

# Мерекелеріңізбен, аяулты арулар!

Аялаймын сені, Қызылорда!



## Ақмешіт

7 наурыз  
сейсенбі

№19 (1926)

2023 жыл



## апталығы

Газет  
1994 жылдың 15 сәуірінен  
бастап шығады

• Қалалық қоғамдық-саяси әлеуметтік-  
ақпараттық тарихи-танымдық газет •  
E-mail: [akmeshit.kz@mail.ru](mailto:akmeshit.kz@mail.ru)

## ӘЙЕЛ-АНА – тіршіліктің гүлі, өмірдің нұры

А.Тоқмағамбетов атындағы мәдениет үйінде 8 наурыз мерекесі қарсаңында «Әйел-ана – тіршіліктің гүлі, өмірдің нұры» атты мерекелік кеш өтті. Шарада Қызылорда қаласының әкімі Асылбек Шәменов қыз-келіншектерді көктемнің шуақты мерекесімен құттықтады.



– Ардақты аналар, аяулы арулар, сіздерді және барша қыз-келіншектерді төл мерекелеріңіз халықаралық әйелдер күнімен шын жүректен құттықтаймын. Елімізде әйелдер қауымының мемлекет және қоғам өміріндегі орны ерекше. Сіздер экономиканың барлық саласында нәтижелі еңбек етіп келесіздер. Ақыл-парасаттарыңызбен ерік-жігерлеріңіз қоғамды әрдайым алға жетелеп, бейбітшілікпен татулыққа, мәдениет пен сұлулыққа серпін беруде. Бар әлем сіздерді тіршіліктің бастауы, адамзаттың анасы деп құрметтеп, қошамет көрсетеді. Әйел заты – сарқылмайтын күш, тіршілігіміздің қайнар бұлағы. Тағдырдың тезінен қажымай, қиындықтарды жеңе отырып, жан-жағына мейірім шапағатын сыйлайтын барлық адамның қуанышы, әрбір отбасының берекесі, мемлекетіміздің мерейі, – деді қала әкімі.

Мерекелік кеште көпбалалы аналарға «Алтын алқа» табысталды. Сондай-ақ әр саланың үздік қыз-келіншектері қала әкімінің алғыс хатымен марапатталды. Оның ішінде «Қызылорда тазалығы» мекемесінің тазалықшысы Ардақ Байжанова да бар.

– Бүгінгі концерт тамаша көңіл-күй сыйлады. Есіктен кіргеннен бастап, ерекше ықыласқа бөлендік. Бізге ұсынылған көктемнің алғашқы гүл шоқтарының өзі ғажап қой. Әсем ән тыңдап, көркем би тамашаладық. Еңбегіміз бағаланып, марапат төрінен көрініп жатырмыз. Алғысымыз шексіз, – дейді Ардақ Маратқызы.

Концертке келген әр қонаққа гүл шоқтары ұсынылды. Сыр өнерпаздары ән шырқап, би билеп аналар мен қыз-келіншектерге мерекелік көңіл-күй сыйлады.

Ақмарал ҚАДЫРХАНҚЫЗЫ

Облыс әкімі Нұрлыбек Нәлібаев 8 наурыз – халықаралық әйелдер мерекесіне орай қаладағы «Ана мен бала» орталығы мен «Persona Medical» клиникасына барды.

## ШЕШЕГЕ БІР БАҚЫТ – СӘБИДІҢ КҮЛКІСІ



Көктем мерекесі қарсаңында сәби үні сыңғырлаған перзентханаға ат басын бұрған аймақ басшысы ондағы қыз-келіншектер мен аналарды мерейлі мерекеммен құттықтады.

– «Ана мен бала» орталығы ұжымының әр әйелдің ана бақытын сезінуіне қосқан үлесі елшеусіз деп білемін. Жарық дүние есігін ашқан нәресте мен оның анасына қамқорлықтарыңызды аямай, қызмет көрсетіп келесіздер. Сіздердің кәсіби біліктіліктеріңіздің арқасында әр отбасы інғалаған сәби үнімен тербеліп, бақытқа кенелуде. Барлығыңызды көктемнің көркем мерекесімен құттықтай отырып, еңбектеріңізге табыс тілеймін! Әр үйдің базары – балаларымыздың болашағы жарқын болсын, аналарымыздың денсаулығы зор болсын! – деді құттықтау сөзінде облыс әкімі.

