



ҚАЗАҚ-ӨЗБЕК БАУЫРЛАСТЫҒЫ:

Стратегиялық серіктестік
пен одақтастық нығая түсті

2

Almaty AQSHAMY



12+

Газет 1988 жылдың 1 шілдесінен бастап шығады | №102 (6664) 18 қараша, сейсенбі, 2025 жыл. | www.aqshamnews.kz

ЖАҢА КҮШ ОРТАЛЫҒЫ

VII консультативтік кездесудің стратегиялық мәні неде?

Еуразиядағы геосаяси өзгерістер қарсаңында Орталық Азия елдерінде негізгі транзиттік торапқа айналуға бірегей мүмкіндік қалыптасты. Бүгінде аймақ елдері ауқымды институционалдық, геосаяси тұрғыда трансформациялық кезеңді бастан өткеруде. Мемлекеттік шекаралардың жабылып, оқшауланған сыртқы саяси ұстанымдардың күні өтіп, аймақ елдері ортақ күш-жігердің арқасында өңірдің ішкі бірлігі артқанына куәміз.

«Орталық Азия плюс» дипломатиялық байланыс форматының ықпалы артып, аймақ елдері өңірлік ортақ мүдде аясына біріге алды. Ташкент қаласында өткен Орталық Азия елдерінің VII консультативтік кездесуі нәтижесінде кеңеске Әзербайжан Республикасы ресми түрде қосылды. Әзербайжанның аталмыш кеңеске қосылуының логистикалық, саяси стратегиялық сипатта ерекше маңызға ие екендігі айқын.

Мақаламызда Ташкент төрінде өткен VII консультативтік кездесуде қол жеткізілген негізгі нәтижелерді талдап көрелік.

3



(Дереккөз: Aqorda.kz)

МАУСЫМ ҚОРЫТЫНДЫСЫ – CITY RUN

Демалыс күні өткен City Run жарысы Алматының биылғы жүгіру маусымын аяқтады. Алматы қаласы әкімдігінің қолдауымен өткен City Run марафонына әлемнің 20 елінен 2500 қатысушы жиналды.

Алматыдағы
марафонға 2500
адам қатысты



Суреттерді түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.

шаралар қаладағы спорт мәдениетін нығайтады, бұқаралық спортты дамытады және жергілікті бизнесті қолдайды, – деп хабарлады марафон ұйымдастырушылары. Зерттеу деректері бойынша демалыс күндері өтетін марафонға қатысушылар екі күнде шамамен, 8 млн. теңге жұмсайды

екен. Ал серіктес компаниялардан түскен салық соңғы төрт жылда үш есеге жуық – 318,9 млн. теңгеден 873,9 млн. теңгеге дейін өскен. Қалаға сырттан келген марафоншылардың 80%-ға жуығы Алматыға қайта келуді жоспарлап отыр.

Айта кеткен жөн, биылғы маусымның маңызды оқиғасы – 60 елден 16 149 қатысушыны жинаған Almaty Marathon болды. 2025 жылы алғаш рет 1500 адам 42,2 шақырым марафон қашықтығын игерді.

медальдар алды. Ұйымдастырушылар мәліметінше, 2025 жылғы жүгіру маусымы 40 мыңнан астам қатысушының басын қосқан. Олардың 18 мыңға жуығы әйелдер, бұл – өткен жылмен салыстырғанда, 20 пайызға көп. Сондай-ақ, марафонға тіркелген шетелдік қатысушылар қатары ұлғайған.

– Алматы жарыстары AIMS халықаралық марафондары мен жүгіру жарыстарының күнтізбесіне енген еліміздегі жалғыз қала. Мұндай іс-

БІЗДІ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРДЕН ОҚЫҢЫЗ:



www.aqshamnews.kz



9 772223 237006

Қатысушылар арасында егде жастағы азаматтар да болды. Атап айтқанда, Щучинск қаласынан 91 жастағы Салиха Зигангерова және алматылық 88 жастағы Дузу Мавлютова жаппай жүгіріске арнайы қатысты. Мәреге жеткендердің барлығы естелік

ҚАЗАҚ–ӨЗБЕК БАУЫРЛАСТЫҒЫ:

Стратегиялық серіктестік пен одақтастық нығая түсті

14–16 қараша күндері Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев Өзбекстан президенті Шавкат Мирзиёевтің шақыруымен Ташкентке мемлекеттік сапармен барды. Мемлекет басшысын бауырлас елдің басшысы Шавкат Мирзиёев қарсы алды. Сапар аясында мемлекеттер басшылары келіссөздер жүргізді.

Сондай-ақ, Қасым-Жомарт Тоқаев пен Шавкат Мирзиёевтің төрағалығымен Қазақстан–Өзбекстан Жоғары мемлекетаралық кеңесінің екінші отырысы өтті. Бұдан бөлек, Қасым-Жомарт Тоқаев Орталық Азия мемлекеттері басшыларының VII консультативтік кездесуіне қатысты.

«Қазақстан–Өзбекстан тандемі»

Кеңес Одағы ыдыраған соң әр ел өз даму жолын таңдап, тәуелсіз мемлекет ретінде халықаралық қатынастар жүйесінің субъектісіне айналды. Қазақстан мен Өзбекстан 1992 жылдан бері берік дипломатиялық қарым-қатынасты дамытып келеді. Алайда, Орталық Азия, оның ішінде Қазақстан мен Өзбекстан арасындағы интеграциялық үдеріс ұдайы қарқын сақтап келді деп айту қиын. Оған түрлі объективті және субъективті факторлар әсер етті. Дегенмен, соңғы кезеңде Орталық Азия аймағында «Қазақстан–Өзбекстан тандемі» қалыптасып келеді. Өзбекстан Қазақстанның сыртқы саясатындағы басым бағыттардың бірі болып саналады. Екіжақты қарым-қатынастың шарттық-құқықтық базасы 1998 жылдан басталады. 1998 жылы 31 қазанда «Қазақстан Республикасы мен Өзбекстан Республикасы арасындағы мәңгілік достық туралы» шарт қабылданды. 2013 жылы 14 маусымда екіжақты байланыс стратегиялық серіктестікке ұласты. Ал 2022 жылы 22 желтоқсанда «Одақтастық қатынастар туралы» шарт жасалды.

Қазақстан мен Өзбекстан қарым-қатынасының тұрақты дамуына мемлекет басшыларының диалогы маңызды рөл атқарады. Мұны екі елде өткен билік транзиті дәлелдейді. Осы үдерістен кейін екіжақты қарым-қатынас стратегиялық серіктестік пен одақтастық деңгейіне көтерілді. Өзбекстан президенті Шавкат Мирзиёев Қазақстанға алғаш рет мемлекеттік сапармен 2017 жылы 22-23 наурызда келді. Ал Қасым-Жомарт Тоқаев Өзбекстанға мемлекеттік сапармен 2019 жылы 14-15 сәуірде барды. Міне, осы мемлекеттік сапарлар екі елдің арасындағы қатынасқа жаңа дем берді. Халықаралық қатынастар мен саяси ғылымда «Қазақстан–Өзбекстан тандемі» ұғымы пайда болды.

Бұдан кейін тұрақты түрде екі елдің басшылары бір-біріне мемлекеттік сапармен барды. 2021 жылғы 5-6 желтоқсанда Ш.Мирзиёев Қазақстанға келсе, 2022 жылы 21-22 желтоқсанда Қ.Тоқаевтың Өзбекстанға мемлекеттік сапары өтті. Бұл мемлекеттік сапарларда екі ел арасында ғана емес, Орталық Азия елдерінің интеграциялық үдерісі күшейді.

Келісімдер бірлікті бекіте түседі

Президенттер келіссөздердің және Қазақстан мен Өзбекстан Жоғары мемлекетаралық кеңесі екінші отырысының қорытындысы бойынша Бірлескен мәлімде-



ме қабылдады. Сондай-ақ, өзара қарым-қатынасты бекемдей түсетін 17 құжатқа қол қойды. Оның қатарында өңірлері басшыларының кеңесін құру, геология және сирек кездесетін металдарды өндіру жөніндегі жұмыс тобын құру, трансшекаралық өзендердің су деңгейін бақылау бойынша екіжақты жұмыс тобын құру қатарлы Жоғары мемлекетаралық кеңестің келісімдері бар. Бұдан тыс, үкіметаралық және ведомстволарлық келісім құжаттары қатарында бірлескен әскери оқу-жаттығу өткізу, трансшекаралық су объектілерін бірлесіп басқару және пайдалану, кеден қызметтерінің өкілдіктерін ашу туралы келісім, бірлескен инвестициялық платформа құру туралы негіздемелік келісім қатарлылар болды.

Екі елдің үкімет жетекшілері, түрлі ведомство басшылары денсаулық сақтау, туризм мен спорт салаларында да тығыз әріптестікті бекемдеуге уағдаласты. Қол қойысқан құжаттар қатарында Астана қаласы әкімдігі мен Ташкент қаласы хокимияты арасындағы ынтымақтастық туралы келісім де бар. Оның сыртында «ҚазМұнайГаз» ҰҚАҚ мен «ӨзбекМұнайГаз» АҚ арасындағы екі бірдей келісім де тараптардың энергетика саласындағы бірлігін бекемдей түседі.

Басты бағыт – өзара сауда

Қасым-Жомарт Тоқаев пен Шавкат Мирзиёев мемлекеттік сапар аясында шағын және кеңейтілген құрамда келіссөздер жүргізді. Президенттер шағын құрамдағы кездесуде сауда, өнеркәсіп кооперациясы, көлік-логистика, энергетика, ауыл шаруашылығы, су ресурстары секілді басым бағыттардағы, сондай-ақ мәдени-гуманитарлық салалардағы ықпалдастықты нығайту мәселелерін қарастырды. Олардың ішінде, әсіресе, өзара сауданы дамытуға баса назар аударды. Себебі, соңғы жылдары сауда айналымының көлемі өскен. Келіссөздер қорытындысы бойынша қол қойылған құжаттар да сөзімізге дәлел.

ҚР Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі Ұлттық статистика бюросының деректеріне сәйкес, 2024 жылдың қорытындысы бойынша Қазақстан мен Өзбекстан арасындағы тауар айналымы 4,1 млрд. АҚШ долларын

құрады. Оның ішінде Қазақстанның Өзбекстанға экспорты – 2,8 млрд. АҚШ доллары, ал Өзбекстаннан Қазақстанға импорты – 1,3 млрд. АҚШ доллары. Сыртқы саудада Қазақстан үшін оң салыдо байқалады. 2025 жылы да өзара сауда айналымы 4 млрд. АҚШ долларынан асқан. Президенттер бұл көрсеткішті 2030 жылға қарай 10 млрд.-қа жеткізуді жоспарлап отыр.

Қазақстан экспортының негізгі бөлігін бидай, ұн, күнбағыс майы, сондай-ақ қара металлургия өнімдері, оның ішінде болат прокаты мен жартылай фабрикаттар құрайды. Бұған қоса, сиыр еті, мыс кені және мұнай өнімдері экспортталады. Өзбекстан экспортының негізгі бөлігін Қазақстанға жеміс-көкөніс өнімдері, тоқыма бұйымдары, қара және түсті металдар, машиналар, химия өнімдері, пластмасса және құрылыс материалдары құрайды.

Қазақстандық компаниялардың Өзбекстандағы қызметі кеңеюде. Өзбекстанның Мемлекеттік статистика комитетінің деректеріне сәйкес, 2025 жылғы 1 қаңтардағы жағдай бойынша республикада қазақстандық қатысумен 1041 кәсіпорын тіркелген. Қазақстанда да Өзбекстандық компаниялардың қатысуы кеңеюде. Президенттің сөзінше, Қазақстанда өзбек капиталының қатысуымен 6 мыңнан аса кәсіпорын табысты жұмыс істейді.

Екіжақты сауда-экономикалық, өнеркәсіптік байланыстың нығайып жатқанын мемлекеттер басшыларының жаңа жобаларды ресми іске қосқанынан-ақ байқауға болады. Екі ел өнеркәсіп, құрылыс, мұнай-газ химиясы, қаржы, логистика және туризм салаларында жалпы құны 1,2 миллиард доллар болатын 7 жоба әзірлеген.

Мемлекеттер басшылары символикалық түймені басып, бірнеше жобаны бастап берді. Атап айтқанда, Сырдария және Түркістан облыстарында «Орталық Азия» Халықаралық өнеркәсіп кооперациясы орталығы, Ташкентте «Tenge Bank» бас кеңсесі қызметіне кірісті. Сондай-ақ, Ташкент облысында көпбейінді логистика орталығының, Жаңа Ташкентте «Астана» тұрғын үй орамының, Қашқадария облысында алкилбензол өндіретін мұнай-газ химиясы кешенінің, Жаңа Ташкентте

«Астана» қонақүйінің, ал елордамызда «Ташкент» қонақүйінің құрылысы басталды.

Айрықша құрмет пен берік достық

Мемлекеттік сапар аясында Өзбекстан президенті Шавкат Мирзиёев Қасым-Жомарт Тоқаевты «Олий Даражали Дустлик» («Жоғары дәрежелі достық») орденімен марапаттады.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев бұл марапатты жеке өзіне ғана емес, тұтас Қазақстан халқына көрсетілген шексіз құрметтің белгісі ретінде қабыл алғанын атап өтті. Сонымен қатар, өзбек көшбасшысының екі ел арасындағы достық пен тату көршілік байланысты нығайтуға қосқан үлесін айрықша бағалайтынын жеткізді.

«Бұл жоғары награда достық, бейбітшілік және құрмет секілді қазақстандықтардың жанына жақын құндылықтарды әрі сонымен үндес өзбек халқының рухын айшықтайды. Орденнің атауы елдеріміз арасындағы қарым-қатынастың мазмұнын дәлме-дәл сипаттайды. Қазақстан мен Өзбекстанның достығы – баға жетпес байлығымыз. Біз оны көзіміздің қарашығындай сақтап, бауырлас халықтардың игілігі үшін өркендетеміз», – деді Мемлекет басшысы.

Осылайша Президенттің Өзбекстанға жасаған мемлекеттік сапары жоғары деңгейде өтті. Мемлекет басшысын «Ташкент-Хумо» әуежайынан Өзбекстан президенті Шавкат Мирзиёев өзі күтіп алып, сапар соңында шығарып салды.



Пердехан ШӘМШИЕВ, сарапшы.

(Дереккөз: akorda.kz)



САРАПШЫ ПІКІРІ

ЖАҢА КҮШ ОРТАЛЫҒЫ

VII консультативтік кездесудің стратегиялық мәні неде?

