



Ақмешіт

Аялаймын сені, Қызылорда!

25 шілде
сенбі

№55 (2267)

2026 жыл

апталығы

Газет
1994 жылдың 15 сәуірінен
бастап шығады

• Қалалық қоғамдық-саяси әлеуметтік-
ақпараттық тарихи-танымдық газет •
E-mail: akmeshit.kz@mail.ru

■ ҚАЛА ТЫНЫСЫ

ҚОҒАМДЫҚ КӨЛІК ҚЫЗМЕТІНЕ КӨҢІЛ ТОЛА МА?



Қоғамдық көлік қызметі қашанда өзекті. Жолаушыны дiттеген жеріне жеткізетін қала ішіндегі қоғамдық көлік қызметіне қойылар талап та жоғары. Қала әкімі Нұржан Ахатов қоғамдық көлік қызметінің сапасын көру үшін автобуска мінді. Шаһар басшысы автобустардың тазалығын, жүру жиілігін зерделеп, тұрғындармен пікірлесті. Әкім сауалына жауап берген тұрғындар автобустардың уақытылы жүретінін, тазалығына көңіл толатынын айтып, алғыс білдірді. «Іші таза, уақытылы жүріп тұр, салқын, жайлы», – деген қалалықтар қоғамдық көлік қызметіне еш шағым айтпады.

2-БЕТТЕ

Елімізде зейнетақы жүйесін жаңғыртуға бағытталған ауқымды реформалар кезең-кезеңімен жүзеге асуда. Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі Ұлттық банкпен және бірыңғай жинақтаушы зейнетақы қорымен бірлесіп азаматтардың зейнетақы жинақтарын басқарудың тиімділігі мен ашықтығын арттыруды көздейтін жаңа модельге көшуді бастады. Жетінші шілдеде қол қойылған заңға сәйкес, қыркүйектен бастап зейнетақы жинақтарын басқарудың жаңа тәртібі күшіне енеді. Осыған дейін салымшылар жеке инвестициялық портфельді басқарушыларға зейнетақы активтерінің 50%-ынан аспайтын бөлігін ғана сенімгерлік басқаруға бере алса, енді шектеу алынып тасталды. Азаматтарға жинақтарының 100%-ына дейін жеке басқарушы компанияларға тапсыра алады. Бұл қандай заң? Тұрғындар зейнетақы қорындағы қаржысын жеке компанияға беруіне дайын ба?



Зейнетақыңыз мол болсын десеңіз

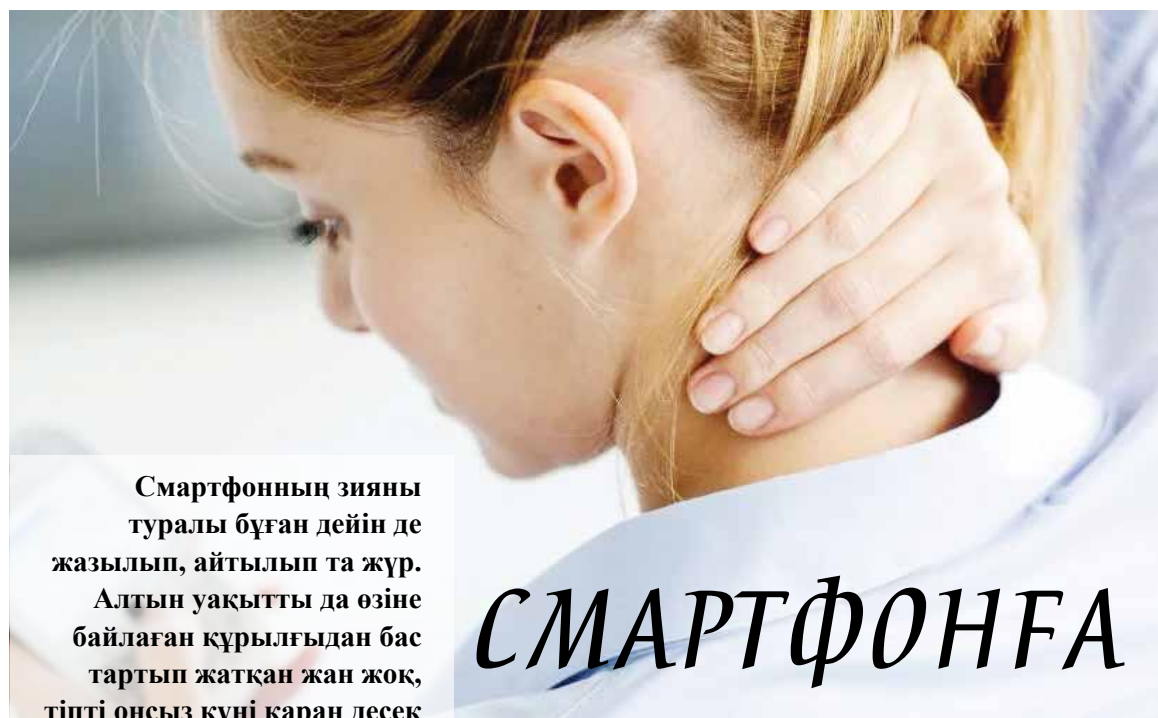
Ұсынылған заңға әлеуметтік желілерде де, қоғам арасында да зейнетақы жинақтарына қатысты түрлі пікірлер мен сауалдар көбейді. Сонымен қатар пікір білдірушілердің арасында зейнетақы мөлшерін арттыру, әйелдердің зейнеткерлік жасына қатысты мәселелерді қайта қарау және азаматтардың өз жинақтарын басқару мүмкіндігін кеңейту жөнінде ұсыныстар бар. Әлеуметтік желідегі пікірлерден азаматтардың зейнетақы жүйесіне қатысты өзгерістерге алаңдаушылықпен қарайтыны байқалды. Көпшілік жаңа бастамалардың іс жүзіндегі нәтижесіне күмән келтіріп, жинақтарының сақталуы мен табыстылығына қатысты нақты кепілдіктердің болғанын қалайтынын жазған.