Кездесу барысында аймақ басшысы орталықтағы жана туған нәрестелерді

реанимациялау бөлімшесі мен перзентхана блогының және қарқынды терапия бөлімінің жұмыс барысымен танысты. Сондай-ақ жана туған сәбиге анасының өтінішімен Алаш ардақтысы, ақын Мағжан Жұмабаевтың құрметіне орай оның есімін қойды.

Бұлдан кейін облыс әкімі «Persona Medical» клиникасына барып, ондағы қызметкерлермен кездесті. Аталған емдеу орталығы 2017 жылдан бері аймақ тұрғындарына медициналық қызмет көрсетуде. Мұнда 100-ден аса пациентке ультратдыбыстық зерттеу, стоматологиялық бағытта 50 дәрігер көмек көрсетеді.

Клиниканың жұмыс барысымен танысқан облыс әкімі ұжымдағы қыз-келіншектерге мерекелік лебізін білдіріп, орталық жұмысына сәттілік тіледі.

«Ақмешіт-ақпарат»

Көктеммен бірге айналады жылылық, мейірім, махаббат сезіледі. Бірақ одан бұрын өмірде аналардың жұмсақ алақаны, әжелердің әлді әдемі емес пе... Осындай керемет сезімге толы шара қала әкімдігінің қолдауымен А.Тоқмағамбетов атындағы мәдениет үйінде өтті.

## ҰЛАҒАТТЫ ӘЖЕЛЕР – ҰЛТ ҰЙЫТҚЫСЫ



Қалалық мәдениет және спорт бөлімінің ұйымдастыруымен әжелер ансамбльдерінің облыстық фестиваліне ақжаулықты аналар мен әзіз әжелер жиналды. Қоғамдағы асыл әжелердің, әйел-аналардың мәртебесін арттырып, отбасылық құндылықтарды, қазақтың тұрмыс-салт жырларын, халық әндерін насихаттауды мақсат еткен «Ұлағатты әже» атты фестивальге арнайы қатысқан қала әкімі Асылбек Шәменов ұлттық тәрбиедегі қазақ әжесінің рөліне ерекше тоқталып, облыстың түкпір-түкпірінен келген өнер ұжымдарына ризашылығын білдірді.

– Әлімсақтан әжелер – ұлттың ұйытқысы, тәлім мен тәрбиенің тұма бастауы.

Сондықтан бұл шараның келіндеріміз бен бойжеткен қыздарымыз үшін өнегесі мол. Ағайын-туманың бірлігін сақтаған, әулеттегі абысын-ажындардың ақылшысы атанған, жас келіндерге жол көрсеткен, немерешөберелерін құндылықтардың қайнарымен сусындатқан ардақты әжелеріміздің дәл осылай халық алдына шығып, алқалаған әлеуметке бүгінгідей жаһандану дертіне қарсы тұрар күш-қуат сыйлауы – кешегі абзал аналар салып кеткен сара жолдың үзілмегенін, гасырдан-ғасырға мұрагер ұрпақтары арқылы жалғасын таба беретінін байқатса керек, – деген қала әкімі абзал аналарымызды алға келе жатқан төл мерекелерімен құттықтады.

Шара барысында «Алып анандан туалы, тектілік тұқым қуады» демекші, Тәуелсіз Қазақстанның гүлденуіне айрықша үлес қосып, түрлі салада абыройлы еңбек етіп жүрген елімізге белгілі тұлғалардың аналары мен жұбайларына көктемнің шуақты мейрамы қарсаңында арнайы сый-құрмет көрсетілді. Олардың арасында 2008 жылы тікұшақ апатынан қаза тапқан әріптесіміз, Сыр елінің біртуар азаматы Сахитжан Бермағанбетовтің анасы Меруерт Бакбергекқызы қала әкімінің алғыс хатымен марапатталып, сый-сияпатына ие болды.

