. Айта кеткен жөн, алматылық «Қайрат» Қазақстан Кубогын рекордтық көрсеткішпен 10 рет жеңіп алған.

Бетті әзірлеген Досбол АТАЖАН.



ҚАПЕРІҢІЗДЕ БОЛСЫН!

«Almaty aqshamy» газеті Нұр-Сұлтан мен Алматы қалаларына, сондай-ақ, Алматы, Ақтөбе, Атырау, Шығыс Қазақстан, Жамбыл, Батыс Қазақстан, Қарағанды, Қызылорда, Қостанай, Маңғыстау, Павлодар, Солтүстік Қазақстан, Түркістан облыстарына тарайды.

ЕГЕР:

* мекемеңіздің, компанияңыздың жұмысы ілгерілесін десеңіз;

* бизнесте мол табысқа қол жеткізгіңіз келсе;

* әр бастаған ісіңіз сәттілік пен пайда әкелсін десеңіз

«Almaty aqshamy» газетіне
ЖАРНАМА беріңіз де,
ТАБЫСКЕР болыңыз!

«Almaty aqshamy» Жарнама бөліміне хабарласып, қажетті ақпаратты мына телефондар арқылы ала аласыздар:

8 (727) 232-36-51;
8 (727) 232-36-56.

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

ЕГЕР:

* құттықтау, хабарландыру, еске алу жариялау ниетіңіз болса;

* құжаттарыңызды жоғалтқаныңыз, жеке кәсіпкерлік қызметті тоқтатқаныңыз туралы, мұрагерлік және басқа да ресми құжаттарды рәсімдеу жайлы хабарлама жасау қажеттілігі туса, БІЗГЕ хабарласыңыз!

Барлық сауалдар бойынша жұмыс күндері сағат 9.00-ден 18.00-ге дейін

«Almaty aqshamy» Жарнама бөліміне
хабарласыңыздар:
8 (727) 232-36-51; 8 (727) 232-36-56.

«Lemon LOMBARD» ЖШС 2022 жылғы 29 шілде, сағат 09.00-де Алматы қаласы; Өуезов көшесі, 181, 17-п., өтелмеген кепіл мүлкінің сатылуы өтеді: пайдаланылған алтын бұйымдар (сырғалар, сакиналар, білезіктер, шынжырлар, кулондар, алқалар).
Лоттар саны – 1012 дана.
Төлем тәртібі мен мерзімі, сондай-ақ төлем реквизиттері: сатып алу-сату шартының талаптарына сәйкес.
Өтінімдерді «Lemon LOMBARD» ЖШС мекенжайы бойынша жіберу керек: Алматы қ.; Өуезов көшесі 181, 17-п. немесе lemon@lmbn.kz электрондық поштасы бойынша 2022 жылдың 28 шілдесі, сағат 16.00-ге дейін.
Сауда-саттықты өткізу әдісі – Голландтық.
Бағаны өзгерту қадамы – 2%.
Сатылым туралы қосымша ақпаратты +7 707 117 90 10 телефоны бойынша алуға болады.

ОҚЫРМАНДАР НАЗАРЫНА!

БІЗ газетімізді асыға күтетін оқырмандарымызбен және тұрақты авторларымызбен әрдайым БІРГЕМІЗ!

«Almaty aqshamy» газетіне «Қазпошта» АҚ Алматы поштамты бөлімшелерінде, телефон: 261-59-11, «Евразия Пресс» агенттігі», «Эврика Пресс» пен «Дауыс» ЖШС-нің өкілдіктерінде жазылуға болады.

Бізді almaty-akshamy.kz сайтынан да оқыңыздар!

«ALMATY AQSHAMY» ГАЗЕТІНЕ
2022 ЖЫЛҒА ЖАЗЫЛУ ИНДЕКСТЕРІ:

65503 (жеке жазылушылар үшін)
1 айға – 600,50 теңге // 3 айға – 1801,50 теңге // 5 айға – 3002,50 теңге

15503 (кәсіпорындар мен ұйымдар үшін)
1 айға – 1620,50 теңге // 3 айға – 4861,50 теңге // 5 айға – 8102,50 теңге

95503 (зейнеткерлер, мүгедектер мен ҰОС ардагерлері үшін)
1 айға – 440,50 теңге // 3 айға – 1321,50 теңге // 5 айға – 2202,50 теңге

Анықтама үшін телефондар:
8 (727) 232-36-51; 8 (727) 232-36-56.