(Басы 1-бетте)

КӨРШІ МЕН БАУЫРДЫҢ БАСЫН ҚОСҚАН ҮРДІС

Орталық Азия мемлекеттері басшыларының Консультативтік кездесуінің алғашқы отырысы 2018 жылы наурызда елордамыз Астанада өтті. Ал былтыр 2024 жылы тамызда Астанада VI консультативтік кеңес өтіп, «Орталық Азия – 2040» өңірлік бірлік дамыту тұжырымдамасына қол қойылды. Жалпы, консультативтік кездесу форматы Орталық Азия интеграциясын институционалдық деңгейде бекітіп, өңірдің өз жауапкершілігімен әрекет етуге бағытталған стратегиялық қадамға айналғанын көрсетіп отыр. Бұл өз кезегінде, сыртқы күштердің ықпалын теңестіріп, аймақ тағдырын аймақ елдері өздері шешуге мүмкіндік беретін маңызды тетік.

Орталық Азия аймағы елдері сауда кедергілерін біртіндеп жойып, жаңа өткізу бекеттерін ашып, авто, теміржол арқылы байланыс жандануы нәтижесінде былтыр өңір ішіндегі сауда-саттық көлемі 11,5 миллиард долларға жетті. Аталмыш көрсеткіш кеңеске Әзербайжанның қосылуының нәтижесінде артатыны да айқын.

Жалпы, Ташкенттегі VII консультативтік кеңес алдында Өзбекстан Республикасы президенті Шавкат Мирзиёевтың «Орталық Азия аймағы жаңа заман бастауында» атты мақаласы жарияланды. Мақалада Орталық Азия елдері интеграциясының жаңа кезеңге қадам басқандығы, ендігі жағдайда құжат жүзіндегі декларациялар ғана емес, нақты жобалармен, заңнамалық әрі институционалдық қадамдарға көшу қажеттігі айқын атап өтілген.

КЕЗЕКТІ КЕЗДЕСУДІҢ БАСТЫ ЕРЕКШЕЛІГІ

Кездесу нәтижесінде кем дегенде екі маңызды үрдістің куәсі болдық. Біріншіден, Әзербайжанның аталмыш форматқа толыққанды қатысуы Орталық Азияның бұрынғы географиялық әрі экономикалық дәстүрлі шеңберінен шығып, Каспий аймағы және Оңтүстік Кавказ бағытында терең интеграциялануға бет бұрғанын көрсетті. Еуроньюс басшылығы бұл қадамды тіпті аймақтың «Каспийден әлемдік нарыққа дейін» жаңа байланыс кеңістігіне шығуы ретінде сипаттады.

Екіншіден, институционалдық құрылымдарды күшейтуге бағытталған нақты ұсыныстар көрініс тапты. Мысалы, тұрақты секретариат құру, ұлттық координаторларға арнайы өкіл мәртебесін беру секілді тетіктер, форматты бұрынғыдай тек президенттік декларациялар шеңберінен шығарып, тұрақты әрі құрылымданған деңгейге көтеру талпынысын аңғартты. Аталмыш қадамдар стратегиялық тұрғыда Орталық Азия елдерінің ұйымын қалыптастырудың алғышартын қалыптастыра білді.

Жалпы кездесудің нәтижелері мен жарияланған бастамалары Орталық Азия мемлекеттерінің сыртқы саясатында және өңірлік интеграциясында түбегейлі өзгерістер жүріп жатқанын айқын көрсетіп отыр. Мысалы, Президентіміз Қасым-Жомарт Тоқаев су ресурстары, логистика, сирек кездесетін минералдар, жасанды интеллект сияқты салаларда бірлескен бағдарламаларды ілгерілету қажеттігін атап өтіп, Өзбекстан мен Қазақстанның аталмыш салаларда ықпалының ерекше екендігіне назар аударды. Қазақстанның аймақтық серіктестерімен бірге жаһандық деңгейде орта держава ретіндегі рөлін күшейтуге ұмтылысын білдіргенін айқын ұғындық. Қазақстанның аймақтық саясатына жаңа мазмұн беруде. Біріншіден, Орталық Азия елдерімен бірлескен жоба-



лар Қазақстанның халықаралық аренадағы ұстанымына ықпал етсе, екіншіден, Каспий арқылы өтетін бағыттар мен «Орта дәліз» секілді транзиттік жобалары елдің сауда және көлік байланыстарын кеңейтуде. Үшіншіден, су және инфрақұрылым мәселелері бойынша ортақ келісімдер ұлттық қауіпсіздік пен тұрақты дамуға қолайлы жағдай қалыптастыруда.

МҮМКІНДІКТЕР МЕН ТӘУЕКЕЛДЕР

Әлбетте, мүмкіндіктермен қатар бір-қатар тәуекелдер мен кедергілер де бар. Ең алдымен, Орталық Азияға Әзербайжанның қосылуы жаңа институционалдық тетіктерді қалыптастыру процесі, күрделі әрі ұзаққа созылатын процесс екендігі айқын. Тек президенттік деңгейде қабылданған шешімдердің барлық өңірлерде тиімді жүзеге асуы үшін жүйелі бюрократиялық институттар қажет. Екіншіден, аймақтағы мемлекеттердің саяси-экономикалық жүйелері мен заңнамалық режимдері әркелкі, бұл интеграция қарқынын біркелкі жүргізуге кедергі келтіреді. Сондықтан ортақ интеграциялы жобалар үшін құқықтық құжаттарға ортақ бірегейлік қажет. Үшіншіден, сыртқы державалар ықпалының күрделі балансына бейімделу қабілеті, өңірлік теңгерімді сақтаудың негізгі шартын қалыптастырды.

Бұл өз кезегінде Қытай, Ресей және Батыс секілді акторлар арасында теңгерімді серіктестік ұстанымдарын қалыптастыруды қажет етеді. Егер транзиттік-логистикалық және өндірістік жобалар сәтті жүзеге асса, аймақта бизнес өкілдері мен азаматтар жаңа жұмыс орындары ашылып, экспорт көлемі артады, экономикалық байланыстың тереңдеп, аймақтық экожүйенің негізі қаланатын болады.

Әзербайжанның Орталық Азия форматына қосылуы өңірлік геосаяси архитектурадағы рөлінің ресми мойындалуын және «Орталық Азия» ұғымының дәстүрлі посткеңестік бес мемлекет шегінен кеңеюін білдіреді. Каспий маңындағы жаңа геосаяси тіректі күшейтіп, Әзербайжан арқылы Еуропаны Орталық Азиямен байланыстыратын Орта дәліз секілді транзиттік жобалардың маңызын арттырады. Бакудың қатысуы өңірдің көпжақты дипломатияға және серіктестіктерді әртарап-

тандыруға басымдық беріп отырғанын көрсетеді, сыртқы күш орталықтарымен байланысты әртараптандырады. Әзербайжанның рөлі Орталық Азия мен Еуропа арасындағы стратегиялық әріптес ретінде нығая түсетін болады. Мысалы, кеңес аясында қауіпсіздік саласында қабылданған «Аймақтық қауіпсіздік және тұрақтылық концепциясы» және «Қауіптер каталогы» секілді құжаттар 2026–2028 жылдары өңірлік қауіпсіздік архитектурасын нығайтуға бағытталған. Бұл құжаттар су мәселелері, жергілікті жанжалдар мен транзиттік қауіптер жоғары болуы мүмкін кезеңде Қазақстанның ұлттық қауіпсіздік басымдықтарына сәйкес келеді.

100 МЛН. ХАЛЫҚТЫҢ БАСЫН БІРІКТІРЕДІ

Форматтың кеңеюі өңірдің сыртқы транспорттық және сауда байланыстарына бағытталған ауқымды интеграциялық жобаға айналып келе жатқанын аңғартып отыр. Орталық Азия мемлекеттері институционалдық жаңғыруға дайын екендігін көрсетіп, көлік, энергетика және қауіпсіздік салаларындағы ортақ даму бастамаларына өзге мүдделі елдерді де тартуға ниетті. Баку өңірлік тұрақты диалогтың белсенді қатысушысына айналып, Орталық Азия мен Оңтүстік Кавказ арасындағы байланыстырушы буын ретіндегі рөлін нығайтуына алғышарттар қалыптасып отыр. Орта дәліз және энергетикалық жобаларды ілгерілету алдыңғы қатарлы басымдық ретінде қарастырылып, ұзақ мерзімде аталмыш шешім Бакудың сауда және қауіпсіздік бағытындағы өңірлік хаб ретіндегі позициясын айқындай түсуі мүмкін.

Нәтижесінде біріншіден Орталық Азияны Әзербайжан арқылы Еуропамен жалғайтын порттар мен теміржол инфрақұрылымына инвестициялар өсу мүмкіндігі бар. Сондай-ақ, энергетика саласында электр энергиясын экспорттау және жасыл технологияларды дамыту бағытында бірлескен жобалар жанданады. Өнеркәсіптік кооперация, технологиялар трансфері және транзит қауіпсіздігі стандарттарының артуы Әзербайжанның өңірлік ықпалын арттырады. Баку Орталық Азияның логистикалық және сыртқы саяси келешегін ай-

қындаудағы негізгі ойыншылардың біріне айналуға ұмтылады.

Жалпы алғанда, Ташкенттегі кездесу Орталық Азия интеграциясының жаңа кезеңіне қадам басты деуімізге негіз бар. Еліміз үшін аталмыш кездесу көпвекторлы сыртқы саяси стратегиямыздың жаңа бағыты. Әзербайжанның қосылуы арқылы өңір геосаяси тұрғыдан кеңейіп, Каспий – Оңтүстік Кавказ бағыты стратегиялық арнаға айналды. Институционалдық тетіктердің қалыптасуы аймақтық тұрақтылық пен қауіпсіздікке жаңа серпін беретіні айқын. Ең бастысы, қабылданған шешімдер нақты жобалармен сүйемелденсе, интеграцияның пайдасы халыққа да, бизнеске де айқын сезілетін болады.

Аймақтың қауіпсіздік күн тәртібінде де маңызды міндеттер тұр. Мысалы, Ауғанстанды өңірлік экономикалық жобаларға тарту ұзақ мерзімді тұрақтылықтың негізі. Транскаспий және Трансауған дәліздерін дамыту Орталық Азияны жаһандық нарыққа шығаратын мүмкіндік қалыптастыруда. Сонымен қатар, су тапшылығы, климаттық өзгерістер және экологиялық дағдарыстар елдердің бірлескен әрекеттер талап етуде. Ташкент саммиті Орталық Азия елдерінің стратегиялық дербестікке, саяси тұрақтылыққа және энергологистикалық қауіпсіздікке бірлесе қол жеткізу бойынша ортақ ұстанымын айқын көрсетті. Әзербайжанның мұндай форматқа қосылуы өңірлік байланыс ауқымын кеңейтіп қана қоймай, Орталық Азияны Еуразия кеңістігінің интеграциялық өзегіне айналдыруға жол ашты. Институционалдық нығаюы экономикалық прагматизм және ортақ қауіпсіздік құндылықтары – аймақтың жаңа онжылдықтағы үйлесімді даму кепілі.

Қорытындылай келе ұққанымыз, Ташкенттегі VII консультативтік кездесу Орталық Азия интеграциясының жаңа кезеңіне қадам басты. Аймақтың транзиттік және өндірістік әлеуетін арттырып, сыртқы акторлар алдында ортақ позицияны нығайтады.

Нұрболат
НЫШАНБАЕВ,
сарапшы.



ТАЗА ҚАЛА – ОРТАҚ ЖАУАПКЕРШІЛІК

Алматыда экологиялық экскурсия мен танымдық дәріс өтті

«Таза Қазақстан» республикалық жобасы аясында «Таза бейсенбі» экологиялық акциясы жалғасын тауып келеді. Бұл жолы ерекше форматта іс-шара ұйымдастырылып, қала тұрғындарына арналған экскурсия мен танымдық дәріс өтті.



Гүлжанат
СЕМБАЕВА

Бастаманың негізгі мақсаты – қоғамда экологиялық мәдениетті қалыптастыру, азаматтардың табиғатқа деген жауапкершілігін арттыру және қоршаған ортаны қорғауға бағытталған еріктілер қозғалысын дамыту.

Акция аясында қатысушылар Алматыдағы алғашқы креативті экохабқа барды. Мұнда @Eco.network жобасы жүзеге асырып отырған экологиялық кеңістік – қалдықтарды бөлек жинау, қайта өңдеу мәдениетін насихаттау және экобілім беру бағыттарын біріктірген ерекше алаң ретінде таныстырылды.

Экскурсия барысында қатысушылар тұрмыстық қалдықтарды сұрыптау жүйесімен танысып, олардың қайта өңделу тізбегі туралы жан-жақты мәлімет алды. Сондай-ақ, экологтар экологиялық тұрғыдан тиімді өмір салтын ұстанудың маңызын айтып, тұрмыста экологиялық әдеттерді қалыптастыру тәсілдері жөнінде қызықты деректер мен практикалық кеңестер берді.

Танымдық дәріс кезінде экология саласының мамандары мен еріктілер қоғамның табиғатқа деген көзқарасын өзгерту қажеттігін атап өтті. Олар әр азаматтың экологиялық сана мен мәдениетті қалыптастырудағы рөліне ерекше тоқталып, қаланың тазалығы тек коммуналдық қызметтің ғана емес, баршаның ортақ жауапкершілігі екенін жеткізді.

«Таза бейсенбі» акциясы қала тұрғындарына туған қаласының тазалағын сақтауға, қоршаған ортаға жауап-



Суретті түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.

ТАҚЫРЫПҚА ОРАЙ

Назгүл САЛМҰХАММЕДОВА,
экохаб жетекшісі:

ДӘРІЛІК ЗАТТАРДЫҢ ҚАЛДЫҒЫ ЕКІ ЕСЕ ЗИЯН

Біздің экохаб – экологияға бей-жай қарамайтын азаматтарды біріктіретін ерекше кеңістік. Мұнда қоршаған ортаны қорғауға атсалысқысы келетін кез келген адам өз үлесін қоса алады. Қазіргі таңда біздің хаб арқылы 5 мыңнан астам студент қатысты. Олардың қатарында ҚазҰУ мен Политех университетінің жастары бар. Бүгінде бұл – қала тұрғындары тұрмыстық қалдықтарды өткізе алатын орталық хаб. Ал осындай экохабтар ҚазҰУ мен Қ.Сәтбаев атындағы ұлттық аграрлық университетінде де жұмыс істейді. Студенттер бұл іске белсенді қатысып, ерікті ретінде көмектесіп жүр. Бұл экохабта пластикалық қақпақтар қайта өңделіп, түрлі бұйымдар жасалады. Қалдықтарды сұрыптау, қайта өңдеу және экологиялық өндіріс бойынша арнайы жабдықтар орнатылған. Бүгін бізге келген жастарға осы процесті көрсетіп, ауқымды жобалармен таныстырамыз. Қала әкімдігімен бірлесе жүзеге асырып жатқан бастамаларымыздың қатарында пластикті өңдеу, тұрмыстық қалдықтарды бөлек жинау және қайта қолдану бағыттары бар.