Қоғамда мұндай сұрақтар мен алаңдаушылықтың тууы заңдылық. Экономист Бауыржан Ысқаков мұндай реформаны дамыған елдердің тәжірибесі ретінде түсіндіреді. Оның айтуынша, дамыған елдер инвестициялық тәуекелді мемлекет емес, нарық көтеретін жүйеге көшкен. Мұндай модель арқылы жоғары табысқа қол жеткізіп, бәсекелестікті арттыруға мүмкіндік туатынын айтады.

– Алайда мұндай реформа тек белгілі бір қатаң шарттар орындалғанда ғана тиімді болады. Олардың қатарына жеке басқарушыларға қойылатын талаптардың жоғары болуын, активтердің сақталуын заң жүзінде кепілдендіретін тетіктердің құрылуын және қаржылық реттеушілердің тұрақты әрі тиімді бақылауын жатқызуға болады. Егер осы қорғау механизмдері толық іске аспаса, мемлекеттік кепілдіктің әлсіреуі халықтың сеніміне кері әсерін тигізеді. Ал егер халықаралық стандартқа сай қадағалау, активтерді оқшау сақтау және ашық есептілік қамтамасыз етілсе, жеке басқарушылардың қатысуы зейнетақы активтерінің табыстылығын арттырып, инвестициялық нарықтың дамуына ықпал етуі әбден мүмкін, – дейді сарапшы.

2-БЕТТЕ

■ ДЕНСАУЛЫҚ



Смартфонның зияны туралы бұған дейін де жазылып, айтылып та жүр. Алтын уақытты да өзіне байлаған құрылғыдан бас тартып жатқан жан жоқ, тіпті онсыз күні қараң десек артық айтқандық емес. Әлеуметтік желілердегі қызылды-жасылды дүниені қызықтау үшін смартфоннан бас көтермейтін буын дәл қазір оның зияны туралы ойлана да бермейді.

СМАРТФОНҒА ИІЛГЕН ОМЫРТҚА

2024 жылы Оксфорд сөздігі «Brain rot» тіркесін жыл сөзін деп атады. Мұны қазақша «мидың шіруі» деп аударып жүр. Қазақ балалардың ұмытшақтығына ренжігенде үлкендер «миың ағып кетті ме?» «миғұла» деп ұрсатын. Ағылшын

сөзінің негізгі мәні де осы болса керек. Әлеуметтік желілердегі қысқа видеоны саусағымен жылдам айналдырудан жалықпайтын жасөспірімдердің есте сақтау қабілеті әлсірегені айтылып жүр.

4-БЕТТЕ

■ БРИФИНГ



ТАБИҒАТТЫҢ ТОСЫН МІНЕЗІНЕ ИНФРАҚҰРЫЛЫМ ТӨЗІМДІ МЕ?

Кейінгі жылдары табиғаттың тосын мінезіне таңғалмайтын болдық. Қысы жылы өңірлер қатарында болсақ та, өнменнен өтер қара суығы, аптап ыстығы бар жаз Сыр өңіріне ғана тән. Биылғы қыс қиындығы да ел есінде. Ақпандағы жауын соңы көк мұзға айналып, жарық бағаналарын бір сынап алған еді. Ал шілденің кешегі аптадағы ерекше ыстығы қала инфрақұрылымын тағы бір сыннан өткізді.

Ми қайнатар ыстық күндері тек мұздатқыш арқылы амалдаған қалалықтар үшін шаһардың кей аумағында жарық сөніп, ауызсу болмай қалуы көпшілікті алаңдатты.

2-БЕТТЕ



ҚОҒАМДЫҚ КӨЛІК ҚЫЗМЕТІНЕ КӨҢІЛ ТОЛА МА?



Қазіргі таңда қалаішілік барлық бағыттағы автобустар күннің шамадан тыс ыстық болуына қарамастан шаттаттық режимде қызмет көрсетуде. Күнделікті ерте рейске шығатын маршруттар салоны тазаланып, дезинфекциядан өткізіледі. Сондай-ақ техникалық жағдайы тексеріліп, жүру жиілігі диспетчер арқылы қадағаланып отырады.

Қала тұрғындарын сапалы қоғамдық көлік қызметімен қамтамасыз ету, жолаушылар тасымалын жақсарту бағытында жүйелі жұмыс нәтижесі жоқ емес. 2017 жылы уақыт талабына сай автобус паркінін жана ғимараты қолданысқа берілді. Бүгінде бұл кешенде көлік құралдарын техникалық қызметтен өткізу, жөндеу цехтары, газ құю бекеті және көлік жуу орны тәулік бойы үздіксіз қызмет көрсетуде.

Кейінгі жылдары жолаушылар тасымалы бағыттарының саны айтарлықтай артты. 2022 жылы 5 бағыт бойынша қызмет көрсетсе, қазір бұл көрсеткіш 32 бағытқа ұлғайған. Бүгінде қала тұрғындарына барлығы 280 автобус қызмет көрсетуде. Қоғамдық көліктердің қатынау интервалы 15 минутты құрайды.