2022 жылға «Almaty aqshamy» газетіне бес айға жазылу жүріп жатыр

«ALMATY AQSHAMY»

жарияланымдары мектептерде, колледждер мен университеттерде оқылады, әлеуметтік желілерде зерделеніп, талқыланады.

«ALMATY AQSHAMY» –

алматылықтардың да, еліміздің барлық дерлік өңірлеріндегі оқырмандарымыздың да асыға күтетін, сүйіп оқитын басылымы! Қазақ сөз өнері мен журналистикасының дәстүрлі мектебі!

«Lemon Land Lombard» ЖШС 2022 жылғы 29 шілде, сағат 09.00-де Алматы қаласы; Төле би көшесі, 251 А, 1-кеңседе өтелмеген кепіл мүлкінің сатылуы өтеді: пайдаланылған алтын бұйымдар (сырғалар, сакиналар, білезіктер, шынжырлар, кулондар, алқалар).
Лоттар саны – 226 дана.
Төлем тәртібі мен мерзімі, сондай-ақ төлем реквизиттері: сатып алу-сату шартының талаптарына сәйкес.
Өтінімдерді «Lemon Land Lombard» ЖШС мекенжайы бойынша жіберу керек: Алматы қ.; Төле би к-сі, 251 А, 1-офис немесе land@lmbn.kz электрондық поштасы бойынша 2022 жылдың 28 шілдесі, сағат 16.00-ге дейін.
Сауда-саттықты өткізу әдісі – Голландтық.
Бағаны өзгерту қадамы – 2%.
Сатылым туралы қосымша ақпаратты +7 707 100 90 10 телефоны бойынша алуға болады.

КУРС

Жан-жақты дайындық керек

Алматыда әскери қызметшілер тілдік дайындық курсынан өтті



Еліміз Қарулы күштерінің 70-ке жуық әскери қызметшісі Қорғаныс министрлігінің бітімгерлік дайындық орталығы базасында ағылшын тілін оқытудың қарқынды курсынан өтті.

Курс тыңдаушылардың көпұлтты ортада тиімді қызмет етуі үшін қажетті ауызша сөйлеу, оқу, жазу және тыңдау дағдыларын дамытуға бағытталған.

Курс аяқталғаннан кейін бітімгерлік дайындық орталығының басшысы, полковник Бауыржан Нығметуллин тыңдаушыларға сертификаттар табыстап, оқуды табысты аяқтауымен құттықтады. Сонымен бірге, алған білімдері оларға бітімгерлік миссиядағы міндеттерді орындау кезінде көмектесетініне және қызметтік өсуіне ықпал ететініне сенімді екенін атап өтті.

Бітімгерлік дайындық орталығында тіл курстары әрқайсысы бес жарым айдан жылына екі рет өткізіліп тұрады.

Дос ОРЫНБЕКҰЛЫ.

ҚАЗАҚСТАН ПАВИЛЬОНЫ



Алтын белгімен марапатталды

Мәскеу қаласында ұйымдастырылған Халық шаруашылығы жетістіктері көрмесінде Қазақстан павильоны ерекше бағаланып, көптің көңілінен шықты. Осылайша жерлестеріміз алтын белгімен марапатталды.

Жүлде мәдени және ағартушылық бағдарламасы, сонымен қатар мәдени нысандарды қалпына келтіруге қосқан үлесі үшін берілді. Марапаттау рәсімі «Халықтар достығы» фестивалі аясында өтті.

Еліміздің павильонында түрлі курстар мен сабақтар ұйымдастырылды. Мәселен, тұрғындарға қазақ тілін үйрену сабақтары, тоғызқұмалақ пен шахмат жарыстары, түрлі шеберлік сыныптар ұсынылды.