2 БЕТТЕ

Гүлжайна НЕТБАЕВА, психолог:

## «ӘЙЕЛ ЕР АДАМНЫҢ ЖАНЫНДА ӘРҚАШАН ӘЛСІЗ БОЛУЫ КЕРЕК»

3 БЕТТЕ

## Аман болшы, Анашым!

8 наурыз мерекесі қарсаңында кейіпкерді алыстан іздемедік. Ата-анасының ғана емес, елдің ұлына айналған, ұшқыр қаламымен есімі елге танылып келе жатқан әріптестеріміздің анасы жайында жазғанды жөн көрдік. Сондай-ақ талай кейіпкерді жазып жүрген әріптестердің өз анасы туралы айтуына мүмкіндік бердік...

4 БЕТТЕ





Бала кезде сабақтан көңіліз келсем анам бірден мән-жайды сұрайтын. Қанша жерден айтқың келмесе де бабымды тауып, айтқызбасқа қоймайды. Шешімін білсе оны айтып, білмесе үнсіз тыңдап отыра беретін.

«Іште сақтауға болмайды», – деп түсіндіретін бұл ісін.

Мұң-қайғыны, уайымды іште сақтамай, бөлісу керек екенін кейін білдік қой. Әдетте ондайды жақын досыңа айтасын.

Бірақ қазіргі кезде психолог мамандарға жүгінетіндер көбейді. Сондықтан қазіргі адамдарды не мазалайтынын, жалпы психология не екенін және басқа да сұрақтардың жауабын білу үшін Қызылорда облыстық жастар ресурстық орталығының психолог маманы Гүлжайна Ғабитқызымен сұхбаттастық.



Гүлжайна НЕТБАЕВА, психолог:

## «ӘЙЕЛ ЕР АДАМНЫҢ ЖАНЫНДА ӘРҚАШАН ӘЛСІЗ БОЛУЫ КЕРЕК»

– Психолог пен психиатрдың айырмашылығы қандай?

– Біздер, психологтар, адамның жанымен сөйлесеміз. Оның моральдік жарақаттары, кішкентай кезінен қалған қорқыныштары секілді терең дүниелерге үңілмейміз. Ол адамның бүгінгімен ғана жұмыс істейміз. Ал психиатрлар тереңге үңіледі. Оның бала кезінен бастап бүгінгі күніне дейін зерттеп, қай оқиғадан қандай қорқыныш немесе ауытқушылық пайда болғанын анықтайды. Жалпы Қызылордада мықты психиатрлар бүгінде аз.

– Қызылордалықтарды не мазалайды?

– Негізінде көбіне психологқа жүгінетіндер – нәзік жандар. Олардың көбі ішіндегісін ешкімге айта алмайды, эмоциясын шығара алмайды. Сондықтан олар қорқынышпен, паникамен өмір сүреді. «Бүгін-ертең мен бір қиындыққа тап болатын сияқтымын», – деген ойлар маза бермейді. Ене мен келін арасындағы кикілжіңнен зарлап шегетіндер де аз емес. Мұның әсерінен адам зоб ауруына да шалдығады. Ал мен психолог ретінде сол эмоцияларды, айтылмаған сөздерін шығаруға көмектесемін.

Мысалы, адам сөз естісе, кикілжіңге келіп қалса, эмоциясы іште қалып қояды. Оны шығармаса, біреуге өкпе-назын айтпаса депрессияға түседі. Ал депрессия адамның физикалық әл-ауқатына кері әсерін тигізеді, шаршатады. Барлық ауру психосоматикадан басталады деп бекер айтылмаған ғой. Зоб – іштіңісін айта алмағаннан, өкпе-бауыр ауруы – өкпелеген немесе ренжігеннен пайда болады. Сосын біздің үлкен ұлына көп жауапкершілік жүктеу деген бар. Соның әсерінен ол адамның жұлыны, мойыны мен арқасы ауырады.

– Соңғы уақытта психологқа жүгінетіндер қатары неге көбейді?