Айта кету керек, облыс орталығында халық санының өсуіне орай, қоғамдық көлікке деген сұраныс артта түсуде. 2022-2024 жылдары шаһардағы қоғамдық көлік мәселесін түбегейлі шешу

үшін «Өнеркәсіпті дамыту қоры» АҚ арқылы табиғи газбен жүретін «Yutong ZK6852 HG» маркалы 300 дана автобус алынды.

Бүгінде қоғамдық көлік қызметі цифрландыру жүйесін тиімді пайдалануда. Жолаушылар жолақысын ұялы байланыс операторының көрсетілген қызметтері немесе электрондық жол жүру картасы арқылы төлейді. Сараланған тариф бойынша 2023 жылдың қыркүйек айынан бастап электронды түрде төлем 85 теңге, қолма-қол төлем 130 теңге болып бекітілген.

Бүгінде серіктестіктің барлық қалаішілік бағыттарда жолаушыларды тасымалдайтын автобустары 2GIS, Яндекс GO және Яндекс Карта қосымшасына тіркелген. Қала тұрғындары мен қонақтар үшін баратын жерлеріне қосымша арқылы қай бағыт қай уақытта жүретінін көру мүмкіндігі жасалған.

Тағы бір айта кетерлігі, биылдан бастап жолаушылар үшін барлық қоғамдық көліктерге жаңадан 026 санынан басталатын QR кодтар ілінді. Осы QR код арқылы оқушылар банк қосымшаларымен 40 теңге төлей алады. Ескере кететін жайт, банк қосымшасы оқушының өз атынан ашылуы керек. Яғни ересек адамның атынан ашылған банк қосымшасы жарамайды.

«Ақмешіт-ақпарат»

МЕРЕЙ

Сырдария ауданының Жетікөл ауылында осы мекенінің тумасы Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі, «Қазақстанның құрметті журналисі», «Ақпарат саласының үздігі», ақын Кенжалы Ерімбетовтің 70 жылдық мерейтойына арналған шығармашылық кеш өтті.



ТУҒАН ЖЕРІН ЖЫРМЕН ТЕРБЕГЕН

Қаламгер Кенжалы Райымбекұлының өнегелі өмір жолы көпке үлгі. Жетікөлдін киелі топырағынан түлеп ұшқан шығармашылық өкілі қаламын жанына серік етіп, сыр мен сезімге толы жыр шумақтарымен елдің ықыласына бөленген жан. Мерейтой иесі 40 жылға жуық журналистика саласында еңбек етіп, ақпарат саласының өркендеуіне елеулі үлес қосты. Өлең өлкесінде өзіндік орны бар шығармашылық кеш иесінің азаматтық, тұлғалық бейнесін елге таныту мақсатындағы іс-шара аясында «Жырыммен елін тербеткен» атты облыстық ақындар мүшәйрасы өтті.

Мүшәйраның мақсаты – ел руханиятына үлес қосқан ақын Кенжалы Ерімбетовтің өнегелі өмір жолы мен шығармашылығын кеңінен насихаттау, ақындық өнерді дәріптеу, жас таланттарға қолдау көрсету және өскелең ұрпақты туған жерге деген сүйіспеншілікке, елжандылыққа тәрбиелеу.

Мүшәйраға Қызылорда қаласы мен облыстың бірқатар аудандарынан келген талапкер ақындар қатысып, екі кезең бойынша бақ сынады. Бірінші

кезеңде қатысушылар мерейтой иесіне арналған арнау өлеңдерін оқыса, екінші кезеңде еркін тақырыптағы авторлық шығармаларын оқыды.

Байқау барысында мерейтой иесіне ақжарма тілектер айтылып, құрмет көрсетілді. Ақынның сөзіне жазылған әндер орындалып, әдеби-музыкалық композициялар ұсынылды. Өнерпаздар ән мен жырдан шашу шашып, кештің мазмұнын айшықтай түсті.

Қазылар алқасының шешімімен жүлделі І орынды ақын Ақжол Түменбай, ІІ орынды Арал ауданынан келген Айдар Сайлауов еншілессе, ІІІ орынға шиелілік Бекжан Ержігіт пен жалағаштық Сәния Жакып лайық деп танылды.

Сондай-ақ Қанат Көзейбай, Ақтөре Ибрагимұлы, Бексұлтан Санақұл, Тұрар Бекмырзаев және Ізбасар Әбдібеков белсенді қатысқаны үшін Алғыс хатпен марапатталды. Байқау жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне диплом мен бағалы сыйлық табысталды.

Гайһар ҚОЖАХМЕТОВА



Ыстық басылса да, көп көкейінде сұрақ болып қалған мәселеге орай өңірлік коммуникациялар қызметі алаңында тиісті мекеме өкілдері БАҚ өкілдеріне брифинг берді.

Мамандардың айтуынша, қала инфрақұрылымындағы ақау аптап ыстықтың әсерінен болған. Электр желілеріне шамадан тыс жүктеме түсіп, соның салдарынан ауызсу қысымы да азайған. «Қызылорда электр тарату тораптары компаниясы» АҚ Оналтуды басқарушы Бауыржан Жантасов электр желілеріндегі ақаулардың себебін түсіндірді. Басты себептердің бірі аптап ыстықта тұрғындардың электр энергиясын тұтынуы айтарлықтай өскен. Қалыпты кезде Қызылорда қаласы 92 мегаватт электр энергиясын пайдаланса, қазір бұл көрсеткіш 122 мегаватқа дейін жеткен, яғни 32 пайызға артып отыр.