Негізгі фокус тобымыз – жастар мен мектеп оқушылары. Мектептерден оқушылар топ-тобымен келіп, қалдықтарды қалай сұрыптау керекін, қандай материалдар қайта өңделетінін үйренеді. Мәселен, биыл біз өте маңызды жобаны іске қостық. Ол – тұрғындардан жарамдылық мерзімі өткен дәрі-дәрмектерді жинау. Өкінішке қарай, көпшілік дәрілерді қалай жою керекін білмейді. Ал егер олар қоқысқа тастаса, топырақ пен суды ластап, жануарлар мен экожүйеге үлкен зиян келтіреді. Сондай-ақ, біз балаларға тұрмыстық қалдықтардың өздігінен тұтанып, өрттің шығуына себеп болатынын түсіндіреміз. Көпшілігі мұндай жағдайлар әдейі өртегеннен болады деп ойлайды, ал шындығында бұл – органикалық қалдықтардың ыдырауы салдарынан пайда болатын табиғи процесс.

Қазір біздің экохабқа келушілер саны күннен-күнге артып келеді. Бұрын аптасына бес күн жұмыс істесек, қазір демалыс күндері де ашықпыз. Бұл – тұрғындардың экологиялық мәдениетке деген қызығушылығының артқанын көрсетеді. Біздің тағы бір маңызды жобамыз – қауіпті тұрмыстық қалдықтарды, мысалы, батареикаларды қабылдау пункттерін орнату. Сонымен қатар, қазір қаланың бірнеше жерінде фандоматтар – пластикалық бөтелкелерді қабылдайтын автоматтар орнатылып жатыр.

«ТАЗА ҚАЗАҚСТАН»

ҚАЛДЫҚТЫ ДА КӘДЕГЕ ЖАРАТАТЫН ҚАЛА

Алматыда «Қағаз boom» экологиялық акциясы өтті

Жетісу ауданының комьюнити-орталығында «Таза Қазақстан» республикалық бастамасы аясында «Қағаз boom» экологиялық акциясы ұйымдастырылды.



Досбол
АТАЖАН

Іс-шараның негізгі мақсаты – қоғамда экологиялық мәдениетті дамыту, қалдықтарды бөлек жинау дағдысын қалыптастыру және тұрғындардың экосанасын арттыру. Аудан тұрғындары, жастар мен студенттер белсенді қатысып, қажетсіз не пайдаланылған картон мен кеңсе қағаздарын тапсырды. Шамамен, 2 тонна макулатура жиналып, арнайы қабылдау пунктіне жөнелтілді. Сонымен қатар, экологиялық акцияға қатысқан азаматтарға демеушілер атынан шағын сый берілді.

«Қоршаған ортаны қорғау – ортақ міндетіміз. Бүгінгі «Қағаз boom» акциясына тұрғындардың белсенді қатысуы – қоғамда экологиялық мәдениеттің өсіп келе жатқанын, азаматтардың экология мәселесіне жауапкершілікпен қарай бастағанын көрсетеді. Біз экологиялық бастамаларды одан әрі дамытып, жастарды табиғатқа ұқыпты қарауға тартуды жалғастырамыз», – деді Жетісу ауданы комьюнити-орталығының жетекшісі Есен Әбдіхалық.

Ал жастар орталығының қызметкері Жанар Әбдіқадырова бұған дейін де комьюнити-орталықта пластик бөтелкелер мен олардың қақпақтарын жинау бойынша іс-шаралар бірнеше рет өткенін атап өтті.



«Ол кезде жиналған пластик бөтелке мен қақпақтарды Алматыдағы экохабқа өткіздік. Осы жолы жиналған жиналған барлық макулатураны қайта өңдеу үшін қағаз қабылдайтын пунктке тапсырамыз», – деді ол.

Ұйымдастырушылардың айтуынша, мұндай экологиялық іс-шаралар тұрақты түрде өткізіліп тұрады.

Бұл тұрғындарды қоршаған ортаға ұқыпты қарау мәдениетін қалыптастыруға мүмкіндік береді.



Болашақ шекара офицерлеріне ерлік кітабы табысталды

Алматыдағы 28 панфиловшылар саябағында керемет іс-шара өтті. ҰҚК Шекара академиясы курсанттарына ҰОС кезінде Мәскеуді қорғаған Панфиловшылар ерлігі баяндалған А.Бектің «Арпалыс. Волоколамск тас жолы» атты кітабы табысталды.



Суретті түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.

Нұрлан
СҮЙІН

Кезінде қаһармандық әліппесі, Куба көсемі Фидель Кастроның стол кітабы болған «Волоколамск тас жолы» даңқты қолбасшы, Мәскеуді қорғауда батальон командирі болған Бауыржан Момышұлымен сұхбат түрінде жазылған. Кітапта Мәскеуді қорғаушылардың жанкешті ерлігі баяндалады. Бүгінде осынау тарихи кітап әрбір Отан қорғаушының әліппесіне айналған.

Қаһармандыққа тәрбиелейтін іс-шараны Шекара академиясының басшысы генерал П.Поливанов бастаған оқытушы-офицерлер, академия қызметкерлері ұйымдастырыпты. Ерлік ескерткішіне айналған кітаптар академияның соңғы курс курсанттарына табысталды. Шекараның шебін бекемдеп, Отанның тыныштығын күзететін жас жауынгерлер үшін мұндай үрдістің әдемі дәстүрге айналары сөзсіз.

Іс-шарада ҰОС-на қатысқан пан-

филовшы аталар рухына, генерал И.Панфиловқа, батыр Б.Момышұлына тағзым жасалып, Мәңгілік алауға гүл шоқтары қойылды.

– Осындай бастаманы көтерген себебіміз, ең алдымен бүгінгі буынды тарихтан хабардар ету, жас буын аталар ерлігін ұмытпауы керек. Екінші дүниежүзілік соғыс тарихы, әсіресе, Мәскеу шайқасы, ондағы біздің аталардың ерлігі – бұл өшпейтін тарих. Кезінде Мәскеуді Қазақстанда жасақталған дивизиялар қорғағаны әлем мойындаған дерек. Біз аталар ерлігімен мақтанамыз, – дейді академия ұстазы, подполковник Е.Қуанышев.

Іс-шарада академия басшысы П.Поливанов, запастағы полковник Қ.Ертіспаев құттықтау сөз сөйледі. Курсанттар да Отан қорғауда жүктеген ел сенімін ақтайтынын жеткізіп, жалынды жастықпен отаншыл рухтарын танытты. Академия курсанттарына тапсырылған «Арпалыс» ерлік кітабы болашақ шекара офицерлерінің рухани серігі болады деген сенім мол.

ЕҢБЕК ЖӘРМЕҢКЕСІ

Алматыда жұмысшы мамандықтарға сұраныс артып келеді

Алматыда Жұмысшы мамандықтар жылы аясында жалпы қалалық бос жұмыс орындары жәрмеңкесі өтті. Оқушылар сарайында ұйымдастырылған іс-шараға 60-тан астам жұмыс беруші қатысып, 200-ден астам бос жұмыс орнын, жалпы саны 1200-ге жуық еңбек орнын ұсынды. Мақсаты еңбек беделін арттыру, білікті кадрларды даярлау, жастарға кәсіби бағдар беруді көздейтін іс-шараны Алматы қалалық Еңбек мобильдігі орталығы мен Жұмыспен қамту және әлеуметтік бағдарламалар басқармасы ұйымдастырды.



Құралай
ИМАНБЕКҚЫЗЫ

Еңбек мобильдігі орталығының директоры Әділет Жаңабаев жәрмеңкенің биылғы үшінші ірі іс-шара екенін атап өтіп, мұндай алаңдардың жастар үшін маңызы зор екенін жеткізді. Оның айтуынша, жәрмеңке үміткерлерге жұмыс берушімен бетпе-бет сөйлесіп, болашақ мансабына бағыт алуға мүмкіндік береді. Биыл ерекше назар – университет пен колледж студенттеріне беріліп отыр. Өйткені, өндірістік практика толық цифрлық форматқа көшірілген. Студенттер Enbek.kz порталы арқылы тіркеліп, резюмесін жүктеп, практика орнын таңдайды, барлық құжат онлайн рәсімделеді.

«Бұл іс-шараны ұйымдастыруда Алматы қаласы әкімдігі, қала прокуратурасы, Жұмыспен қамту және әлеуметтік бағдарламалар басқармасы, Білім беру басқармасы және Жастар саясаты бас-

қармасы үлкен қолдау көрсетті. Университеттер мен колледждер түлектерді осы жәрмеңкеге жіберіп, олардың еңбек нарығын зерттеуіне мүмкіндік берді. Мұның бәрі – жастардың еңбекке бейімделуіне жасалған ортақ қадам», – дейді Ә.Жаңабаев.

Жәрмеңкеде құрылыс, өнеркәсіп, логистика, медицина, білім беру, қызмет көрсету, сауда және қоғамдық тамақтану салаларының жұмыс берушілері қатысты. Онда орташа жалақы 200 мың теңгеден басталса, жұмысшы мамандықтары бойынша 300 мың теңгеден жоғары жалақы ұсынылды. Сонымен қатар, кәсіби оқыту, жастар практикасы, қайта даярлау курстары және субсидияланатын жұмыс орындары бойынша кеңес берілді. 14 жастан асқан жасөспірімдерге арналған маусымдық жұмыспен қамту мүмкіндіктері де таныстырылды.

Айта кетейік, алдағы жәрмеңкелер туралы ақпаратты ctm-almaty.kz сайтынан және ұйымның әлеуметтік желілерінен білуге болады.



ҚОҒАМДЫҚ ДӘРІСХАНА

Қазақ тілін үйрену – трендке айналды

Соңғы жылдары Қазақстанда Серекше әлеуметтік құбылыс байқалып отыр. Ол – қазақ тілін үйренуге деген сұраныстың бұрын-соңды болмаған деңгейге көтерілуі. Бұрын тіл меңгеру көбіне формалды курстармен шектелетін болса, бүгінде жағдай мүлде өзгерді. Ересектер де, жастар да, шетелдіктер де, мемлекеттік қызметкерлер, кәсіпкерлер мен IT мамандары да – бәрі өз еркімен, ешбір міндеттеме мен қысымсыз қазақ тілін үйренуге ниет білдіруде. Бұл – мемлекеттік саясаттың нәтижесі ғана емес, қоғамның ішкі табиғи сұранысының артып келе жатқанын көрсететін айқын белгі.



Суретті түсірген Қайрат ҚОНЫСБАЕВ.



Рая
ЕСКЕНДІР

Осы үдерістің өзегінде ерекше бір феномен бар: Алматыдағы ҚР Ұлттық кітапханасында тұрақты түрде өтетін «Қазақ тілін үйренеміз» атты ашық дәрісхана. Бұл – жәй ғана тіл курсы емес.

Бұл – қоғамның мәдени қажеттілігін дәл тапқан, адамдарды қазақ тіліне жаңа көзқараспен қарауға жетелеген тың бастама. Ай сайын қатары көбейіп

жатқан қала тұрғындары үшін бұл сабақтар – тіл үйренудің бір формасы ғана емес, өз тамыры мен мәдениетіне қайта оралу іспетті рухани тәжірибе.

Ашық дәрістерді «Жағдаяттық қазақ тілі» әдістемесінің авторы Қанат Тасибеков жүргізеді. Тіл үйренушілердің пікірінше, оның сабақтарының өзіндік ерекшелігі өте көп. Ең алдымен, автор академиялық грамматикадан бастауды мақсат етпейді. Керісінше, тыңдаушыны бірден өмірлік жағдаяттарға енгізеді. Әр сабақ нақты сценарий бойынша өтеді:

дүкен, емхана, көлік, такси, жұмыс орны немесе мемлекеттік мекеме секілді күнделікті ортадағы тілдік жағдайлар үлгі етіледі. Негізгі қағида – «қазақ тілін сөйлеу арқылы үйрену».

Сондықтан Қ.Тасибековтің дәрістеріне қатысушылардың 70–80 пайызы – бұрын бірнеше курсқа барғанымен, тілді меңгере алмаған адамдар. Тіл үйренушілердің айтуынша, ол олардың ішкі қорқынышын сейілтіп, қазақ тілін «қиын» емес, «тірі тіл» ретінде түсіндіреді.

ТАҚЫРЫПҚА ОРАЙ

Людмила ЛИ,
қала тұрғыны:

**Ынтаң болса, тілді тез
меңгеруге болады**

Қазіргі кезде Алматыда қазақ тілінде сөйлейтін жастардың қатары айтарлықтай артты. Мұны қоғамдық көлікте де, қалалық ортада да жиі байқаймын. Өзім осы қаланың байырғы тұрғынымын. Ата-анам кәріс тілін білмегендіктен, талай жағдайда қиындық көреді. Сондықтан олар бізге: «Біздің қателігімізді қайталамаңдар, мүмкіндік барда бірнеше тіл меңгеріңдер», – деп жиі айтады. Қазір өздері де осы дәрістерге келіп, қазақ тілін үйренуді бастады. Оның үстіне бүгінде қайда барсаңыз да, қазақ тілі бұрынғыдан әлдеқайда белсенді қолданылады. Соңғы жылдары мемлекеттік қызмет пен бизнес саласында қазақша құжат айналымының күшейгені байқалады. Қазір өзім қазақша еркін сөйлеймін, ендігі мақсатым – сауатты жазуды жетілдіру.

ҚАУІПСІЗ ТАҒАМ

«БАЛАМ – ЕҢ БАСТЫ ЖОБАМ»

Алматыда алғаш рет балалардың салауатты өмір салтына арналған республикалық ата-аналар форумы өтті

Алматыда алғаш рет мектеп жасындағы балалар арасында дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастыру және салауатты өмір салтын насихаттауға арналған ата-аналар форумы өтті. «Балам – ең басты жобам» деп аталатын бұл жиынға ата-аналар, мұғалімдер, дәрігерлер, нутрициологтар және сала мамандары қатысты. Форумға жиналған қала мектептерінің ата-аналары өз ұсыныстарын ортаға салды.