– 2000 жылға дейін Қазақстанда барлық адам күндіз-түні енбек етті. Еңбесін енді тіктеп келе жатқан елде бейқам өмір сүру қиын еді. Сол жылдары туған балалар өздері өсті. Ата-анасы қашан көрсеніз жұмыста жүретін. Кейінірек адамдар бір-бірімен араласу керек екенін, қарым-қатынастың маңызын түсіне бастады. Күйеуімен, балаларымен, отбасы мүшелерімен сөйлесу қажеттігін білді. Оларды «Мен қандаймын? Мен қалай өмір сүргім келеді? Маған не кедергі?», – деген сұрақтар мазалай бастады. Осы сұрақтардың нәтижесінде олар өмір тек ақша табудан тұрмайтынын, өзін жақсы көруді, өзінің

ойындағыдай өмір сүруді қалады. Қазір тіпті ер адамдар да психологқа жүгінетін болды. Өйткені олар да отбасының қамы үшін, берекелі шаңырақ үшін енбек етіп жүріп, қарым-қатынасты бұзып алғанын түсінді. Қанша ақша тапса да өзін жайлы сезіне алмады. Сондай-ақ бұл өмірдегі миссиясын анықтағысы келетіндер қатары артты. Міне, осының барлығы психологқа жүгінуге себеп болды.

– Адам қай кезде психологқа жүгінуі керек?

– Кейде өз әйеліне сырын немесе шындықты айта алмайтын ер адамдар болады. Әйеліне «Мына нәрсеңі былай істеші, мынау маған ұнамайды», – деген ойларын айта алмайды. Біреуі ренжітіп аламын деп, екіншісі кикілжің шығады деп қорқарды. Әйел адамдарда да сондай. Сондай кезде адамды белгісіз бір үрей билеп алады. Одан бөлек, депрессияға түссе, яғни еш нәрсеге құлшынысы жоқ, ілініп-салынып жүретін кездерге тап болып қалуы мүмкін. Сосын балалардың арасында да ата-анасына ішіндегісін айта алмайтын, қарапайым «Мен сені жақсы көремін», – деп бетінен сүйіп, құшақтауға ұялатындары бар. Міне, осындай кезде біз түрлі психологиялық техникаларды пайдаланып, адамның ішіндегісін босатуға, сырын айтуға көмектесеміз.

– Психолог әрқашан көмектесе ме?

– Психологға келгеннен, ішіндегісін айтып кеткеннен, ол тұйықтығынан арғылуы екіталай, әрине. Бірақ адам өмірінің

әр күнінен сабақ алуға тырысу керек. Жас кезінде психологқа жүгінген адам өз баласына қарым-қатынасын жақсартуы мүмкін. Осылай адамдардың арасындағы алшақтық азаяды. Одан бөлек, бізге келген адам шын ниетпен расында іштей босап, қиындықтардан арғыла алады. Өмірге деген құлшынысы артады, жеңілдікті сезінеді. Біз айтқан нұсқауларды орындаса, жауапкершілікті түсіне өзгені де өзгерте алады.

– Әйел адам шынмен әлсіз бе? Ер адамға неге жылауға болмайды?

– Біріншіден, әйел адам ер адамның жанында қай кезде де әлсіз болуы керек. Өзін әлсіз етіп көрсетуі керек. Өзінің әлсіз екеніне сенуі керек. Өйтпеген жағдайда ол ер азаматқа деген сенімін жоғалтады, өзін биік санайды.

Екіншіден, ер адамға жылауға болады. Бір ер адамның көз жасын екінші адам шектейді. Біз кішкентай кезінен ұл баланы «Жылама, саған жылауға болмайды. Ер бала емессің бе?», – деп өмірдің заңдылығы секілді тежеп тастаймыз. Ал шынтуайтанда, ол да адам. Оның да ішінде сан түрлі эмоция, мұң мен қайғы болуы мүмкін. Ол кемшіліктерді жоймаса, іштіңің шығармаса не болатынын біз айттық.

– Қазіргі балалардың мінезі неге өзгерді?