Басы 1-бетте

ТАБИҒАТТЫҢ ТОСЫН МІНЕЗІНЕ ИНФРАҚҰРЫЛЫМ ТӨЗІМДІ МЕ?

– Қала аумағының кенеюі, жана тұрғын үйлер мен әлеуметтік нысандардың көбеюі, сондай-ақ электр желілері мен қосалқы станциялардың тозу деңгейінің 60 пайызға жетуі электр жүйесіне түсетін салмақты арттырды. Қазіргі аптап ыстық кезеңінде қала тұрғындары электр энергиясын 122 мегаватқа дейін пайдаланып отыр. Осының салдарынан бүгінде қалада электр кернеуі әлсіреп, кейбір аудандарда жарықтың уақытша өшуі жиілеген. Қазіргі кезде жағдай бақылауға алынып, тұрақты қалыпта жұмыс істеуде. Қызылорда қаласында 240 мегаваттық жаңадан жылу электр станциясы іске қосылды. Жаңа нысан өндірілген қуатты 220 кВ электр желісіне беріп, оңтүстік өңірде электр энергиясының тапшылығын болдырмауға өз үлесін қосуда, – дейді Бауыржан Русланұлы.

Жарықтың өшуі ауызсу жүйесінің жұмысына да әсерін тигізуде. Өйткені су ұңғымалары мен насос қондырғылары электр қуатымен жұмыс істейді. Өткен аптада бірнеше су алу нысандарында жарықтың уақытша өшуіне байланысты су қысымы төмендеген сәтте дизельді генераторлар іске қосылып, ақаулар жедел

қалпына келтіріліп, қала тұрғындарына ауызсу тұрақты берілуде.



– Мұндай жағдай Қызылжарма, Саба-лақ және Мерей су алу құрылымдарында тіркелді. Дегенмен барлық жағдайда дизельді генераторлар іске қосылып, ақаулар жедел жөйылып, тұрғындарға дер кезінде су қайта берілді. Сонымен қатар бес су алу ұңғымасы мен бірқатар насос қондырғылары жана-сына ауыстырылды, – деді «Қызылорда су жүйесі» МКК басшысы Жасұлан Абатов.

Қазіргі таңда барлық авариялық бри-гадалар күшейтілген режимде жұмыс істеуде.

Электр желілерінің өткізу қабілетін арттыру үшін трансформаторлар ауыстырылып, жаңа кабель желілері тартылуда. Сонымен қатар жаңа қосалқы станциялар салу және қолданыстағы электр желілерін жаңғырту жұмыстары кезең-кезеңімен жүзеге асырылмақ.

Бүгінде облыс орталығында комму-налдық қызметтер оның ішінде электр энергиясы және ауызсумен қамту тұрақты түрде жұмыс істеуде. Жекелеген ақаулар дер кезінде қалпына келтіріліп жатыр. Сондай-ақ аймақ басшысының қолдауымен облыстық бюджеттен «Қызылорда – Промышленная», «КТЭЦ – Шұғыла», «Промышленная - Тасбөгет», «Тасбөгет – Амангелді» 35кВ әуе желілері жанартылды. Сонымен қатар сол жағалау, Президент саябағы аумағындағы жаңадан салынып жатқан нысандарды және Эдельвейс, Наурыз, Еңбек, Ақсуат, Баймұрат батыр елді мекенінде тұтынушыларды сапалы және тұрақты электр энергиясымен қамтамасыз ету мақсатында қосымша трансформатор ауыстыру жоспарлануда.

Бейбітқұл ҚЫМБАТ



Осыған байланысты мемлекет зейнетақы жүйесін жаңғыртуға бағытталған жаңа өзгерістерді түсіндіріп, азаматтардың жинақтарының сақталатынын және оларды басқарудың жаңа мүмкіндіктері пайда болатынын мәлімдеді. Егер азамат жеке басқарушы компанияны таңдаса, оның инвестициялық шешімдерінің нәтижесіне мемлекет емес, сол басқарушы ұйым жауап береді. Төмен инвестициялық нәтиже болған жағдайда айырманы басқарушы компания өз қаражаты есебінен өтеуге міндетті. Мұндай ұйымдарға капитал көлемі мен жұмыс тәжірибесіне қатысты қатаң талаптар қойылады.

Зейнетақы жинағын жеке басқарушы компанияға бергенде, ең үлкен қателік – қысқа мерзімдегі табысқа ғана қарап шешім қабылдауға болмайтынын айтады экономист Бауыржан Ысқаков. Зейнетақыны инвестициялағанда салымшының жасы басты рөл атқарады. Мысалы, зейнетке жақындағандар үшін мемлекеттік облигациялар мен депозиттер сияқты тәуекелі төмен, табысы тұрақты «консервативті» бағыт тиімді.

– Орта жастағы азаматтарға акциялар мен облигациялар теңгерімді үйлесім тапқан, тәуекелі де, табысы да орташа «тенгерімді» портфель қолайлы. Ал жастар үшін ұзақ мерзімде жоғары табыс әкелетін, бірақ уақытша үлкен шығын тәуекелі бар, акциялар мен халықаралық нарыққа бағытталған «агрессивті» портфель тиімді, – дейді ол.

Басы 1-бетте

Зейнетақыңыз мол болсын десеңіз

Қаржы нарығы құбылған сәтте тек жеке компаниялар ғана емес, мемлекеттік қорлар да шығынға ұшырауы мүмкін. Егер мемлекеттік басқаруда тәуекелді мемлекет ішінара мойнына алса, жеке басқаруда инвестициялық қауіп-қатер негізінен салымшының өзіне тиесілі болады. Сондықтан мұндай тәуекелдерден қорғану үшін зейнетақы активтерін тек бір нарықпен шектемей, бірнеше мемлекеттік бағалы қағаздарына және әртүрлі валюталарға әртараптандырған дұрыс.