Рая
ЕСКЕНДІП

Қант азайды, сапа артты

Бүгінде қоғамды алаңдатып отырған негізгі мәселенің бірі – балалардың дұрыс тамақтанбауы. Сондықтан қолға алынып отырған бастаманың басты мақсаты – құнарлы әрі теңгерімді тамақтанудың маңыздылығын кеңінен түсіндіру. Халықаралық және отандық зерттеулерге сәйкес, Қазақстанда мектеп жасындағы балалар арасында артық салмақ пен семіздік кең таралған. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (WHO) және ұлттық зерттеулер деректері бойынша 6–9 жас аралығындағы балалардың шамамен 20-21%-ы артық салмақтан немесе семіздіктен зардап шегеді. Бұл – әр бесінші баланың денсаулығына тікелей қауіп төнеді деген сөз. Сондай-ақ, бұл көрсеткіш ұл балалар арасында қыздарға қарағанда жоғары екені байқалады.

Ұлттық статистика бюросының және Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметінше, 2023 жылы республика бойынша алғаш рет ресми түрде 8883 жаңа артық салмақ (семіздік) жағдайы тіркелген. Оның ішінде 0–14 жас аралығындағы балалардың үлесі 2368 жағдайды құрайды. Ал 2024 жылдың алғашқы тоғыз айында бұл көрсеткіштің өсе түскені аңғарылған.

Форум жұмысын ашқан ФАО-ның Қазақстандағы салауатты тамақтану жөніндегі жобасының менеджері Рауан Ерулан балаларда дұрыс тамақтану әдетін бала кезден қалыптастырудың маңызына тоқталды.

– Салауатты тамақтану дағдыларын ерте жастан қалыптастыру болашаққа салынған инвестиция. Балалар тамақтың олардың көңіл күйіне, денсаулығына және оқу үлгеріміне тікелей әсер ететінін түсінгенде, өз рационына саналы түрде мән беріп, пайдалы таңдау жасауды үйренеді. Қазір жаңа ас мәзірінде бұрынғы мәзірмен салыстырғанда қант мөлшері үш-тен алты есеге азайтылған, тұз мөлшері бес есеге қысқартылған. Көкөніс пен жеміс-жидек көлемі ұлғайтылған. Сондай-ақ, қанты төмендетілген сүт өнімдерін, яғни түрлі қышқыл сүт өнімдерін – йогурт және басқаларын қолдану көбейтілген. Бұрын тек сүт болатын, ал қазір балалар сүтті ішкісі келмегеннен кейін оны йогурт сияқты балалар жақсы қабылдайтын түрлерге ауыстырып жатыр.

Мысалы, фермерлерге «йогуртты көбейтіңіздер» десек, олардың кейбірі өз өнімдерін Қазақстаннан тыс жерлерге, Ресейге шығарып жібере ме деп ойлаймыз. Бірақ сүт өнімдері – тез бұзылатын өнім. Сондықтан оларды сырттан әкеліп өңдеу өте қиын. Менің ойымша, фермерлерге дұрыс түсіндіріп, бағыт-бағдар беру маңызды. Біз үлкен әлеуметтік зерттеу жүргіздік. Мәселен, сүт өнімдерін, ет өнімдерін өндіретін түрлі топтармен фокус-топтар өткіздік. Оларға «неге мектеп тамағы нарығына назар аудармайсыздар?» деп сұрадық. Көбі «мұндай нарықтың барын білмедік» деді. Яғни бұл жоба екі тарап арасындағы көпір ретінде жұмыс істеп, фермерлерге осындай жаңа сұраныстың бар екенін түсіндіріп, байланысты нығайтып жатыр.

Рауан Еруланның айтуынша, фермерлермен жүргізілген әлеуметтік зерттеу барысында көптеген өндірушілер мектеп тамағы нарығына назар аудармағанын мойындаған. Бұл жоба фермерлер мен мектеп секторын байланыстыратын көпір ретінде жұмыс істеп, нарықтағы жаңа сұранысты түсіндіруге мүмкіндік беруде.

– Мысалы, «Амиран» өнімдері пайдалы саналады, бірақ бір ғана зауыт бүкіл Қазақстанды қамти алмайды. Сонымен қатар, өңірлер арасындағы қаржыландыру айырмашылығы да мәселе тудырады: орта есеппен бір балаға күніне 631 теңге бөлінсе, Алматыда – 1000 теңге, Ақмола облысында – 730 теңге. Осы себепті, кей өңірлер сапалы әрі салауатты



БУРГЕР ЖЕГЕННЕН КЕЙІН АҒЗАДА НЕ БОЛАДЫ?

⌚ 0–20 минут:

- Қандағы глюкоза көтеріледі
- Инсулин қарқынды бөлінеді
- Қан құрамындағы қант деңгейі күрт өседі
- Энергия қысқа уақытқа артады, кейін күрт төмендейді



өнімдерді сатып алуға қаржылай мүмкіндік таба алмайды. Сондықтан қолжетімді, массалық өндіріс қалыптастыру маңызды, – деді ол.

Ас мәзірі Денсаулық сақтау министрлігінің бақылауымен жасалған. Белок, май, витаминдер нормасы – барлығы дәрігерлер мен нутрициологтардың сараптамасынан өткен. Кейбір ұлттық тағамдар да енгізілген. Мысалы, жент және жылқы етінен дайындалатын тағамдар. «Нан алынып тасталды» деген пікірлер шындыққа жанаспайды – нан бар, тек ол денсаулыққа зиянсыз технологиямен, дәмді ұннан жасалған болуы тиіс. Кәсіпкерлерге арнайы техникалық талаптар ұсынылған.

Сау баланың сыры – салауатты ас

Форумға қатысқан ата-ана Жадыра Тойбай іс-шараның өзектілігін атап өтті.

– Мен өз басым отбасымызда соңғы жылдары дұрыс тамақтану мәселесін қатаң түрде қолға алып жатырмын. Өйткені, қазіргі таңда балалар арасында 1-типті қант диабеті жиілеп кетті. Бұған тамақтың да, стресс факторларының да әсері бар. Өзім екі бала тәрбиелеп отырмын. Солардың денсаулығын жақсарту үшін осы бағытқа бір-екі жыл бұрын ауыстық. Ең бірінші бас тартқан тағамдарым – рафинадалған сұйық май мен ұннан жасалған тағамдар. Ұнды қазір тек арнайы диірменнен алынған таза ұн түрінде, аптасына бір рет қана қолданамыз. Қантты толық алып тастап, оның орнына табиғи тәттілерді – бал, науат немесе қажет жағдайда қант алмастырғыштарды пайдаланамыз. Сұйық майдың орнына гхи (топленый май) қолданамыз. Қазақтың дәстүрлі дұрыс майлары өте пайдалы. Бұрын таңғы асқа жиі ботқа, шұжық беретінбіз. Қазір шұжық жемегенімізге бес жылдай болды.

Қазір таңғы асқа қазы, қарта сияқты табиғи өнімдер береміз. Авокадо, жұмыртқаны белок көздері ретінде міндетті түрде қолданамыз. Сүйек сорпасын 24–48 сағат қайнатып, оны да балаларға жиі беріп отырамын. Таңғы аста тез сіңетін көмірсулар (нан, тәтті май, т.б.) болмауы керек. Керісінше, баяу қорытылатын, энергияны ұзақ сақтайтын тағамдар қажет. Сары майды да пайдаланамыз, бірақ табиғи, 82,5%-дан жоғары майлылықтағы – дүкендерде ондай сары майды табу қиын, сондықтан көбіне қолдың сары майын аламыз. Таңертең қара нанға жағып беруге болады. Барлығы ананың үйдегі әдетінен басталады. Ана қандай тамақты қолданса, бүкіл отбасы соған көшеді екен. Балаларымды дұрыс тамақтандыруға көшірген соң, өзім де сол жүйеге біртіндеп бейімделдім. Кейде той-томалақтарда бауырсақ жеп қоямыз, бірақ бауырсақты да үйде тек гхи майына пісіреміз. Тамақты дайындауда да өзгерістер жасадық. Ыдыстарды стальдан жасалған, чугун қазандарға ауыстырдық. Қазақтың қара қазаны – ең жақсысы екен. Тәттінің өзін қантсыз шоколадтарға алмастырдық. Көп адам дұрыс тамақтануды қымбатқа түседі деп қате ойлайды.



Дұрыс тамақтану маңызды

Форум барысында сарапшылар Қазақстанның Орталық Азия елдері ішінде балалар семіздігі бойынша жоғары көрсеткіштердің біріне ие екенін айтты. Әсіресе, 12 жастан асқан жасөспірімдер арасында тәтті газды сусындарды шамадан тыс тұтыну кең таралған. Сонымен қатар, көптеген балалардың рационындағы маңызды микроэлементтердің тапшылығы байқалады.

Осы мәселелерді шешу үшін ФАО «Салауатты тамақтануды дамыту және ауқымын кеңейтуге үлес қосу» атты пилоттық жобаны іске асыруда. Жоба аясында Қазақстан Үкіметіне техникалық қолдау көрсетіліп, мектеп тамақтануының жаңартылған стандарттары енгізіліп, әлеуметтік зерттеулер жүргізілуде және оқу орындарында пилоттық бағдарламалар жүзеге асырылуда.

Мамандардың айтуынша, баланың толыққанды дамуы үшін 8–10 сағаттық сапалы ұйқы, тұрақты дене белсенділігі және құрамында қажетті қоректік заттары бар пайдалы тағам аса маңызды.

Сондықтан қазіргі таңда мектептерде 6–17 жас аралығындағы балалар арасында артық салмақ пен семіздік деңгейі жалпы есеп бойынша шамамен 18–21% аралығында. Оның ішінде 12% – артық салмақ, 6–9% – семіздік (зерттеулерге байланысты сәл ауытқулар бар).





Соңғы жылдары Алматы қаласында да пластикалық хирургия орталықтары көбейгені байқалады. Бұл сала медицинаның ең жедел дамып жатқан бағыты. Соған қарап, қазіргі дәуірде сұлулық табиғаттың сыйы емес, технологияның туындысына айналып бара ма деген ой туады. Неге десеңіз, пластикалық хирургия бүгінде дүние жүзіндегі сұранысы жоғары топ-5 хирургияның бірі. Бет-әлпетті өзгертудің, дене пішінін түзудің, мінсіз бейне қалыптастырудың шегі қалмағандай. Қандай келбет қаласаң да, керекті медициналық орталыққа барып, түсіндіріп көрсетсең болғаны – барлығын жасап беретін заман туды.



Жасанды сұлулық

Аяжан
СЕРІКҚЫЗЫ

«МІНСІЗДІКТІҢ» САЛДАРЫ

Психологтардың айтуынша, мұндай үрдіс, әсіресе, жасөспірімдерге қатты әсер етеді. Өзін өзгелермен салыстыру, әлеуметтік желідегі «идеал» бейнеге ұмтылу – өз-өзіне сенімсіздік пен комплекстердің қалыптасуына әкеледі. Сондықтан олар түрлі өзгерістерге дайын тұрады. Қазіргі кезде әлеуметтік желілерде мінсіз бет, тегіс тері, сымбатты мүсін жетістік пен тартымдылықтың өлшеміне айналды. Мұның салдарынан жастардың көпшілігі өз бейнесіне көңілі толмай, жасандылыққа жиі жүгінетін болған секілді.

Instagram мен TikTok-та кең таралған филтрлер сұлулық туралы түсінікті түбегейлі өзгертуде. Қазір көпшілік үшін «сұлу болу» – шынайы өмірде емес, экранда әдемі көрінумен өлшенетін ұғымға ойысты. Қалаған бейнені филтр арқылы қолдан жасап, беттегі қалағанша өзгертуде болады. Сол себепті, адамдар виртуалды өзгерістерге үйреніп, уақыт өте келе дәл сондай нәтижені өмірде де қалай бастайды.

Бүгінде пластикалық хирургия, ботокс, филлер, түрлі косметикалық процедуралар өмірдің бір бөлшегіне айналды. Әсіресе, ерінін үлкейтетін процедуралар соншалықты кең таралды, тіпті алғашқыдай емес, көз үйренген, қалыпты жағдай сынды таңқалдырмайтын болды. Бұрын «табиғи сұлулық – басты құндылық» деп саналса, қазір «идеалға жақындау» ұғымы басым. Сонымен қатар, көп адамның ортақ мәселесіне айналған артық салмақтан да операция арқылы құтылу да бір сәнге айналды. Диета ұстап, ұзақ уақыт спортпен айналысу қиын деп санайтындардың біразы осындай процедураларға жүгінеді.

ЖАЛПЫ ҚҰНДЫЛЫҚТЫ ӨЗГЕРТІП ЖАТЫР МА?

САЛАДАҒЫ ТҮЙТКІЛДЕРДІҢ ТҮЙІНШЕГІ

Жиі кездесетін пластикалық операцияның тағы бір түрі – көзге жасалатын блефаропластика. Бұл тіпті ер адамдар арасында да өте кең таралуда. Көзі кішкентай немесе қабағы түсіңкі біткен адамдар үшін сұраныстағы операцияның бірі екені даусыз. Бірақ мұндай операциялардың бағасы біраз ойландырады. Себебі, пластикалық операциялардың құны кез келген адамның қалтасына сай келе бермейді. Иә, арзан бағада жасайтын мамандарды да табуға болады, бірақ олардың қаншалықты сенімді екені белгісіз. Оның үстіне қазір лицензиясыз пластикалық операция жасайтындарға жүрген адамдардың соңында өлімге душар болып жатқан оқиғалары да жиі кездесуде. Баға ол әр дәрігердің жұмыс тәжірибесіне, клиниканың беделіне, кері байланысына және рейтингіне қарай анықталады. Мысалы, әлеуметтік желілерде ашық жарияланған де-

ның қалтасына сай келе бермейді. Иә, арзан бағада жасайтын мамандарды да табуға болады, бірақ олардың қаншалықты сенімді екені белгісіз. Оның үстіне қазір лицензиясыз пластикалық операция жасайтындарға жүрген адамдардың соңында өлімге душар болып жатқан оқиғалары да жиі кездесуде. Баға ол әр дәрігердің жұмыс тәжірибесіне, клиниканың беделіне, кері байланысына және рейтингіне қарай анықталады. Мысалы, әлеуметтік желілерде ашық жарияланған де-

ТАҚЫРЫПҚА ОРАЙ



Жанарыс СЕЙІТ, пластикалық хирург:

ТАНЫМ ӨЗГЕРІП БАРАДЫ...

Пластикалық операцияларға сұраныс соңғы 5–10 жылмен салыстырғанда айтарлықтай өсті. Бұрын пластикалық хирургияда көптеген операциялар өте травматикалық тәсілдермен жасалатын. Ал қазір жаңа аппараттар мен заманауи технологиялардың дамуына байланысты операциядан кейінгі қиындықтар әлдеқайда азайды. Мысалы, бұрындары ринопластикадан кейін қатты ісік көп байқалатын, қазір ондай жағдайлар сирек. Екіншіден, адамдардың өзіне деген көзқарасы, жалпы менталитеті өзгеріп барады. Қазіргі қоғам денсаулықпен қатар эстетикалық көрініске де ерекше назар аударады. Пластикалық операцияға итермелейтін факторлар көбіне жасқа байланысты.