«Қазақстан павильоны көрменің дамуына қосқан үлесі үшін марапатталды. Ол – осы көрмедегі негізгі павильондардың бірі. Бұл – көпфункционалды кешен, қызықты экспозиция. Көрмені тамашалаушылардың саны да көп», – дейді ХШЖК стратегиялық даму департаменті басшысының орынбасары Игнат Жолобов.

«Жұмыс күндері шамамен 3-4 мың қонақ келеді. Кейде 6 мыңға дейін жетті. Ал 9 мамыр сияқты мерекелерде біздің павильон келушілердің саны бойынша рекордтық деңгейге жетті. Бізге 32 мың қонақ келді», – деді «Қазақстан» павильоны бас директорының орынбасары Тамара Бабақова.

Ақтолық ТҰРЛЫҒАЗЫ.

Шығармашылық даму жөніндегі кеңес

Кеңес төрағасы –
Олжас СҮЛЕЙМЕНОВ

Кеңес мүшелері:
Мұрат ӘУЕЗОВ,
Сағымбай ҚОЗЫБАЕВ,
Сейітқазы МАТАЕВ

Газетті жеткізу бойынша шағымдар болса, «Қазпошта» АҚ Алматы почтамтына: 259-88-99 (ішкі 20500, 20018) телефондары арқылы хабарласыңыз



Республикаға тарайтын қоғамдық-саяси қалалық басылым.

Меншік иесі:
«Alatay Aqparat» ЖШС.
alatayaqparat@mail.ru
Мекенжайымыз:
Индекс: 050022.
Шевченко көшесі, 106 А.

Газет сейсенбі, бейсенбі, сенбі күндері шығады.
Апталық таралымы – 18 663

Кезекші редактор –
Рая ЕСКЕНДІР

Газет Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігінің Ақпарат комитетінде тіркелген. Тіркеу туралы №КЗ80ВР00026040 куәлігі 19.08.2020 жылы берілген.

Газет «Almaty aqshamy»-ның компьютер орталығында теріліп, беттелді. Суреттердің сапасына редакция жауапты. Жарнама мәтініне жарнама беруші жауап береді. Автордың мақалалары редакция көзқарасын білдірмейді. Газет «Дәуір» ЖШС РПБК-де басылды. 050044, Алматы қаласы, Қалдаяқов көшесі, 17. Тел.: 273-50-53. Офсеттік басылым, көлемі 2 баспа табақ.

«Almaty aqshamy» газетінің электронды нұсқасы «AIR ASTANA» әуе компаниясы бортындағы жолаушыларға қолжетімді.

Оқушы жазы
көңілді

Оқушылар жазғы демалыста болғанымен, мектептің жұмысы тоқтамайды. Жалпы, жаз дегеніңіз – жайдары, тамаша жаңалықтарымен есте қалатын мезгіл ғой. Сондықтан жас ұрпақтың жазғы уақытты ұтымды пайдаланып, сапалы білім мен саналы тәрбиені ұштастырып отыруын қаламыздағы М.Мақатаев атындағы №140 гимназия ұжымы да белсене жүзеге асыруда.

Рая
ЕСКЕНДІР

Мәселен, аталмыш мектеп ұжымы ҚР Білім және ғылым министрінің 2022 жылғы 20 сәуірдегі №159 бұйрығына сәйкес «Орта білім беру ұйымдарында 2021-2022 оқу жылында Жазғы мектеп пен жазғы лагерь ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсыныстарды» басшылыққа ала отырып, ағымдағы жылдың 26 мамыры мен 17 маусымы аралығында арнайы жұмыстар жүргізілді.

Ағымдағы жылы алғаш рет «Жазғы мектептің» жұмысы ерекше қарқын алып, карантиндік шектеу шаралары кезеңінде жіберілген білім жүйесіндегі олқылықтардың орнын толтыру және олқылықтарды жою, білім сапасын арттыруға бағытталған (1–8, 10-сынып) оқу сабақтары ұйымдастырылды. Сонымен қатар, мектеп оқушылары мен олардың ата-аналарына психологиялық тұрғыда қолдау көрсетілді. Мұндай жаңашылдық мектеп ата-аналарының көңілінен шығып, бастаманың баянды болуына деген тілектестіктерін білдірді. Қашаннан жаңалықтың бастамашысы болып келе жатқан Алматы қаласы биылғы жаңа оқу жылын да жаңалықпен бастағалы отыр.