2028 жылға дейін зейнетақы активтерінің табыстылығы инфляция деңгейінен кемінде бір пайыздық тармаққа жоғары болуы тиіс. Осылайша, қазақстандықтар өз қаражатын басқаруда толық таңдау еркіндігіне ие болып, тәуекелі төмен немесе жоғары табысты инвестициялық стратегияны өз қалауынша таңдай алады. Экономист Бауыржан Ысқаков соңғы уақытта қаржы нарығы жақсы дамып жатқанын, бірақ мұндай жаңа өзгеріске толық дайын деп айтуға ерте екенін айтады. Себебі жеке инвестициялық басқарушылардың тәжірибесі, басқарудағы актив көлемі, тәуекелдері басқару жүйесі әлі де қалыптасу кезеңінде екен.

– Көптеген азамат инвестициялық тәуекел, портфельді әртараптандыру немесе нарықтағы құбылмалылық сияқты ұғымдарды толық түсіне бермейді. Сондықтан да мұндай реформа тиімді болуы үшін кезең-кезеңмен енгізіліп, қаржылық кеңес беру жүйесі қатар дамуы қажет. Өрине, бастапқы кезеңде сенім мәселесі туындайтындығы белгілі. Өйткені көптеген азамат зейнетақыға мемлекет жауап береді деген түсінікпен әлі де өмір сүріп келе жатыр. Сондықтан ақпараттық түсіндіру жұмыстарын насихаттауымыз керек, – дейді ол.

Мемлекет қабылдап отырған барлық шаралар әлеуметтік қолдауды арттыруға, бюджет қаражатын тиімді пайдалануға, ең бастысы, қазақстандықтардың ұзақ мерзімді әл-ауқатын қамтамасыз ететін сенімді, ашық әрі табысты зейнетақы жүйесін қалыптастыруға бағытталған. Мысалы, мұндай жүйе Ұлыбританияда қалыптасқан. Онда азаматтар өз қаражатын жасына қарай әртүрлі қорларға бөледі. Дефолт болған күннің өзінде ол қаражат кредиторларға берілмейді, тек басқа лицензияланған басқарушыға ауыстырылады.

Бұл – әлемдегі кең таралған модельдің бір бөлігі. Көптеген елде мемлекет барлық инвестициялық тәуекелдерді өз мойнына алмайды. Керісінше, азаматтарға таңдау мүмкіндігін береді. Мемлекеттің мақсаты – бәрін өзі басқару емес, тиімді реттеу мен бақылауды қамтамасыз ету.

– Ұлыбритания тәжірибесінде жұмыс берушілердің корпоративтік зейнетақы жүйесі жақсы дамыған. Көптеген қорда азамат өзінің инвестициялық стратегиясын таңдай алады. Көп жағдайда қаражат әртүрлі қорларға бөлінеді, яғни тәуекел диверсификацияланған. Қазақстан да осы тәжірибеге біртіндеп жақындап келеді, – дейді экономист Бауыржан Ысқаков

Ұлыбритания жүйесінде жұмысқа тұрған азаматты автоматты түрде зейнетақы қорына тіркейді. Содан соң жұмыс беруші де, жұмыскер де міндетті түрде жарна аударады. Азамат бұл жүйеден өз еркімен бас тарта алса да, халықтың 90%-дан астамы ақша жинауды жөн көреді. Халық өз ақшасын жеке компанияға бергенде, инвестициялық стратегияны күнделікті тексеріп, уайымдамайды. Бәрін автоматты жүйе реттеп, «агрессивті» қорларға салады. Себебі алда 20-30 жыл бар, нарық құбылса да, ұзақ мерзімде үлкен табыс әкеледі. Зейнетке шығуға 5-10 жыл қалғанда автоматты жүйе адамның қатысуынсыз-ақ ақшаны біртіндеп тәуекелі төмен, қауіпсіз мемлекеттік облигациялар мен алтынға көшіреді. Зейнет жасына жеткенде ақша құнсызданбай толық сақталады. Еліміз осындай озық үлгіні негізге алып, активтерді әртүрлендіруді көздеп отыр деуге болады. Ұлыбритания тұрғыны Мэгги Поллингтон жеке зейнетақы қорларына ақша аудару арқылы зейнетке шыққанда қоматқы қаржы түсетінін айтады.

– Мемлекеттік зейнетақы алу үшін азаматтар еңбек еткен жылдары ұлттық сақтандыру қорына жарна аударуы тиіс. Толық мемлекеттік зейнетақы аптасына 230,25 фунт стерлингті құрайды және оны алу үшін кемінде 35 жыл жарна төлеу қажет. Көп адамның қосымша жеке зейнетақы қорлары бар. Жалғызбасты қарттар үшін тек мемлекеттік зейнетақымен жайлы өмір сүру қиын. Себебі жылуды мен азық-түлік бағасы қымбат, – дейді зейнеткер.

Бұл жаңашылдықтардың негізгі мақсаты – зейнетақы жүйесін заман талабына бейімдеп, халықтың болашақтағы қаржылық қауіпсіздігін күшейту. Азаматтар өз қаражатын басқаруда таңдау еркіндігіне ие болады, бірақ толық еркіндік салымшылар эмоцияға немесе жарнамаға сеніп қате шешім қабылдауға әкелуі мүмкін. Сондықтан реформаның табысты болуы және басқарушылардың жауапкершілігіне, мемлекеттік бақылауға, қаржылық сауаттылықты арттыруға және кезең-кезеңімен енгізуге тәуелді.