Елімізде қыздар арасында негізгі себеп – эстетикалық мүмкіндіктерді жетілдіру. Кей жағдайда әртүрлі оқиғалардан кейін қалатын тыртық, шрам секілді травмалық өзгерістерді түзету үшін келеді. Ал үлкен жастағы адамдарда көбіне функционалдық мәселелер орын алады. Мысалы, қабақтың қатты төмен түсіп, көруді қиындатуы деген секілді. Әлеуметтік ықпалдың да әсері үлкен екенін атап өту керек.

Әлемдік статистика бойынша ең жиі жасалатын пластикалық операциялар – блефаропластика, липосакция, ринопластика және соңғы жылдары кең тараған кеуде имплантациясы (маммопластика). Пластикалық операцияларға ер адамдардың қызығушылығы да жылдан-жылға артып келеді. Өз тәжірибемде ер адамдар көбіне ринопластика жасатады – мұрын пішінін түзетуге сұраныс жоғары. Себептері әртүрлі: кейбірінің мұрыны жол-көлік оқиғасынан кейін қисайып қалса, енді бірі эстетикалық себеппен өзгерткісі келеді.

рекетерге сүйенсек, кей орталықтарда бағалар 300 000 К 2 200 000 теңгеге дейін барады. Ал басқа орталықтарда 50 0000 – 220 000 теңгеге дейінгі аралықты құрайды. Қайсысы сенімді – ол да әркім үшін күрделі сұрақ. Себебі, ең жақсы деген клиникалардың өзінен де кейде даулы жағдайлар шығып жатады.

Әрине, бізбен салыстырғанда мұндай операциялар Оңтүстік Кореяда қоғамның қалыпты құбылысына айналған. Тіпті, аталған елде кейбір салада жұмысқа қабылдау кезінде сырт келбеттің тартымдылығы да маңызды талап ретінде қойылатыны бар. Статистикалық деректерге сүйенсек, эстетикалық медицинасы қарқынды дамыған Оңтүстік Кореяда 19 бен 30 жас аралығындағы әрбір үшінші адам өз еркімен пластикалық операция жасатады.

ТАБИҒИЛЫҚТЫҢ ҚҰЛДЫРАУЫ

Жасыраны жоқ, бұрынғымен салыстырғанда пластикалық операцияға бүгінде көпшілікке қолжетімді қызмет. Қазақстанда соңғы жылдары косметологиялық орталықтар мен эстетикалық хирургия клиникаларының саны күрт артты. Кейбір адамдар үшін мұндай процедуралар расымен өмір сапасын жақсарттады. Мысалы, жарақаттан кейінгі түзету немесе денсаулыққа қатысты себептермен жасалған операциялар. Алайда, соңғы жылдары «мода үшін» бет-пішінді түбегейлі өзгерту, «жұлдыздарға ұқсау» немесе әлеуметтік желідегі танымал бейнені көшірудің кең етек алуы клиникалардың санын да күн санап арттырды.

Қоғамдағы бұл құбылыс құндылықтардың да шайқасын елестетеді. Үрдіске қарай отырып «Табиғилық – ұмыт қалған құндылыққа айналды ма?» деген сұрақ туады. Бұл туралы көзқараста екіге жарылған, бірі – «Еркін заманы, әркім өзіне ұнаған бейнеде болуға құқылы» десе, екіншісі – «Табиғилық жоғалып барады бұның қауіпті салдары бар» деп аландайды. Сұлулық индустриясының қарқынды дамуы адамның табиғи болмысынан алыстату қаупін туғызуда. Әдемілікке ұмтылу – табиғи қасиет, бірақ оны шектен тыс қолдан өзін-өзі жоғалтуға апаратын жол емес пе екен.

Мәселенің моральдық жағынан да қарастыру керек секілді. Мамандардың айтуынша, мәселенің түп-төркіні тек эстетикада емес, құндылықтар жүйесінде жатыр. Қоғам сұлулықты сыртқы бейнемен өлшейтін деңгейге жетті. Ал шынайы тартымдылық адамның мінезінен, жүріс-тұрысынан, ақыл-парасатынан көрінуі тиіс. Бүгінде жасанды сұлулыққа ұмтылу тек сырт келбет емес, тұлғалық келбетке де әсер етуде. Көпшілік өзін өзгелердің көзқарасы арқылы бағалауға дағдыланып, ішкі үйлесім мен өзіне деген құрметті ұмытып барады. Осыған қарап «Сұлулыққа ұмтылу – табиғи құбылыс. Бірақ бастысы – тепе-теңдікті сақтау» деген ойды түюге болады. Технология адамның кемшілігін жасыруы мүмкін, бірақ ол ішкі үйлесімділікті алмастыра алмайтыны анық. Тақырыптың тағы бір қырын маман пікірімен толықтыра кетейік.



МАРАПАТҚА ЛАЙЫҚ МАМАНДАР

Ақ халатты абзал жан



үшін барын салады. Бір оқиғаны еске алсақ: 20 жасар жас науқасқа туғаннан ми дамуының бұзылысымен күресу қажет болды. 40 күн ішінде төрт кезеңмен операция жасалып, әр кезең алдында дәрігерлер де, науқас та қатты қобалжыған. Алайда, мамандардың қажырлы еңбегі мен кәсібилігі арқасында жас науқас толықтай жазылып, қалыпты өмірге оралды.

Әлибек Жанысбаев өзінің кәсібіне тек білім мен шеберлікті ғана емес, адалдықты, жауапкершілікті, мейірімділікті қосып отырады. Ол әр науқаспен күресте жанын, танымын, тәжірибесін түгел жұмсайды. Бүгінде Әлибек Жанысбаев – нағыз нейрохирургиялық ерлік символы. Жан-жақты қамқорлығы тек медициналық салада ғана емес, қоғамда да зор құрметке ие. Мұндай мамандардың арқасында әрбір науқастың өмірі қауіпсіз, үміт пен сенім мол. Әлибектің жолы – шындықты, адалдықты, адам өмірін қадірлеуді ұстанған әрбір жас дәрігерге үлгі.

Балаларға қуаныш сыйлаған 40 жылдық еңбек

Көкшетау қаласының тумасы Еркеш Жүнісова 1961 жылы өнер қонған шаңырақта өмір есігін ашты. Жасынан анасының әсем әнімен, әкесінің сазды күй, саф жырларына қанып өсті. Өнерпаз ата-ананың тәлімі Еркештің бойына өнерге деген сүйіспеншілік пен шығармашылыққа құштарлық болып дарыды. Жас кезінен өнерге қызығып, Мәдениет сарайында әдіскер-нұсқаушы болып қызмет атқарған Еркеш сол кезде театр институттары мен консерваториядан ұстаздар жас таланттарды іздеген іріктеулерге қатысып, Абай атындағы институт жанындағы вокалды-хор студиясына қабылданды. Бұл оның сахнаға алғашқы қадамы, өнерге деген шынайы махаббатының дәлелі болды.

1983 жылы тағдыр оған жаңа мүмкіндікті сыйлады: Республикалық (қазіргі Мемлекеттік) қуыршақ театрының режиссері Ишмуратов оны актриса ретінде шақырып, сол сәттен бастап Еркештің таланты сахнада жарқырай бастады. Кейін Театр институтында «драма және кино актері» мамандығы бойынша білімін тереңдетіп, профессор Маман Басиркеновтен тәлім алды. Осыдан соң өз театрына қайтып келіп 43 жыл бойы қуыршақ театрының сахнасында еңбек етті.

Еркеш әр қойылымда көрерменді баурап, кішкентай көрермендердің жүрегін қуанышқа бөледі. Ол 500-ден астам қойылымда өнер көрсетіп, мыңдаған балаларға күлкі сыйлады. Еркеш Жүнісова тек қуыршақ театрына ғана емес, кинода да өз ізін қалдырды:



8 фильмде ерекше рөлдерде өнер көрсетті, оның ішінде «Жаралы сезім», «Менің де атым Қожа», «Айша», «Қалалық аңыздар», «Болашақ» бар. Оның сахнадан түлеп ұшқан шәкірттері қазір еліміздің танымал актерлері қатарында. Еркеш апай сахнада әр кейіпкерге жан бітіреді, дауыс береді, би билеп, ән айтып, көрерменді өз өнерімен баурайды. Қуыршақ театры арқылы ол балаларға мейірім, ізгілік пен адалдықты 40 жылдан астам жеткізеді.

Ел тарапынан да оның еңбегі лайықты бағаланды: 2022 жылы 21 мамырда Мәдениет және өнер қызметкерлері күніне орай Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің бұйрығымен театрды дамытудағы елеулі еңбегі үшін «Мәдениеттің үздігі» төсбелгісімен марапатталды, ал 2023 жылдың 29 наурызында «Еңбек ардагері» медалімен марапатталды. Қазір де Еркеш Жүнісова әр сахнадағы қадамы көрерменді таңқалдыруға, балалардың шат күлкісін көруге бағытталған. Ол үшін бұл – энергия алмасу, рухани қанағат және өмір бойғы миссия.

«Ұстаздық еткен жалықпас...»

Алма Нұрланбекқызы еңбек жолын 1986 жылы Алматы облысы, Балқаш ауданы, Жамбыл Жабаев атындағы орта мектепте қарапайым «пионер-вожатый» қызметінен бастаған. Жас-өспірімдермен тіл табысып, олардың ішкі жан-дүниесін түсіне білуге, мейіріммен қарауға дағдыланған алғашқы қадамдары оның болашақтағы ұстаздық тағдырын айқындап бергендей еді.

Көп ұзамай ол бала күнгі арманын жүзеге асырып, 1987 жылы Абай атындағы Қазақ педагогикалық институтына оқуға түсіп, география және биология пәндерін таңдады. Институт қабырғасында жүріп-ақ 2-курстан бастап мамандығы бойынша еңбек етуі – оның табандылығы мен ұстаздыққа деген сүйіспеншілігінің айқын дәлелі. Бұл жылдарда жас маман білімін тәжірибемен ұштастырып, ұстаздық өнердің қыр-сырына қанықты.

1988–1993 жылдары Алматы облысы, Іле ауданындағы №5 мектепте география пәнінің мұғалімі болды. Бұл кезеңде ол өзінің алғашқы шәкірттерін түлетіп, педагог ретінде қалыптасты. Кейін 1993–2000 жылдары №39 орта мектепте география және биология пәндерінен сабақ беріп, көптеген түлектің өмірлік бағыт алуына ықпал етті.

2004 жылдан бері ол №2 арнаулы мектеп-интернатында үздіксіз қызмет етіп келеді. Бүгінде оның еңбек өтілі –



33 жылдан астам. Осы уақыт ішінде ол 2000-нан астам шәкірт тәрбиелеп, олардың 150-ден астамы республикалық және халықаралық олимпиадаларда жүлделі орындарға ие болды. Бұл – бір ғана көрсеткіш емес, оның мыңдаған шәкіртінің жүрегінде қалған ізі, ұрпаққа сіңірген өлшеусіз еңбегінің көрінісі.

Алма Нұрланбекқызы ұстаздық жолдың қиындығын ешқашан міндет санамады. Керісінше, заман ағымына бейімделіп, жаңашыл әдістемелерді меңгеріп, оқушының ой-өрісін кеңейтуге ерекше көңіл бөлді. Әрбір шәкіртіне білім берумен қатар, адамгершілік пен мейірімділікті, жауапкершілік пен отан-сүйгіштікті дарытуға ұмтылды.

Алма Нұрланбекқызы – нағыз еңбек адамы. Ұстаздық қызметін сүйіспеншілікпен атқаруының арқасында ол шәкірт жүрегінде мәңгілік орын алды. Оның тәжірибесі, табандылығы мен адалдығы жас педагогтерге үлгі, ұрпаққа өнеге болып қала береді.

Әр көшеге адал еңбегінің тері тамған айым

Алматы облысының Еңбекшіқазақ ауданында дүниеге келген Раиса Тұрғанбекқызы бала күнінен-ақ тәртіп пен тазалыққа ерекше мән беріп өсті. Табиғатты қадірлеу, туған жерге құрметпен қарау – оның бойына сіңген басты құндылықтардың бірі. Жасөспірім шағынан бірге өскен құрбыларымен осы салаға бірге қадам басқан Раиса Тұрғанбекқызы үшін бұл мамандық жәй жұмыс емес, туған жерге деген адалдық пен патриоттық сезімнің көрінісі. Алматы қаласының Ішкі саясат басқармасының қолдауымен ол өз кәсібін жыл сайын шыңдап келеді.

2011 жылдан бері қала көшелерінің тазалығын сақтап жүрген ол Алматының тыныс-тіршілігіне тікелей үлес қосып келе жатқан маман. Оның қатысуымен мегаполисте 1000-нан астам көше, 250-ден көп қоғамдық алаң, 120 автожол учаскесі жүйелі түрде тазаланады. Қысқы боранда да, жаздың аптап ыстығында да ол және әріптестері қала тазалығын қамтамасыз ету үшін күн сайын еңбек етеді. Олардың қажырлы еңбегінің арқасында қала тұрғындары таза, қауіпсіз және жайлы ортада өмір сүруде.

Раиса Тұрғанбекқызы үшін әр жұмыс күні – кәсіби деңгейін арттыруға, өз ісін жетілдіруге бағытталған жаңа мүмкіндік. Ол атқаратын ісіне мұқият және жауапкершілікпен қарайды, қиындыққа ешбір мойымайтын табандылығы – әріптестеріне үлгі. Қала тұрғындары үшін мұндай мамандар – сенім мен тыныштықтың кепілі.



Жас мамандарға ол беретін негізгі кеңесін қысқа да нұсқа жеткізеді: еңбек ет, тәжірибені күнделікті жина, өз ісіңнің шеберіне айнал.

Қалаға, туған жерге деген құрмет әр мықты маманның бойында болуы тиіс. Өз ісіңе адал болу – кәсіби табыстың басты шарты екенін ол әрдайым атап өтеді.

Кикбаева Раиса Тұрғанбекқызы қарапайым болмысы, адал еңбегі мен шынайылығы оны қызметтестері арасында ерекше құрметке ие етеді. Қоғам алдындағы жауапкершілігі жоғары маман ретінде ол мегаполистің инфрақұрылымын таза ұстап, қоғамдық орындардың тәртібін қамтамасыз етеді. Жастарға үлгі боларлық еңбекқорлығы мен кәсіби ұстанымы – оның басты құндылығы.