Бостандық ауданындағы М.Мақатаев атындағы №140 гимназия ұжымы 2022-2023 оқу жылында коммуналды мемлекеттік мекемеден шаруашылық жүргізу құқығындағы коммуналдық мемлекеттік кәсіпорнына ауысатын болды. Дәл қазір мектептің ШЖҚ-ға көшуіне байланысты құжаттар дайындалып жатыр. Осынау өзгешелікке байланысты мектепте 20 маусым мен 20 тамыз аралығындағы жазғы лагерь жұмысы үшін бюджеттен ешқандай қаражат бөлінбеді.

Ата-аналар тарапынан отбасылық демалыстарын басқа өңірлерде өткізулеріне және басқа себептерге байланысты маусым айының 20-сы мен тамыз айының 20-сына дейін жазғы лагерь жұмысына байланысты ешқандай арыз, шағым түскен жоқ.

Жазғы уақытта мектепте SC «Grand Sport» ұйымының ұйымдастыруымен түрлі спорттық шаралар өткізілуде. Сонымен қатар, спорттың футбол, волейбол түрлері бойынша спорттық жаттығулар мен ойындар жүргізіліп жатыр. Аталмыш іс-шара бойынша бюджеттен қаражат бөлінбегендіктен, жазғы лагерьде ыстық тамақ жағы қарастырылмаған. Ауа райының қапырық ыстық, кейде жаңбырлы болуына орай балалардың қауіпсіздігі үшін арнайы кесте жасалып, спорттық ойындар таңертең, кейде кешкі 17.00-ден кейін өткізіліп жатыр.

Бұл спорттық жаттығуға тек №140 гимназияның оқушылары ғана емес, Алматы қаласының басқа мектеп оқушыларына да күнде 17.00-ден бастап 20.00-ге дейін қатысулары болады.

Толық ақпаратты алу үшін төмендегі байланыс телефонына хабарласуға болады. Мақпал: 8 707 901 20 30.

СУРЕТТЕ: «Grand Sport» ұйымының мектеп ауласында өткізіп жатқан жаттығуларынан көріністер.

МАМАН КЕҢЕСІ

Ақтолықын
ТҮРЛЫҒАЗЫ

Жақсы күтілген және таза тері – кез келген қыз-келіншектің арманы. Осы мақсатқа жету үшін кейбіреулер маманның көмегіне жүгінсе, енді бірі мәселені өз бетімен шешуге тырысады. Біз тапсырманы жеңілдетіп, кәсіби косметолог Гүлмира МҰҚА-ТАЙҚЫЗЫМЕН сөйлестік. Ол үйде



теріні күтудің ережелері туралы айтып берді, ең көп кездесетін қателіктерді атап өтті. Пайдалы кеңестерімен бөлісті.

– Үй жағдайында теріні қалай күтеміз?

– Теріні тазартуға арналған құрал, тоник және крем. Бұл екі компонент терінің түріне қарамастан жылдың қай мезгілінде болмасын сіздің сөмкеңізде болуы керек. Күнделікті бет тазалау кешке макияжды алып тастауды ғана қамтиды десеңіз, қателесесіз. Таңертеңгі процедуралар кешкі процедуралар сияқты мұқият орындалуы керек. Бетіңізді ағын сумен шаю тазарту үшін жеткіліксіз. Жуыну үшін қарапайым дәретхана сабының қолдануға болмайды, ол тек беттің нәзік терісін құрғатады. Беттегі қара нүктелердің пайда болуының негізгі себептерінің бірі – теріні дұрыс тазаламау. Көптеген адам таңертең теріні тазартуды пайдасыз процедура деп санайды. Бұл – дұрыс емес. Ұйқы кезінде дене әртүрлі метаболикалық процестерге ұшырайды, нәтижесінде таңертең эпидермистің жоғарғы қабатында өлі тері бөлшектерінің белгілі бір мөлшері жиналады. Егер сіз таңертеңгі тазарту процедураларын жасамасаңыз, онда тері тесігі біртіндеп май бездерінің өнімдерімен бітеледі. Теріңіздің қалыпты жұмыс істеуі үшін оны үнемі тазартып, ылғалдандырып, сергіту керек.