Думан КЕЦШІЛІК

ҚАЛА КЕЛБЕТІ ЖАҢАРА ТҮСПЕК



Қаланың сәулеттік келбетін қалыптастыру, елді мекендердің бас жоспарын іске асыру, құрылыс саласындағы сәулет-қала құрылысы талаптарының сақталуын қамтамасыз ету, мемлекеттік қызметтердің сапасын арттыру және инвестициялық жобаларды сәулеттік сүйемелдеу – бөлім қызметінің негізгі бағыты.

Қолданыстағы бас жоспарға сәйкес қаланың шекарасы 20 528 гектар, қала аумағына 172 гектар «ІМК – 66» саяжайы енгізіліп, қаланың шекара шегі 20 700 гектар болып мақұлданды. Қала аумағында орналасқан «Эдельвейс», «Орбита», «Сабалак», «Ягодка», «Еңбек», «Обонитель» саяжайлардың жер санатын елді мекендер жерінің санатына ауыстыру жайы қаралуда.

Бұл туралы қалалық сәулет және қала құрылысы бөлімінің басшысы Ділмұхамбет Сырлыбаев қала әкімдігінде өткен брифингте айтты.

– Қала аумағын тиімді жоспарлау, инженерлік және әлеуметтік инфрақұрылымды дамыту, тұрғындарға қолайлы әрі заманауи орта қалыптастыру мақсатында тиісті шаралар жүзеге асырылды.

Қаланы абаттандыру мақсатында әскиздік жоба әзірленді. Жобалар қоғамдық кеңістіктерді жаңғыртуға, тұрғындар үшін қолайлы орта қалыптастыруға және қаланың сәулеттік келбетін жақсартуға

бағытталған. Олардың қатарында сауда нүктелерінің орналасуы, орталық көшенің қиылысында, аллея, скверлерде кіші сәулеттік пішін орналастыру, Әбілхайыр хан көшесінің бойын абаттандыру, Н.Назарбаев даңғылы бойында орналасқан көпқабатты тұрғын үйлердің қасбетін әрлеу, А.Байтұрсынов көшесі бойындағы әлеуметтік және кәсіпкерлік нысандардың қасбетін жарықтандыру, Астана 4 шағын ауданы, №10 көппәтерлі тұрғын үйдің қасбетін әрлеу, қала аумағында аллеялар орналастыру.

Аталған эскиздік шешімдерде жаяу жүргіншілер аймақтарын кеңейту, балалар және спорт алаңдарын орналастыру, көгалдандыру, заманауи жарықтандыру, шағын сәулет нысандарын жаңарту көзделген. Басты мақсатымыз – қаланың сәулеттік келбетін заманауи талаптарға сай дамыту, тұрғындар үшін жайлы әрі қауіпсіз орта қалыптастыру, – дейді бөлім басшысы.

Бас шаһардың сәулет және қала құрылысы бөлімі жоспарланған міндеттерді кезек-кезеңімен орындап, қаланың орнықты дамуын қамтамасыз ету бағытында жүйелі жұмыс істеуде.

Бөлім басшысы алдағы уақытта да қолданыстағы заңнама талабына сәйкес қала құрылысы саясатын жетілдіру, сәулеттік келбетті жақсарту, цифрландыруды дамыту, инвестициялық жобаларды қолдау және тұрғындарға көрсетілетін мемлекеттік қызметтің сапасын арттыру бағытындағы жұмыстың жалғасатынын айтты.



СПОРТҚА ДЕН ҚОЙҒАН КЕНТ



«Белкөл» кентінің спорт кешенінде 300-ге жуық белкөздік жастар спорттың 7 түрімен, атап айтқанда футбол, каратэ, бокс, джи-джитсу, еркін күрес, шахмат, үстел теннисімен машықтанып, халықаралық, республикалық, облыстық дәрежедегі жарыстың биік тұғырынан көрініп келеді.

Бұл туралы Белкөл кенті әкімі Жасұлан Сәду брифингте баяндады.

Кент әкімінің айтуынша, жыл сайын жастар арасында кіші футболдан «Каратэ-До»-дан Қазақстан чемпионы, кара белбеу иегері Сәби Ернұрды және еңбегі сіңген теміржолшы Алматы Айдарбекұлын еске алуға арналған турнирді өткізу дәстүрге айналған. Жарысқа кенттің 1986-2007 жылғы жастары қатысып, бақ сынайды. Айта кетерлігі, жүлде қоры 500000 теңгені құрайды. Балалардың спортқа қызығушылығын арттыруда, белсенділігін көтеруге ықпал ететін турнирге балалардың ынтыасы ерекше. Кентте бұқаралық спортты дамыту мақсатында жеке кәсіпкер өз қаржысына 1 футбол алаңын салса, 2020-2021 жылдары 2 спорттық жаттығу және Бірқазан елді мекенінде 2020 жылы 1 футбол алаңы салынған. Көпқабатты тұрғын үй ауаларындағы 8 ойын алаңы белкөздіктердің салауатты өмір салтымен өмір сүруін, спортқа деген ынтыасын оятып, белсенділікке шақырады.

Белкөлде кәсіптің көзін тапқандардың қатары көбейіп келеді. Мәселен, мұнда

464 шағын кәсіпкерлік нысан белсенді жұмыс көзіне айналып отыр. Олардың қатарында 42 жауапкершілігі шектеулі серіктестік, 399 дара кәсіпкер, 21 шаруа қожалығы бар.