Бүгінде Раиса Тұрғанбекқызы – өзінің жанкешті еңбегімен Алматының тазалығы мен қауіпсіздігіне үлес қосып келе жатқан, туған жерін шын жүректен сүйетін, әр шаруаны абыроймен атқаратын нағыз кәсіби маман. Оның еңбегі – қала тұрғындарының ризашылығы мен сенімінің нақты көрінісі.



АРТЫҚ БОЛМАС БІЛГЕНІҢ...

ТАБИҒИ АНТИСЕПТИК
Қалампырдың күдіреті қандай?

Бұрынғының адамдары қалампырды жиі пайдаланатын. Шайға салып демдейтін. Тіпті, әжелеріміздің қайнап тұрған самауырының ішіне бес-алты түйірін салып жіберетінін де көргенбіз. Олар қалампырдың пайдасын жақсы білген ғой.

Қалампырдың антисептикалық әсері бар, ауыз қуысындағы микробтар мен бактерияларды өлтіреді. Ауызға хош иіс береді. Тіс ауруын басады.

Ас қорытуға көмектеседі. Іштің кебуі, асқазанның ауырсынуы және жүрек айну кезінде пайдалы. Имунитетті күшейтеді.

Қалампыр шайы немесе оны жылы суға қосып ішу тамақтың ауырсынуын, жөтелді басады. 1-2 түйір қалампырды қайнаған суға салып, 5–10 минут тұндырып ішуге болады.

Қан айналымын жақсартады, сұйылтады. Жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысын жақсартады.

Тағамға дәмдеуіш ретінде: ет, палау, компот, бәліш секілді тағамдарға ерекше хош иіс береді.

Құрамындағы В дәрумені ұйқысыздықты жойып, тыныштандырады. Қатерлі ісіктің алдын алады.

Бірақ жүкті және бала емізетін әйелдерге, асқазан жарасы немесе гастриті, аллергиясы бар, қан қысымы жоғары адамдарға қолдануға болмайды.

БРИФИНГ

Өңірлік коммуникациялар қызметі алаңында өткен брифингте эндокринология саласының мамандары диабеттің таралуы, осы заманғы диагностика әдістері мен пациенттерді қолдайтын жоспардағы жұмыстар туралы тың деректер ұсынды.

Брифингке ҚР Диабет қауымдастығының президенті Баян Жұманова мен Алматының штаттан тыс бас эндокринологы Светлана Большакова қатысты. Сарапшылар скринингтердің кеңейіп, білім беру бағдарламасының күшейгенін атап өтті.

Бүгінде диабетпен ауыратындардың саны күрт артқан: 2024 жылдың соңындағы 492 мыңнан 2025 жылы 523 391 адамға дейін өсіпті. Жыл бойы ЖОО-ларда скринингтер көптеп жүргізілген, соның арқасында тексерілгендердің 10%-ында алғаш рет диабет, тағы 10–15%-ында соның белгілері табылып отыр.

Көбі диабет қантты шамадан тыс пайдаланғаннан болады деп ойлайды. Сарапшының айтуынша, ауру бір өнімге қарап тұрған жоқ, оған тұқым қуалау, күнделікті өмірдегі әдеті сияқты жағдайлар да жанама әсер етеді.

«Қантты көп мөлшерде тұтыну диабетке бірден-бір себеп бола алмайды, бірақ артық салмақ пен инсулинге төзімділіктің дамуына ықпал етеді, ал бұл өз кезегінде 2 типті қант диабетінің қаупін арттырады. Сондай-ақ, көп қимылдамау, ұзаққа созылған күйзеліс пен көмірсу алмасуының бұзылуы да үлкен рөл атқарады», – деп атап өтті

✓ ДЕРЕК-ДӘЙЕК

Алматыда қант диабетімен 65 800 пациент тіркелген. Олардың 4 мыңы – 1 типті, 61800-і – 2 типті диабетпен ауыратындар.

Ауруға бейімділігі жоғары адамдар: толықтау; липид алмасуы бұзылғандар; көп қимылдамайтындар; жүктілігі асқынған әйелдер.

Мегаполисте 1 типті диабеті бар пациенттерге инсулин мен оған қажетті материалдар тегін беріледі.

ДИАБЕТКЕ ДЕС БЕРМЕЙІК

Алматыда ауруды ерте анықтауға арналған скрининг жұмыстары кеңейтілді

Алматының бас эндокринологы Светлана Большакова.

Бүкіләлемдік диабетпен күрес күні аясында Алматыда Эндокринология және диабет орталығында диабеттік аяқ синдромына скрининг жүргізілді. Сарапшылардың айтуынша, біздің мегаполисте осы заманғы диагностиканың толық спектрі бар:

- глюкоза және гликирленген гемоглобин талдауы;

- глюкозаға төзімділікке пероральді тест;

- инсулин, С-пептид және липидтік профильді анықтау;

- глюкозаны үздіксіз бақылау жүйелері (CGM) мен өзін-өзі бақылау құрылғылары.

Емдеуге инсулинотерапия (қоса алғанда помпалар және «ақылды» жүйелер), пероральді препараттар, семіздік кезінде – метаболикалық хирургия кіреді.

«Алматыда 1 типті диабеті бар пациенттерге инсулин мен оған қажетті материалдар тегін беріледі. Қажеттілік болғанда 2 типті диабеті бар пациенттер де мемлекеттік бағдарламаның аясында дәрі-дәрмекпен, өзін-өзі бақылау жүйелерімен қамтамасыз етіледі», – дейді Светлана Большакова.

Диабет қауымдастығының мәліметінше, келер жылдан бастап сапалы инсулин берудің көлемін ұлғайту жағы жоспарланып отырған көрінеді.

ТАҚЫРЫПҚА ОРАЙ



Баян ЖҰМАНОВА,
Диабет қауымдастығының президенті:

Алматыда
«Диабет мектебі»
жұмыс істейді

Былырдан бастап Алматыда «Диабет мектебі» жұмыс істейді. Онда 52 пациент пен олардың атанасы оқиды. Бағдарлама адамдарға өзін-өзі бақылау мен дұрыс терапия дағдыларын меңгеруге көмектеседі. Денсаулық сақтау министрлігінің бұйрығына сәйкес, эндокринология бөлімшелерінде диабет мектебінің инструкторларына арналған жаңа штат ашылып жатыр, амбулаторияларда бір кабинетке 0,5 бірлік эндокринолог-дәрігер мен екі медбикеден қарастырылған.

Дер кезінде жүргізілген скрининг диабетті ерте сатысында анықтап, гликемияны бақылау мен өмір салтын түзету іс-шарасын бастауға мүмкіндік береді. Ал бұл өз кезегінде асқыну қаупін азайтады.

МЕДИЦИНА

ПЕДИАТРИЯ ОРТАЛЫҒЫНДА

Италия кардиохирургтары шеберлік сабағын өткізді



2025 жылдың 25–30 қазан күндері аралығында Алматыда «ВІ-Жұлдызай» қайырымдылық қорының «MUMKINDIK» жобасы аясында Педиатрия және балалар хирургиясы ғылыми орталығында Италияның «Ospedale del Cuore. Fondazione Toscana Gabriele Monasterio» (Масса қ., Италия) кардиология орталығының мамандары: балалар кардиохирургы Витали Пак, анестезиолог-реаниматолог Элиза Барбери, балалар кардиологы Кыяра Марронне қазақстандық дәрігерлерге шеберлік сабағын өткізіп, тәжірибелерімен бөлісті.



Құралай
ИМАНБЕКҚЫЗЫ

Шеберлік сабағына Педиатрия орталығының балалар кардиохирург мамандары, сонымен қатар Алматы, Тараз, Ақтөбе, Астана қалаларының кардиохирургтары мен кардиологтары, анестезиолог-реани-

матологтар мен рентгенхирургтар, сәулелік диагностика мамандары мен мейірбикелер қатысты.

Шеберлік сабағы аясында күрделі жүрек операциясын қажет ететін 6 балаға жүрек отасы жасалынды. Қазіргі таңда балалардың жағдайлары тұрақты, барлық балалар өкпенің жасанды желдету аппа-

ратынан ажыратылды, 4 бала бөлімшеге емін жалғастыруға ауыстырылды. Барлық 6 балаға жасалған ота сәтті, асқыну-сыз өтті. Операциялар уақыты 4 сағаттан 6 сағатқа дейін созылды.

Одан бөлек, 80-нен аса балаға консультация жүргізілді. Операциядан кейінгі пациенттерге реанимация бөлімшесінде күнделікті қарау жүргізіліп, динамикада бақыланып, емі бойынша италияндық мамандармен бірге түзетулер енгізілді.

Италияның кардиохирург дәрігерлері Педиатрия орталығының кардиохирургтары мен реаниматологтарының және мейіргерлердің кәсіби деңгейінің жоғары екендігін атап өтті. Сонымен қатар, шеберлік сабақтары мен тәжірибе алмасу жалғасатынына сенімділік білдіріп, қазақстандық жас мамандарды Италия еліне біліктіліктерін арттыруға шақырды.

Қазақстандағы балалар кардиохирургиясының дамуына ықпал етіп, балалардың сауығып кетуіне және Отандық мамандардың дамуына, кәсіби деңгейін жетілдіруге мүмкіндік бергені үшін «ВІ-Жұлдызай» қайырымдылық қорының «MUMKINDIK» жобасына үлкен алғысымызды білдіреміз!

МАМАН МІНБЕРІ

ТЫНЫСЫҢЫЗ ТАРЫЛМАСЫН

Дәрігерлер еңтігу белгілерін ерте тануға шақырады



Өкпенің созылмалы обструктивті ауруы (ӨСОА) – тыныс алу мүшелерінің ең кең таралған ауруы. Сонымен қатар, әлем бойынша адам өліміне себепкер жүректің ишемиялық ауруы мен инсульттен кейінгі үшінші орында тұрған кесел.

ӨСОА-мен ауыратын науқастардың шамамен жартысында ауру уақытылы анықталмай, олар басқа диагноздармен: созылмалы бронхит, демікпе бойынша бақылауда болады.

Денсаулық сақтау министрлігінің бастамасымен 2025 жылдың қазан айында елдің барлық өңірінде медициналық-санитариялық алғашқы көмек деңгейінде ӨСОА-ны ерте диаг-

ностикалау мен науқастарды басқару дағдыларын жетілдіру, сондай-ақ спирометрия (ауруды анықтаудың негізгі әдісі) өткізу және нәтижесін түсіндіру сапасын арттыру бойынша оқыту семинарлары өтті.

«С.Қайырбекова атындағы Денсаулық сақтауды дамыту ұлттық ғылыми орталығының дерегінше, қазіргі күні ӨСОА диагнозымен 70 мыңнан астам науқас диспансерлік есепте тұр. Олардың 5–10%-ы аурудың аса ауыр сатысында. Жыл сайын шамамен 20 мың жаңа жағдай тіркеледі. Бұл ауру көбінесе жасы үлкен, ұзақ жылдар бойы темекі шегетін ер адамдарда, сондай-ақ шаң мен түтіннің ортасында жиі жүрген адамдарда кездеседі. Осы жаста жиі байқалатын жүрек-қантамыр аурулары ӨСОА-ның клиникалық көрінісін ауырлатады және ауру болжамына әсер етеді», – дейді профессор, м.ғ.д., Кардиология және ішкі аурулар ф3И-дің жетекші пульмонологы Сәуле Қасенова.

Аурудың негізгі белгісі еңтігу (демігу), ол уақыт өте келе күшейе түседі. Ауыр түрінде науқас 100 метр жүргенде немесе тіпті киініп-шешінген кезде де еңтігіп қалады. Бұл өмір сүру сапасын төмендетіп, ұйқының бұзылуына әкеледі.

ҚАУЛЫ

Алматы қаласы әкімдігінің
2025 жылғы 21 қазандағы №4/675-1289 қаулысы

Жер учаскелерін резервке қалдыру туралы

Қазақстан Республикасының Жер кодексінің 49-2-бабына, Қазақстан Республикасының «Қазақстан Республикасындағы жергілікті мемлекеттік басқару және өзін-өзі басқару туралы» Заңына, Қазақстан Республикасының Ұлттық экономика министрінің 2015 жылғы 28 ақпандағы №178 бұйрығымен бекітілген Жер учаскелерін резервте қалдыру қағидаларына сәйкес, сондай-ақ Алматы қаласында жер учаскелерін резервке қалдыру жөніндегі комиссияның 2025 жылғы 30 қыркүйектегі қорытындысына сәйкес, Алматы қаласының әкімдігі

ҚАУЛЫ ЕТЕДІ:

- Алматы қаласының Бас жоспары негізінде және қаланың аумақтық дамуын қамтамасыз ету мақсатында, елдімекендердің жері санатынан мемлекеттік меншіктегі жер учаскелері осы қаулыға қосымшаға сәйкес 20 (жиырма) жыл мерзімге резервке қалдырылсын.
- «Алматы қаласы Сәулет және қала құрылысы басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі резервке қалдырылған жер учаскелері бойынша мәліметтерді мемлекеттік қала құрылысы кадастрының дерекқорына енгізісін.
- «Алматы қаласы Жер қатынастары басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі:
 - резервке қалдырылған жер учаскелері бойынша деректерді Бірыңғай мемлекеттік жылжымайтын мүлік кадастрының базасына енгізуді қамтамасыз етсін;
 - осы қаулыны қабылдаған күнінен бастап күнтізбелік отыз күн ішінде Алматы қаласы әкімдігінің интернет-ресурсын қоса алғанда, жергілікті бұқаралық ақпарат құралдарында жариялауды қамтамасыз етсін;
 - Осы қаулының орындалуын бақылау Алматы қаласы әкімінің жетекшілік ететін орынбасарына жүктелсін.

Алматы қаласының әкімі

Д.САТЫБАЛДЫ.