– Ата-ананың әсері. Осы кезге дейін қанша айтылған әңгіме ғой. Бірақ расында, бір смартфонның өзі бүгінгі адамның мінез-құлқына қатты әсер етті. Агрессивті адам көбейді. Ата-

ана баласына шектеу қойғанмен, өздері сол «инстаграмда» өмір сүреді. Жұлдыздар, блогерлердің өмірі қазір көпшіліктің көз алдында жүр. Соның кесірінен қарапайым адамдар өз өміріне риза болмайды, қызғанышпен қарайды, өзін кінәлайды. «Саған тұрмысқа шыққаннан осындай болдым, әйтпесе бүйтіп жүретін адам едім», – дейтін әңгіме бары шындық. Міне, осының барлығы балаға беріледі. Өйткені бала қай кезде де көргенін істейді. 7 жасқа дейін бала анасының энергиясымен өмір сүреді. Сол үшін баланы жеті жасына дейін көңіл бөліп, жақсы көру керек. Бұрын жұмыс істейміз деп үлгермеді. Ал бүгін біреудің өмірін бақылаудан қолы босамай жүр. Сондықтан агрессивті баланың артында агрессивті ата-ана тұрады.

– Психологтың алдына қаншама адам, қанша тағдыр келеді. Сол адамның бәрін жұбатпауға энергияны қайдан аласыз?

– Негізінен психологтың өзіне де психолог керек. Менің де эмоцияға берілетін, ашуланатын кездерім болады. Менің де жеке өмірім бар. Міне, осындай кезде мен де жеке психологқа жүгінемін. Ал менің алдыма келген адамдардың жаман энергиясын қабылдап қойсам көп жауу жүремін.

Қазіргі заман – энергияның заманы. Сондықтан жұмыстың, ақшаның артынан қуып жүре беруге болмайды. Өйткенінің өзінде де адам өзін жайлы сезінуі екіталай. Отбасымен бірге уақыт өткізу, өз-өзіне көңіл бөлудің маңыздылығы сіз ойлағаннан да зор. Мәселен, мен күнделікті ұйқыдан тұрғанда жылы су ішіп, жаяу жүремін. Ерте тұратын болғандықтан бұл уақытта көшедегі көлік те аз, қала тыныш күйде болады. Бұл өз кезегінде концентрацияға, өз-өзімен тілдесуге көмектеседі.

– Психология туралы үздік үш кітап?

– Ондай кітаптар көп, әрине. Бірақ Луиза Хей, Виктор Франклин кітаптары ерекше ұнайды. Сонымен қатар Құлмаш Елшібаеваның заманауи психология туралы кітабын ұсынар едім.

– Депрессиядан құтылудың ең оңай жолы?

– Адам үш күннен артық депрессияда болмауы керек. Үш күн ғана мұнаоға болады. Өйткені ол эмоция да бізге қажет. Ал одан құтылу үшін ең бірінші – жалғыз өзі моншаға барып, кемінде 1 сағат парда отыруы керек. Бір сағат түгелдей емес, арасын бөліп, сосын жылы, 36 градустан жоғары температурадағы су ішуі керек. Одан бөлек, қанша қаламаса да еркіне қарсы тұрып, жаяу жүру қажет. Әсіресе таңғы уақытта. Мұндай физикалық әрекеттер өз-өзіне келуге көмектеседі.

– Психологқа жүгінбес бұрын не істеу керек?

– Шын ниетпен келу керек. Біздің көмектесе алатынымызға сену маңызды.

– Емен-жарқын әңгімеңізге рахмет!

Әңгімелескен А.БІРКЕНОВ

Міне, көктеммен бірге нәзік жандардың мерекесі де келіп жетті. Жер-жаһанды жылуга бөлейтін бұл шақта әйел затының да ерекше әсерде болатыны белгілі. Бұл күні әр әйел өзінің нәзік болмыс иесі екенін сезініп, қуанышқа кенеледі. Бүгінгі біздің кейіпкеріміз – нәзік жанды болғанымен, еңбегі ерлермен тең №2 қалалық соттың судьясы Жұлдыз Жәкеева.

№2 қалалық соттың судьясы Жұлдыз ЖӘКЕЕВА:

## «Әйелдің қолынан бәрі келеді»



Сот залына кірмесе те оның салқындығын сезінеміз. Себебі мұнда адам тағдыры шешіледі. Бірі қуанып шықса, енді бірі тар қапаса жол тартады. Бүгінде сот төрелігінің әділдігі мен ашықтығын қамтамасыз ететін бірден-бір жауапты тұлға – судья. Сондықтан олар ең алдымен әділдік пен турашылықтың жаршысы болу керек. «Тура биде туған жоқ» демекші, заң бәріне ортақ.