6 айдың қорытындысымен 79 кәсіпкерлік тіркеліп, 79 тұрақты жұмыс орны ашылған. «Байқоңыр ӘКК» АҚ арқылы «Ауыл аманаты» бағдарламасы аясында жалпы құны 36,1 млн теңгені құрайтын 4 жоба қаржыландырылған.

– Кенттегі №1, 11, 12, 12А көпқабатты үйлерге қалалық тұрғын үй-коммуналдық шаруашылығы, жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары коммуналдық мемлекеттік мекемесі арқылы 150 млн теңгеге ыстық су жеткізу жұмысы жүргізілуде. 15 млн теңгеге «Тағзым» алаңы жаңадан салынып, абаттандыру жұмысы жүргізілді. С.Ыбырайұлы көшесіне 9 млн теңгеге балалар ойын алаңы салынды. Сарыарқа, М.Есмаханов, Т.Абуов, Зеленая көшелеріне 94 млн теңгеге жарық бағаналары орнатылды. Жылу орталығы күрделі жөндеуден өткізіліп, мазуттан сұйытылған газ отынына ауыстырылды. Көпқабатты үйлер, әлеуметтік нысандар орталықтандырылған жылуға қосылып, толықтай ауызсумен қамтамасыз етілді. 2012 жылы «Ақбұлақ» бағдарламасы арқылы ауызсу жүйесі жаңартылды. «Таза Қазақстан» республикалық акциясы аясында кентте санитарлық тазалық, көркейту-көгалдандыру, тұрмыстық қаты қалдықтан тазарту жұмысы тұрақты жүргізілуде, – дейді кент әкімі.



ИНФРАҚҰРЫЛЫМ: 7 жоба жүзеге асуда

Бас шаһардың жол-көлік инфрақұрылымын дамыту, қала аумағын инженерлік-коммуналдық желілерді жаңғырту, тұрғын үй қорын жақсарту және тұрғындардың өмір сүру сапасын арттыру өзекті. Бүгінде бұл бағытта құны 34 млрд 815,5 млн теңгені құрайтын 7 ірі жоба іске асырылуда. Оның ішінде 1 көпірдің құрылысы, 1 жаңа автомобиль жолы және ұзындығы 43,4 шақырымдық 39 көшені қайта жаңғырту мен күрделі жөндеу жоспарланған.

Жаңа жобаның мән-маңызы жайлы қалалық тұрғын үй-коммуналдық шаруашылығы, жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары бөлімі басшысы Айдын Әнуар қала әкімдігінің баспасөз алаңында өткен брифингте баян етті.

Бөлім басшысының айтуынша, Бөйтерек шағын ауданындағы көпір құрылысы маңызды зор жоба. Қазір жол құрылысының 65 пайызы орындалған.

Нысанды қыркүйек айында пайдалануға беру жоспарланып отыр.

Ал Сырдария өзені арқылы Астана шағын ауданынан Президент саябағына өтетін жаяу жүргіншілер көпірін салуға жоба-сметалық құжат әзірленген. Бүгінде мемлекеттік сатып алу конкурсы жүргізілуде. Мердігер мекеме анықталған соң құрылысы басталмақ.

– Қаладағы 24 көшені жөндеу жұмысы жоспарланса, Сағымбаев көшесінің 65 пайызы, Назарбаев даңғылы, А.Иманов, Бозғұл-1, Наурыз және Ш.Есенов көшелерінің 60 пайызы, Президент саябағына кіреберіс автомобиль жолы мен автотұрақ құрылысының 90 пайызы жөндеуден өтті. Қала көшелерін салу жобасы аясында 45 көшеге 88 мың шаршы метрден астам асфальт төселді. Асфальт жабынын күтіп-ұстау бағытында 90 мың шаршы метр жол жөндеді.

Қаланың келбетін жақсарту бағытындағы ауқымды жобаның бірі – Президент саябағын қайта жаңғырту болса, бүгінде саябақ толықтай заманауи



демалыс орталығына айналды. Мұнда әуенді су-бұрқак, ұзындығы 120 метрлік су арнасы, «Өмір ағашы» композициясы, биіктігі 50 метр болатын шолу дөңгелегі, балалар ойын алаңы, спорт және воркаут алаңы, амфитеатр, фулоркорттар, велосипед жолдары және басқа да заманауи инфрақұрылым салынды.

Саябаққа 2 мыңнан астам ағаш, 53 мыңнан астам бұта, 54 мыңнан астам көпжылдық гүл отырғызылып, 2,7 гектар аумаққа газон төселген. Жасыл желектер автоматтандырылған жүйемен суарылады. Сонымен қатар осы жерден сыйымдылығы 308 балаға арналған балалар тынығу лагері бой көтерді.

Лагерде спорт кешені, тұрғын блоктар, мәдени-демалыс орталығы, бассейн, әмбебап спорт залы және басқа да әлеуметтік нысан қарастырылған, – дейді бөлім басшысы.

Бөлім басшысы баян еткендей, осы аумақта Ботаникалық бак салынды. Мұнда әлемнің әртүрлі өңірлерінің флорасы ұсынылатын тақырыптық бактар, дәріс залдары, көрме аймақтары және демалыс орындары бар. Бұл нысан қаланың туристік, әрі ғылыми әлеуетін арттыруға мүмкіндік береді.