Алматы қаласы әкімдігінің
2025 жылғы 21 қазандағы
№4/675-1289 қаулысына қосымша

Резервке қалдырылатын жер учаскелерінің ТІЗІМІ

№ п/п	Орналасқан жер, кадастрлық нөмірі	Ауданы, жер санаты	Резервтеу негізі	Резервке қою мақсаты мен мерзімдері	Жерді пайдаланудағы шектеулер
1	Алатау ауданы, «Томирис» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-001-1285	0,0605 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
2	Алатау ауданы, «Томирис» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-001-1287	0,0831 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
3	Алатау ауданы, «Томирис» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-001-1284	0,0993 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
4	Алатау ауданы, «Томирис» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-030-1503	0,0728 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
5	Алатау ауданы, «Шаңырақ-2» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-035-532	0,010 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
6	Алатау ауданы, «Шаңырақ-2» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-035-531	0,010 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
7	Алатау ауданы, «Қарасу» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-020-1589	0,0602 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
8	Алатау ауданы, «Қарасу» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-020-1590	0,0607 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
9	Алатау ауданы, «Қарасу» шағынауданы, нөмірсіз учаске, 20-321-020-1591	0,0607 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
10	Әуезов ауданы, «Мамыр» шағынауданы, №99 учаске, 20-312-055-369	0,0400 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
11	Әуезов ауданы, «Мамыр» шағынауданы, №100 Г учаске, 20-312-055-655	0,0313 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз

12	Бостандық ауданы, бау-бақша серіктестігі Картограф-2, Подгорная көшесі, 52 20-313-056-072	0,0600 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
13	Бостандық ауданы, «Мирас» шағынауданы, 93 үй, 20-313-040-108	0,2978 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
14	Бостандық ауданы, Попов көшесінің оңтүстігі, Бальзак көшесінің батысы, нөмірсіз учаске, 20-313-008-323	0,1812 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
15	Медеу ауданы, Жетісу бау-бақша серіктестігі, 88 учаске, 20-315-032-383	0,0825 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
16	Медеу ауданы, Бөгенбай батыр көшесінің оңтүстігінде, Достық даңғылының шығысы, 20-315-012-316	0,0153 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
17	Медеу ауданы, Тәттімбет көшесі, 406 Б-үй, 20-315-941-131	0,2629 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
18	Медеу ауданы, «Алатау» шағынауданы, нөмірсіз учаске,20-315-924-693	0,0928 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
19	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/9 учаске, 20-322-028-479	0,1200 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
20	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/9 учаске, 20-322-028-480	0,1100 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
21	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/7 учаске, 20-322-028-481	0,1100 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
22	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/6 учаске, 20-322-028-482	0,1090 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
23	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67 учаске, 20-322-028-474	0,0888 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
24	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/1 учаске, 20-322-028-475	0,01032 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
25	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/2 учаске, 20-322-028-476	0,1031 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
26	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/3 учаске, 20-322-028-477	0,1029 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
27	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/4 учаске, 20-322-028-478	0,1025 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
28	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/9 учаске, 20-322-028-479	0,1200 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
29	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 67/1 учаске, 20-322-028-394	0,3068 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз
30	Наурызбай ауданы, «Қарағайлы» шағынауданы, Иван Щеголихин көшесі, 23В учаске, 20-322-028-292	0,5650 га, елдімекендердің жерлері	Алматы қаласының Бас жоспары	қала дамуын қамтамасыз ету, 20 жылға	құрылыс салу құқығынсыз

ҚАЛАЛЫҚТАР ҚАПЕРІНЕ!

ЖРВИ және тұмау алдын алу

Қарашадан наурызға дейін жіті респираторлық вирустық инфекциялардың (ЖРВИ) таралу маусымы басталады. Инфекциялардан қорғану үшін адам ЖРВИ, тұмаудың алдын алу шараларын білуі керек. ЖРВИ – бұл тыныс алу жолдарының ауруларын тудыратын 200-ге жуық вирустар тобы. Тұмау – оның бір түрі ғана. ЖРВИ мен тұмаудың белгілері өте ұқсас, бірақ сонымен бірге бір-бірінен жоғары қарқындылықпен ерекшеленеді. Екі ауруға да температура, бас ауруы, қалтырау, жөтел, түшкіру, мұрын бітелуі және т.б. тән. ЖРВИ, тұмаудың берілу жолдары – ауа-тамшы жолы. Түшкіру, жөтелу, сөйлесу кезінде науқастың мұрын-жақтыңыңиялауды сұйықтық, вирус-тармен қақырық шығады. Дем алу кезінде адамда ауру дамиды.

Инфекцияның таралуының тағы бір сирек кездесетін жолы – тұрмыстық заттар арқылы. Бұл науқас түшкіруді, жөтелді қаламен жауып, оны вирустың бөлінділерімен жұқтырып, тұрмыстық заттарға алақан тиген кезде пайда болады. Егер басқа сау адам оған қол тигізіп, өзінің бетін ұстаса, онда оның жұқтыру ықтималдығы жоғары.

ЖРВИ, тұмаудың алдын алудың екі түрі бар – спецификалық және спецификалық емес. Нақты профилактика аурудың эпидемиялық маусымы басталғанға дейін вакцинациялауды сұйықтық. Спецификалық емес профилактика – бұл дененің жалпы жағдайын және иммунитетті нығайтуға бағытталған шаралар. Оған салауатты өмір салтын ұстану, дұрыс ұйқы, дұрыс тамақтану кіреді. Сонымен қатар, инфекция мүмкіндігін азайтуға бағытталған шаралар бар.

Оларға мыналар жатады:

- **адамдар көп жиналатын жерден аулақ болу. Мүмкін болмаған жағдайда – адамдардан 1,5 метр қашықтықты сақтау;**
- **науқастармен байланысқа түспеу;**
- **қоғамдық орындарға барғаннан кейін қолды мұқият жуу;**
- **мұрын мен ауызды тұзды ерітіндімен шаю;**
- **жөтелгенде немесе түшкіргенде ауыз бен мұрынды майлықпен, орамалмен немесе кем дегенде бүгілген шынтақпен жабу.**

Егер адам ауырып қалса, аурудан пайда болатын асқынулардың алдын алу үшін тиісті емдеу алу мақсатында дәрігермен кеңесу қажет екенін есте сақтау керек.

А.САСИКОВ,
Алматы бөлімшелік көліктегі санитариялық-эпидемиологиялық бақылау басқармасының бас маманы.

ЗАҢ ЖӘНЕ ТӘРТІП

ЖОЛ ҚОЗҒАЛЫСЫ ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАУ – ӘРКІМНІҢ МІНДЕТІ

Жол-көлік қауіпсіздігін қамтамасыз ету – басым бағыттардың бірі болып қала береді. Қабылданып жатқан шараларға қарамастан, жол-көлік оқиғаларының саны, әсіресе, жол қозғалысына қатысушы осал топтардың қатысуымен болатын апаттар алаңдаушылық тудыруда.

2025 жылдың 10 айында Алматы қаласында 6383 жол-көлік оқиғасы тіркелді. Нәтижесінде 7441 адам зардап шекті, оның ішінде 1669 – көмелетке толмағандар. 61 адам қаза тапты, оның бесеуі – балалар.

Өткен жылдың осы кезеңімен салыстырғанда жол-көлік оқиғалары 32,5%-ға өскен.

2025 жылдың 10 айындағы негізгі жол-көлік оқиғаларының түрлері:

– соқтығысу – 2580, жаяу жүргіншіні қағу – 2510, жолаушының құлауы – 573 және т.б.

Жол апаттарының мән-жайларын талдау көптеген жағдайда жол қозғалысы ережелерінің сақталмауы апаттардың негізгі себебі екенін көрсетіп отыр. Бұл ережелерді көлік жүргізушілерімен қатар, жаяу жүргіншілер, мопед жүргізушілері, велосипедшілер және жеке қозғалыс құралдарын (электросамокат және т.б.) пайдаланушылар да елемей жатады.

Қазіргі таңда жол қозғалысы көпкомпонентті сипатқа ие болды. Қатысушылар қатарын енді тек көлік жүргізушілері мен жаяу жүргіншілер ғана емес, сондай-ақ электросамокат, мопед және басқа да механикалық құралдарды пайдаланушылар толықтырды. Мұндай жағдайда барлық қатысушылардың ережелерді сақтауын қамтамасыз ету аса маңызды.

● Көлік жүргізушілері жылдамдық режимін, жаяу жүргінші өткелінен өту және жол қиылыстарынан өту ережелерін қатаң сақтауы тиіс, білім беру мекемелерінің маңында, тұрғын үйлердің жанында және жаяу жүргіншілер көп жүретін аумақтарда аса мұқият болуы қажет.

● Жаяу жүргіншілер жолды тек арнайы белгіленген жерлерден өтуге, бағдаршам белгілеріне бағынуға және жол жағдайын ескеруге міндетті. Әсіресе, жолда ұялы телефон қолдану сияқты бейқам әрекеттер жарақат алу деңгейіне тікелей әсер етеді.

● Мопед пен электросамокат қолданушылар жол қозғалысының толыққанды қатысушылары екенін түсінуі керек. Олар жол ережелерін сақтап, рұқсат етілмеген жағдайда тротуар мен жолға шықпауға, сондай-ақ қозғалыс кезінде жеке қорғаныс құралдарын қолдануға тиіс, әсіресе, жоғары жылдамдықпен жүргенде.

Көмелетке толмаған балаларға қатысты ата-аналық бақылаудың маңызы зор. Электросамокат сияқты құралдарды басқару тек жас ерекшелігіне сай және қажетті білім болған жағдайда ғана рұқсат етілуі тиіс.

Қауіпсіз жол ортасын қалыптастыру – барлық қатысушылардың саналы әрі жауапты әрекетінің нәтижесі. Жолда әртүрлі топтардың мүдделерін қарсы қоюға жол берілмеуі керек – жол баршаға ортақ кеңістік, ал ондағы қауіпсіздік әр адамның тәртібіне тікелей байланысты.

Барлық жол қозғалысына қатысушыларды жол ережелерін қатаң сақтауға, бір-біріне құрметпен қарауға және жеке жауапкершілік деңгейін арттыруға шақырамыз. Тек бірігіп әрекет еткенде ғана басты мақсат – азаматтардың өмірі мен денсаулығын сақтау – мүмкін болады.

Д.Б.РАХМЕТОВА,
ҚР Бас прокуратурасы Құқықтық статистика және арнайы есепке алу жөніндегі Комитетінің Алматы қаласы бойынша департаментінің азаматтық және әкімшілік салалардағы құқықтық ақпаратты қалыптастыру бөлімінің прокуроры.



ЖАЗЫЛ ДА, ҰТЫП АЛ!

Құрметті оқырмандар!

2026 жылға баспасөзге жазылу науқаны жүріп жатыр. «Almaty aqshamy» газетінің редакциясы газеттің тұрақты жазылушыларын, сондай-ақ жаңа жазылушыларды жыл сайынғы «Жазыл да, ұтып ал!» редакциялық конкурсына қатысуға шақырады. Көптеген бағалы сыйлықтар ұтысқа түседі!

Байқауға қалай қатысуға болады?

2026 жылға «Almaty aqshamy» газетіне бір жыл бойына жазылу қажет!

2025 жылдың 25 желтоқсанына дейін жазылу түбіртегінің көшірмесін конвертке «Жазыл да, ұтып ал!» белгісін қойып, редакцияға жолдау керек немесе жазылу түбіртегінің суретін мына WhatsApp-нөміріне 8 707 766 80 00 немесе alatauaqparat@gmail.com электронды мекенжайына жолдау қажет.

Редакция мекенжайы: 050022, Алматы қаласы, Шевченко көшесі, 106 А (Масаншы көшесінің бұрышы), №21 бөлме, тел.: 293-08-12, 293-08-25, 293-08-03.

Ескерту! Міндетті түрде өзінің аты-жөні, мекенжайы, ұялы байланыс немесе қалалық телефоны жазылу керек.

Қай жерде жазылуға болады?

Барлық почта бөлімшелерінде «Казпочта» АҚ, «Агентство «Евразия пресс» ЖШС жазылуға болады.

Сондай-ақ, онлайн Qazpost.kz қосымшасы арқылы да жазылуға болады.

Қызмет тәулік бойы, 24/7 жұмыс істейді.

2026 ЖЫЛҒА БІР ЖЫЛҒА ЖАЗЫЛУ БАҒАСЫ:

Жеке жазылушылар үшін (жазылу индексі 65503) – 10031,52 теңге.

Жеңілдікпен ҰОС қатысушылар, зейнеткерлер, мүгедектер мен көпбалалы аналар үшін (жазылу индексі 95503) – 7391,52 теңге.

Тек бір жылға жазылған жазылушылар қатысады!

Ұтыс ойынын өткізу бойынша қосымша хабарлаймыз. Ұтыс ойыны «Almaty aqshamy» газетінің редакциясында байқау комиссиясы мүшелерінің және тәуелсіз байқаушылардың қатысуымен өтеді. Ұтыс ойыны жеңімпаздарының аты-жөндері таяу арадағы газет нөмірінде жарияланатын болады.

Құрметті жазылушылар, сәттілік тілейміз!

Анықтама бойынша: 8 (727) 293-08-12, 293-08-25, 293-08-03.



ӨТТИҢ, ДҮНИЕ!

«ҚАЗАҚ ПОЭЗИЯСЫНЫҢ АҚ ГҮЛІ»

қарашада үзілді...

Қазақ әдебиеті қара жамылды. Өмірінің соңына дейін қолынан қаламы түспеген ақын, «Қазақ поэзиясының ақ гүлі» – Күләш Ахметова дүниеден өтті.

Әдебиеттің көрнекті өкілі Күләш Ахметова – Мемлекеттік сыйлықтың лауреаты, «Парасат», «Құрмет» ордендерінің иегері. Ақынның соңында қаламынан туған мол мұрасы қалды. Оның әр жылдары жарық көрген «Ақ гүлім менің», «Сен менің бақытым-сың», «Бұлақтағы жұлдыздар», «Мейірім», «Жапырақ – жаздың жүрегі» атты жыр жинақтары ормандай көп оқырманнан лайықты бағасын алған болатын. Әлем халқының Күләш Ахметова мен Анна Ахматованың жырын қатар қойып, жоғары баға беруі де оның талантына деген құрметі еді.

Күләш Ахметова 1946 жылы 25 сәуірде туған. Жамбыл облысының Талас ауданындағы Үшарал орта мектебін бітірген соң, 1961 жылы Жамбыл медициналық училищесін, сосын 1973 жылы Қазақ мемлекеттік университетін бітірді. Үшарал медпунктінде меңгеруші, Талас аудандық «Ленин жолы» газетінде, 1973–1977 жылдар аралығында республикалық «Қазақстан пионері» журналында әдеби қызметкер, бөлім меңгерушісі, 1977–1980 жылдар аралығында «Жалын» баспасының поэзия бөлімінде меңгеруші, редактор қызметтерін атқарған. Алғашқы өлеңдері училищеде оқып жүрген кезінде жариялана бастаған ақынның 1997 жылы жарық көрген «Сен менің бақытымсың» атты кітабы Қазақстан Жастар одағы сыйлығының лауреаты атағын иеленді.

Күләш Ахметованың өлең-жырлары бірнеше түркі халықтарының тілдеріне (өзбек, башқұрт, қырғыз және т.б.), сондай-ақ орыс, украин, беларусь тілдеріне аударылған, мектеп оқулықтарына енген. Ол сондай-ақ А.Ахматова, А.Межиров, Н.Ислам, Э.Межелайтис өлеңдерін қазақ тіліне тәржімалаған аудармашы.