Жұлдыз Жаксыбайқызы сот жүйесіне 2004 жылдан бастап қызмет етіп келеді. Еңбек жолын облыстық сотта маман болып бастады. Кейін жетекші, бас маман, сот отырысының хатшы

қызметтерінде болды. Судья қызметіне 2017 жылдан бастап бүгінге дейін №2 қалалық соттың судьясы болып қызмет атқаруда. Кейіпкеріміз еңбеккер ғана емес, барлық істе белсенді жан. Ерекше айта кетерлігі, отбасында бес баланы тәрбиелеп отырған көпбалалы ана.

– Жастайымнан жан-жағымда болып жатқан кикілжіңге жайбаракат қарай алмай, кімдікі дұрыс, кімдікі бұрыс екенін анықтағым келіп тұратын. Әр адам әділ ойласа екен деймін. Осы мақсатым «Құқықтану» мамандығына оқуға түсуге алып келді. Содан осы кезге дейін темірдей тәртіпті сақтап, әділдікті ту етіп келемін. Судьялық қызмет физикалық және психологиялық ауыр жүктемеге шыдамдылықты, жүйкеге түсетін әртүрлі стрестік жағдайларға төзімділікті қажет етеді. Көп жылдар қылмыстық істерді қарадым. Қаншама адамның тағдыры қолы-

ма түсті. Адамдар сот жұмысын сотталушы адаммен байланыстырып жатады. Бұл – қателік. Сотталушыға қарама-қайшы жо-бірленуші адамның тағдыры тұрады. Азаматтық істердің де бірнеше жағы бар. Сондықтан судьяның алдында істі жан-жақты қарау міндеті тұр. Әрбір адамның орнына өзіңді қойып, сол адамның жағдайына түсіп, басыңнан өткізуің тиіс. Тіпті сот ісінен шыққан соң жылап алған кездер де болды. Эмоция, үрей, сенімсіздікке бой алдырып, қателесіп кетпеуің керек. Көбіне көпбалалы алаяқ әйел-түсуге алып келді. Кейбірі соттан жалтарып кету үшін балаларын пайдаланады. Осындай да ана ретінде қатты қиналған кездерім әлі есімде. Дегенмен заң бәріне ортақ. Сондықтан құндақтың баласына қарамастан сотталған әйелдер де бар. Жалпы әйел заты эмоцияға жақын келетіні белгілі. Алайда «Сот саласына кел-

генінде эмоцияны, әйел екендігі ұмытуың қажет» деп үнемі өзімді қамшылаймын, – деді ол.

Расында, бір күнде судья болып қалыптаспайды. Кейіпкеріміздің сөзінен ұққанымыз, жұмыста талапшыл, әділетті, қатал жан отбасында мүлдем басқа. Яғни, мейірімді ана.

Судья – педагог та, психолог та бола білуі тиіс. Адам тану, іс қараудың мәнісі тәжірибемен келеді. Дұрыс шешім қабылдау үшін әуелі қолына түскен істі жан-жақты зерттеп, тыңғылықты дайындалуы тиіс. Екі жақты да мұқият тыңдап барып үкім шығара алады.

Бос уақытында кітап оқығанды жақсы көретін кейіпкеріміз қай істі қолға алса да өзінің табандылығымен тас-түйін етеді. Бүгінде қалалық сотта сот төрелігін жүзеге асырумен қатар үйлестіруші қызметін қатар алып

жүр. Жұлдыз Жаксыбайқызының өз қызметіне деген адалдығы, жауапкершілігі әрқазы жоғары бағаланып келеді.

– Менің арманым – елдің тыныштығы, халықтың бейбіт өмір сүруі. Тәуелсіз еліміздің өркендеуі, дамуына үлес қосу. Халықтың сотқа деген сенімін қалыптастыру, еліме адал қызмет ету, – дейді ол.

Ақмарал ОЛЖАБЕВА