– Қыздар тері күтімін жасағанда қандай қателіктерге бой алдырмауы керек?

– Бұл сұрақтың жауабы өте көп. Сол себептен, оны бірнеше тармақпен бөліп айтқаным дұрыс болар.

■ Ұйқыға жатар алдында сәндік косметиканы жумай жатуға болмайды. Бұл бөртпелердің пайда болуына әкеледі, сонымен қатар терінің тез қартаюуына ықпал етеді.

■ Кейбір қыз-келіншектер безеуді алкогольмен «кептіруге» тырысады, бұл бөртпелердің күшті өршуіне әкеледі.

■ Жалпы, опа макияжды бекітуге, беттің майлы жылтырағын жасыруға арналған құрал. Опаны спонжбен жақпаған жөн: ол тез арада өніммен тығыздалып, бетке тегіс жағылмайды. Опа жағу үшін қарапайым ірі шашақ жаққышты пайдаланыңыз.

■ Ал күні бойы макияжды түзеп отыру үшін спонжды опаға батырып алыңыз, артығын алып тастау үшін оны сілкіңіз де, бүкіл бетке емес, жылтырап тұрған аймаққа – әдетте маңдай, мұрын, иек пен жақтың ортаңғы аймағына жағыңыз. Көздің астына опа жақпауға тырысыңыз.

■ Косметиканың негізгі жиынтығын терінің түрі бойынша емес, қазіргі уақытта оларды мазалайтын белгілер бойынша құрғақтық/майлылық/бөртпе және т.б. таңдайды. Егер сіз осындай логиканы басшылыққа алсаңыз, бұл терінің нашарлауына әкеледі.

■ Еш уақытта құрғақ теріге тоналды крем немесе опа жақпаңыз. Ең алдымен, мұндай теріні ылғалдандырып алу қажет. Ал қабыршақтануды жиі пилинг жасау арқылы кетіруге болады. Жалпы, құрғақ тері әрдайым ылғалдандыруды, күтімді қажет етеді. Крем жағу мен пилинг жасауды әдетке айналдырыңыз.

– Жаз мезгілінде теріге күтім жасаудың қандай ерекшеліктері бар?

– Күннің тым ыстық болуы, желдің соғуы, үй-жайлардағы ауаның жоғарылауы, құрғақтығы және т.б. әсерлерден теріден су қатты буланып, оның қорғаныс тосқауылы зақымданады. Егер күннің ысып кетуінен бетіңіз қышып, терлей бастаса, қолданып жүрген опа-далаптарыңызды өзгерту керек. Сонымен қатар, бет тонигін тоңазытқышқа сақтаңыз, сонда жаздың ыстығында теріңізді балғындатып тұрады. Көздің айналасындағы нәзік теріні әжімнен және ерте қартаюдан қорғау үшін күннен қорғаныс көзділдірігін киіп жүріңіз. Егер ыстықта теріңізде қызарған белгілер пайда болса, суық сумен жуынып көріңіз, ол капиллярларды тарылтады. Осы ретте атап өтетін жайт, барлық секпілдер, шынында, теріге күннен келген зақымның белгілері болып табылатындығын көбісі біле бермейді. Олар меланоциттер жасушаларда өте көп мөлшерде меланин пигменттерін түзген кезде пайда болады. Меланин кәдімгідей сенің теріңді ультракүлгін сәулелерден қорғайды. Терінің секпілдер пайда болатын жерлеріне – бетке, иық пен қолға айрықша көңіл бөлген жөн болар.

– Бетті қалай ағартуға болады?



1. Бетті жылдам сергітуге мұз текшелері жақсы көмектеседі. Күнде массажды қозғалыспен бет терісін мұзбен сүртіңіз. Пайдалы шөптердің тұнбасын қатырып қойсаңыз да болады.

2. Көз астының қарайып тұруын шай пакеттерімен кетіруге болады. Қолданылған пакеттерді көз айналасына қойып, 10–15 минут ұстаңыз.

3. Беттің сау реңкі мен тері жарқырауы үшін күнделікті қарама-қарсы (контрастный) душ қабылдау керек.