Азаматтық үнінің айқындығымен, нәзік сыршылдығымен ерекшеленетін К.Ахметова өз шығармаларына туған елді сүю, адалдық, достық, махаббат сезімдерін арқау етті. Әсіресе, әйел тағдыры – ақынның лирикалық толғаныстарының негізгі арқауы. Қаламгердің еңбегі оның жоғары мемлекеттік марапаттарымен ғана емес, халқының ыстық махаббатымен де қадірлі.



«ALATAU AQPARAT»
МЕДИАХОЛДИНГІНІҢ ҰЖЫМЫ.

ГАЗ ЖӘНЕ ОНЫ ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Газ тұтыну жабдықтарын пайдалану кезінде газдан ажырату автоматикасымен табиғи және тұншықтыру газдың шығуын сезетін сигнал берушілерді орнатыңыздар.



ЕСТЕН ШЫҒАРМАҢЫЗДАР!

Жарылыс немесе өртке себеп болған газ жабдықтарын пайдаланудың қауіпсіздік ережелерін сақтамау іс барысындағы заң бойынша жауапкершілікке тартуға негіз болады!

ПӘТЕРДЕ ГАЗ ИІСІ СЕЗІЛСЕ:

1. Жедел түрде барлық газ крандарын жабу керек.
2. Бөлмені желдету керек.
3. Ашық отты, электр құралдарын пайдалануға тыйым салынады.
4. 104 телефоны бойынша апат қызметін шақыру керек.

ТҮЙІМ САЛЫНАДЫ:

- пешті пайдалануға балаларды және өз ісіне жауап бере алмайтын, пешті пайдалану ережелерін білмейтін өзге адамдарды жақындатуға
- пеш қондырғыларына өз еркімен өзгеріс енгізуге және жөндеуге
- бекітістің иінірегін клапан батырмасына күштеп тартуға, себебі бұл қауіпсіздік автоматикасын істен шығарып, қайғылы оқиғаларға себеп болады
- газ плиталарын үйді жылыту үшін қолдануға
- желкөз және желдеткіш каналдар жабық тұрған кезде, қаланған кірпіштердің тұтастығы бұзылғанда, сылақ жарылғанда және мұрадан түтін тартпағанда пештерді пайдалануға
- газ жабдықтары орнатылған бөлмелерде ұйықтауға және демалуға
- жанарғыны өз еркімен бұзып, қайта орнатуға
- қолдан жасалған пештерді өз күшімен орнатуға, пайдалануға

ТҮНШЫҚТЫРҒЫШ ГАЗБЕН УЛАНУ БЕЛГІЛЕРІ (СО көлемі)

0,08% Жеңіл

Бас ауру, тұншығу, бас айналу, кеуденің ауруы, құрғақ жөтел, жүректің айнуы, құсу, түрлі елестер, қан қысымының көтерілуі

0,32% дейін Орташа

Қозғалудың қиындауы, естен тану

1,2% жоғары Ауыр

Ауа жұтқаннан кейін естен тану, сіңірдің тартылуы, тыныс алудың бұзылуы (адам 3 минутқа жетпей көз жұмады)



- Дәрігер шақыру.

- Дәрігер келгенге дейін: жеңіл уланған жағдайда мүсәтір спиртіні іскетіп, кофе немесе қызыл шай ішкізу керек.
- Уланған жағдайда далаға шығару керек. Екін тыныстауға кедергі келтіретін киімді шешіп, жайлы жерге жатқызу керек. Қажет болса қолдан дем алдыру қажет.



104

QAZAQGAZ
ALMATY

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

ӘЛЕМ ЧЕМПИОНАТЫ БАСТАЛДЫ

Алматыда тоғызқұмалақтан жасөспірімдер арасындағы әлем чемпионаты басталды. «Зенит» спорт орталығында өтіп жатқан жарысқа 20 мемлекеттен ойыншылар қатысуда. Әлем біріншілігі классика, рапид және блиц форматтарында ұйымдастырылды. Іс-шара Алматы қаласы әкімдігі қолдауымен өтуде. Әлем чемпионатының жабылу салтанаты 22 қараша, сағат 14.00-де өтеді.

Еске салайық, тоғызқұмалақтан әлем чемпионаты алғаш рет 2023 жылы Алматы қаласында ұйымдастырылды. Оған 17 елден 136 спортшы қатысты.

КӨҢІЛ АЙТУ

Алматы қаласы мәслихатының депутаттары IV сайланған Қазақстан Республикасы Парламенті Мәжілісінің депутаты, қоғам қайраткері

Виктор Евгеньевич ЦОЙДЫҢ

мезгілсіз қайтыс болуына байланысты туыстары мен жақындарына қайғысына ортақтасып, көңіл айтады.



Бас директор –
Ержан ҚАЛЫМБАЙҰЛЫ

Қабылдау бөлмесі:
тел: 293-08-03.

Бас директордың орынбасары –
Абдухалил ЖАЛИЛОВ
тел: 293-08-03 (ішкі 102).

Бас директордың шығармашылық жөніндегі орынбасары –
Гүлжазира СЕЙДАХМЕДОВА
тел.: 293-04-28.

Бас редактордың міндетін уақытша атқарушы –
Есхат БОЖАН
тел: 293-52-24.

Бас редактордың орынбасары –
тел: 293-52-36.

Жауапты хатшы –
Серік ЖҰМАБАЕВ
тел: 293-52-43.

Жаңалықтар мен ақпарат бөлімінің редакторы –
Рая ЕСКЕНДІР

Қала тынысы бөлімінің редакторы –
Нұржамал ӘЛІШ

Шаһар шаруашылығы және тұрғын үй-коммуналдық шаруашылық бөлімінің редакторы –
Құралай ИМАНБЕКҚЫЗЫ
тел: 293-52-36.

Коммерциялық директор –
Қуаныш ДЮСКАЛИЕВ
тел: 293-08-12. E-mail:
rekalatauaqparat@gmail.com

Жарнама және тарату бөлімі. E-mail:
rekalatauaqparat@gmail.com
тел: 293-08-25

Шығармашылық даму жөніндегі кеңес

Кеңес төрағасы –
Олжас СҮЛЕЙМЕНОВ

Кеңес мүшелері:
Сағымбай ҚОЗЫБАЕВ,
Сейітқазы МАТАЕВ.

ГАЗЕТТІ ЖЕТКІЗУ БОЙЫНША ШАҒЫМДАР БОЛСА...

«Қазпошта» АҚ Алматы почтамтына:
8 777 078 53 48, 8 747 204 19 70
телефоны арқылы сағат 9.00-ден 18.00-ге дейін хабарласыңыз



Республикаға тарайтын қоғамдық-саяси қалалық басылым.

Меншік иесі:
«Alatau Aqparat» ЖШС.
E-mail:
alatauaqparat@gmail.com
Мекенжайымыз:
Индекс: 050022.
Шевченко көшесі, 106 А.

Газет аптасына 2 рет, сейсенбі және жұма күндері шығарылады. Нөмірдің таралымы – 11 152 дана (сейсенбі)

Кезекші редактор – Досбол АТАЖАН

Газет "Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат комитеті" республикалық мемлекеттік мекемесінде тіркелген. Тіркеу туралы № KZ17VPY00085956 куәлігі 19.01.2024 жылы берілген.

Газет «Almaty aqshamy» -ның компьютер орталығында терініп, беттелді. Суреттердің сапасына редакция жауапты. Жарнама мәтініне жарнама беруші жауап береді. Автордың мақалалары редакция көзқарасын білдірмейді. Газет «Алматы-Болашақ» АҚ-да басылды. 050026, Алматы қаласы, Мұқанов көшесі, 223 В. Тел.: 8 (727) 378-40-08, 378-42-00. Офсеттік басылым, көлемі 2 баспа табақ.

«Almaty aqshamy» газеті «AIR ASTANA» әуе компаниясының бизнес-класс бортында және «Жолаушылар тасымалы» АҚ пойыздарындағы жолаушыларға қолжетімді.



Суретті түсірген Самат СЕРИКБАЙҰЛЫ.

ӘРІПТЕСТЕР ӘЛЕМІ

БАҚ ӨКІЛДЕРІ БАҚ СЫНАДЫ

Алматы журналистері мен блогерлері теннисте бас қосты

Алатау ауданында орналасқан ADD үстел теннисі орталығында Алматы қаласы әкімдігі Ішкі саясат басқармасының жанындағы Өңірлік коммуникациялар қызметінің ұйымдастыруымен спорттық жарыс өтті.

Үстел теннисінен болған турнирге қаланың жетекшісі медиа өкілдері, тәжірибелі журналистер мен танымал блогерлер қатысты. Барлығы 35 қатысушы бақ сынаған жарыс қызыққа толы болды. Олардың қатарында «Alatau Aqparat» медиахолдингінің «Алматы ақшамы» және «Вечерний Алматы» газеттері, сондай-ақ aqshamnews.kz сайтының журналистері де бар.

Іс-шараны Өңірлік коммуникациялар қызметінің

жетекшісі Балслу Алектенова бастап ашты. Ол медиа қауымдастық үшін спорттық іс-шаралар өткізу – жыл сайынғы дәстүрге айналғанын атап өтті.

– Мұндай кездесулер достық қарым-қатынасты нығайтып, жақсы көңіл күй сыйлайды және бір-бірімізбен емен-жарқын араласуға мүмкіндік береді, – деді Балслу Алектенова турнирдің ашылуында.

Турнир және плей-офф кезеңі бойынша ұйымдастырылды. Жалпы кезеңде қатысушылар жеребе арқылы алты топқа бөлініп, өзара кездесулер өтті. Әр топта жеңіске жетіп, ең көп ұпай жинаған қатысушылар, плей-офф кезеңіне жолдама алды. Ал жарыстың бұл сатысында жеңген қатысушы жарыс финалына жақындаса, жеңілгендер турнирдегі жолын аяқтады. Жарыстың соңына қарай бәсеке тіпті де қыза түсті.

«Alatau Aqparat» медиахолдингінен жарысқа қатысушылар бәсекенің соңына дейін белсенді ойын көрсетті.

Топтық кезеңіндегі барлық ойындарында жеңіске жеткен «Алматы ақшамы» газеті Бас редакторының міндетін атқарушы Есхат Божан финалға дейін жетті. 4 партияға созылған шешуші ойында әріптесіміз қарсыласына жол беріп, екінші орынға ие болды.

Жалпы, ұйымдастырушылар турнирде 6 жұлделі орынды қарастырды. Финалдық тартыста жеңіске жеткен Еркебулан Смаилов әйелдер арасынан үздік ойын көрсеткен Айнұр Байтумановамен біріншілікті бөлісті. Екінші орын әріптесіміз Есхат Божан мен «Хабар» арнасының үмітін арқалаған Саят Шапағатовқа бұйырса, жұлделі үшінші орынды 31-арна журналистері Сымбат Байжоков пен Асқарбек Қазанғап еншіледі. Барлық жұлдегерлерге қаржылай сыйлықтар мен кубоктар табысталды, сондай-ақ әр қатысушыға Алғыс хат берілді.

«АҚШАМ-АҚПАРАТ».

БАЛАЛАРҒА БАЗАРЛЫҚ

«МЕНИҢ АТЫМ – ҚОЖА»

қойылымының премьерасы өтті

Мемлекеттік қуыршақ театры Бердібек Соқпақбаевтың әлемге танылған «Менің атым – Қожа» шығармасын тұңғыш рет қуыршақ бейнесінде сахналап, көрермен назарына ұсынды.

түсінікті әрі тартымды түрде жеткізуді мақсат еткен.

Инсценировка авторы Дамир Амантай көрерменге әдебиет пен театрдың түйіскен тұсында жаңа көркемдік шешім ұсынады. Оның драматургиялық нұсқасы Қожаның ішкі жан-дүниесін, арман-қиялын және өмірге деген көзқарасын қуыршақ театрының поэтикасына үйлестіріп, шығарманың рухын терең ашады.

Қойылымның бейнелік әлемін қалыптастырған суретші Юлия Чернова балаларға таныс ауыл тіршілігін, мектеп өмірін және Қожаның еркін мінезін бейнелейтін сахналық кеңістік пен қуыршақ кейіпкерлерді көркем шешіммен ұсынды.

Музыкалық әрлеуді композитор Нұрсұлтан Төреәли орындаған. Оның әуендері оқиға желісін сезіммен өріп,

Қожаның көңіл күйін әуез арқылы жеткізеді. Ал қойылымның би қимылдарын балетмейстер Ринат Билибаев сахна ырғағына үйлестіріп, көріністерге серпін мен ойындық сипат берді.

– Біз үшін Бердібек Соқпақбаевтың шығармасын қуыршақ театры сахнасына шығару – үлкен жауапкершілік. Бұл туынды әр буынның жүрегіне жол тапты. Енді сол рухани мұраны қуыршақ өнері арқылы жаңғыртып, жас көрерменге жеткізу – біздің басты мақсатымыз, – деді Мемлекеттік қуыршақ театрының директоры Алмат Амангелді.

Мерейлі 90-шы маусымдағы өнер ордасының кезекті премьерасы – әдеби мұраны заманауи сахна өнері арқылы насихаттаудың бірегей үлгісі. Көрермен Қожаның күлкі мен қайшылыққа толы



балалық әлеміне еніп, оның ой-санасының қалыптасу жолына куә болды.

– Театрдағы қойылым бәрінің көңілінен шықты деп ойлаймын. Бүлдіршіндерге лық толы залды көріп, жанымыз жадырады. Бұл спектакльді әкем Бердібек Соқпақбаевтың 100 жылдығының жалғасы деп бағалаймын. Мемлекеттік қуыршақ театрына тек шығармашылық табыс тілеймін, – деді Бердібек Соқпақбаевтың қызы Самал Соқпақбаева.

Қойылым тек балаларға емес, аталар үшін де әсерлі болды, өйткені әрбір көрермен өз балалық шағын, алғаш жасаған қателіктер мен арман-қиялдарын Қожаның бейнесінен қайта табады.

Дана
САДЫРҚАН

Қазақ балалар әдебиетінің алтын қорынан ойып орын алған классикалық туынды – ұлт руханиятының мәңгілік құндылықтарын дәріптейтін шығармалардың бірі. Халықтың сүйікті кейіпкеріне айналған Қожа бейнесі сахна төрінде қуыршақ өнерінің тілімен жаңаша сипат алып, кішкентай көрерменнің жүрегіне жол тартты.

Қойылымның режиссері – Еркебулан Қабдыл. Ол өз еңбегінде шығарманың басты идеясы балалықтың шынайы әлемін, өжеттігі мен аңғал тазалығын сақтай отырып, қазіргі заман баласына