4. Тері серпімді болуы үшін және жарқырауы үшін бетке массаж жасап тұру керек. Бұл процедура қан айналымын жақсартады және іскендікті кетіреді. Бетке массаж жасау үшін алдымен бет терісі типіне сай келетін майды алып, алақанға жағып, аздап қыздырып, содан соң массаждарға кірісіңіз.

5. Бет терісіндегі қабынуды кетіру үшін сәлбен, қырмызыгүл, түймедак немесе гүлшетен тұнбасымен жуыныңыз. Бұл шөптер кез келген дәріханада сатылады және дайындалу жолы қаптамасында ұсынылады.

6. Бетті жуып болған соң, сүлгінің орнына құрғақ майлықпен сүрту керек.

7. Таңертең лимон қосылған жылы су ішіңіз. Бұл сусын ағзаны тазартып, бөртпе шығуға ықпал жасайтын заттардың сыртқа шығуына көмектеседі.

Пайдалы кеңестер

– Ол үшін алманың суын қысып шығарып, оған лимон мен бал, 1 ас қасық ұн қосып, қою етіп араластырып, бетке 30 минут ұстаса, бет біршама ағарады. Сүзбе жағу да дұрыс. Күрішті қайнатып, күріштің суын ішсе де бет ағарады. Ешқашан жылтырамайтын, тотыққан терілерге бетті тазалап жуғаннан кейін күріштің суына бал қосып маска жасап, оны дәкемен 30 минут тартса, бетке дымқылдық пен ажар сыйлайды.

– Үй жағдайында бөртпелермен күресуге бола ма?

– Бұл жерде безеу аурудың бір түрі екенін түсіну керек. Сондықтан безеуді емдеумен тек дәрігер айналысуы керек. Атап айтқанда, дерматологтың көмегі, кеңесі қажет. Содан кейін қандай ем қабылдау қажеттігі анықталады. Олай жасамаған жағдайда, безеу үнемі дамып кетеді. Бұл терінің жағдайын ай сайын нашарлата түседі. Осылайша көптеген бөртпелер пайда болады, олар тереңдей түседі және тыртықтар мен жас дақтар қалдыруы мүмкін.

– 25+, 35+ және т.б. кремдерде айтарлықтай айырмашылық бар ма?

– Кәсіби косметика адамның жасы бойынша бөлінбеуі қажет. Біз симптомдарға назар аударамыз. Егер 20 жастағы қыздың көз айналасында әжімдер болса, онда біз қартаюға қарсы құралдарды қолдана аламыз, бұл әжімдердің тереңдігін азайтады. Егер ересек жастағы әйелде айқын әжімдер болмаса және олар оны мазаламаса, онда сізге қартаюға қарсы компоненттерсіз косметиканы қолдануға болады.

Теріге қолданатын кремдерді жасы бойынша бөлу нарықтағы қаражатты көбейту үшін қолданылады. Өйткені, онда сатып алушы білмейтін, түсінбейтін өнімдер қолданылады. Әрі оның әсері адамға қалай тиетіндігін де білмейді. Сондықтан сатып алушы косметиканы таңдағанда аса мұқият болуы қажет.

– Косметикалық өнімдерге аллергия бар екендігін қалай анықтауға болады?

– Аллергия қолданудан кейін бірнеше минуттан соң немесе бірнеше қолданудан кейін пайда болуы мүмкін. Дақтар, қышу және пилинг пайда болады.

Шындығында, ешкімге аллергиядан қауіп төнбейді. Тіпті, ең қымбат және гипоаллергенді косметикалардың өзінде де аллергиялық реакция туындауы мүмкін. Және бұл қалыпты құбылысқа жатады. Сол себептен, ең алдымен, аллергияның себептерін анықтап, белгілерін жою үшін дерматологпен уақытында кеңесу қажет. Осы ретте қыз-келіншектерге айтарым, елден естіген, құрбыңыз айтқан ақпараттарды бетке қолданар алдында зиянды тұстарды да ескерген жөн болар. Сіздің бетіңіз – сіздің сұлулығыңыз. Оны жақсарту да, оған зиян келтіру де өз қолыңызда.