АҚЖАРМАЛЫҚТАРДЫҢ АҚЖАРМА ТІЛЕГІ

Ауылдық жерлердің инфрақұрылымын дамыту – мемлекеттің жіті назарында. Себебі жайлы жол, таза су, жарық жергілікті халық үшін маңызды мәселе. Ел үшін игілікті істер Ақжарма ауылдық округінің Баймұрат батыр және Талдыарал ауылында «Ауыл – ел бесігі» бағдарламасы шеңберінде жүзеге асуда. Мәселен, ұзындығы 3,15 шақырым болатын 5 көшеге жаяу жүргіншілер жолын салуға 69,8 млн теңге қаржы бөлініп, мерзімінде ел игілігіне беріліп, ақжармалықтар алғысын жаудырды. Баймұрат батыр ауылында 4,3 млн теңгеге салынған балалар ойын алаңы жөнделіп, балақайлардың думанды мекеніне айналды. Ақжарма ауылындағы өзге де атқарылған жұмыстар туралы Ақжарма ауылдық округінің әкімі Саттар Әбдіреев қала әкімдігінің баспасөз алаңында өткен брифингте айтты.

Ауылдық округ әкімінің айтуынша, биылғы жылдың ең сүйіншілейтін жаңалығы – Талдыарал елді мекеніндегі су тарту насос станциясы құрылысының басталуы. Бүгінде мердігер мекеме «Бак-Береке» ЖШС болып танылып, облыстық бюджеттен 64 млн теңге қаржы бөлініп, құрылыс қарқынды жүргізілуде.

– Ауылдық округте әлеуметтік жағынан аз қамтылған отбасыларының, көпбалалы аналардың мұң-мұқтажын үнемі назарда ұстау мақсатында құзырлы органдармен бірлесіп, шешімін табу бағытында біршама жұмыс атқарылып келеді. Жыл басынан 17 отбасына әлеуметтік көмек төленді. Өздеріңіз байқап отырғандай жыл сайын әлеуметтік көмек алушы отбасылар саны азайып келеді. Бұл үрдіс азаматтарды тұрақты жұмысқа орналастыру және түрлі мемлекеттік бағдарламаға тартуға байланысты дер едім. Жыл сайынғы үрдісіміз бойынша 1 Маусым балалар күніне орай орталық алаңда «Балаларға қуаныш сыйлайық» атты қайырымдылық шарасы өтті. Онда кішкентайлар

би билеп, өлең айтып, ойын ойнап, жеңімпаздарға сыйлық таратылды. Ауыл кәсіпкерлерінің қолдауымен әлеуметтік осал топтағы отбасыларға және ерекше балаларға түрлі ойыншықтар мен балмұздақтар таратылды, – дейді ауыл әкімі.

Сонымен қатар ауылдың мәдени өмірінде де өркендеу бар. Ақжарма мәдениет үйінде 5 үйірме жұмыс істейді. Олардың қатарында «Сыр Орда» вокалды аспапты ансамблі, «Сәулем-ай» әжелер ансамблі, «Әуен-ән» үйірмесі, «Көркем сөз оқу» үйірмесі, «Мерей» би үйірмесі, «Колөнер мол – өнер» колөнер үйірмесі бар. Ал кітапсүйер 1355 оқырман №9,10 кітапханада 36 мыңға жуық кітап қоса бар.

– Алдағы жоспарымыз Баймұрат батыр ауылындағы 3 көшені орташа жөндеу, демеушілікпен жабық спорт кешенін салу, Талдыарал елді мекеніндегі Т.Қоңырбаев көшесінің аяқ жағын жарықтандыру, алма бак егу, көшеге қошет талын отырғызу, шарбактау, аяқсу келтіру үшін жоғары қысымдағы насос алу. Бір сөзбен айтқанда, мақсатымыз – ауылдың сұлу келбетін қалыптастырып, абаттандыру, гүлдендіру, – дейді ауылдық округ әкімі.



«Ақжарма» қолжазғы

МӘДЕНИЕТ – РУХАНИЯТТЫҢ ШАМШЫРАҒЫ

Биылғы жыл жетістіктерінің бірі – қала өнерпаздарының халықаралық аренада табысты өнер көрсетуі. Эзербайжан Республикасының Баку қаласында өткен «KHAZAR-FOLK 2026» халықаралық би байқауында А.Тоқағамбетов атындағы қалалық мәдениет үйінің «AQMARAL» би студиясы 28 бишімен қатысып, 5 Гран-при мен I орынды жеңіп алды. Бұл – халықаралық деңгейдегі ең жарқын жеңістердің бірі. Бұл туралы қала әкімдігінің баспасөз орталығында өткен брифингте қалалық мәдениет және тілдерді дамыту бөлімінің басшысы Айдын Қайруллаев баяндады.



Сондай-ақ Эзербайжанның Баку қаласында ұйымдастырылған «Вакінп ішілған» халықаралық көп-жанрлы байқауында Ақжарма ауылдық мәдениет үйінің өнерпаздары Гүлназ Рысбекова Гран-при,

Мадина Алмасқызы I орын иеленіп, қазақ өнерінің жоғары деңгейін дәлелдеді.

Қырғызстанның Бішкек қаласында өткен «Кенжетай» халықаралық конкур-фестивалінде

А.Тоқағамбетов атындағы қалалық мәдениет үйінің «Сыр сандуғаштары» ән үйірмесінің тәрбиеленушілері де жоғары нәтиже көрсетті. Атап айтқанда, Муслима Дарханқызы бас жүлде мен I орынды, ал Дарын Сман мен Рамазан Мұратбек бірнеше аталым бойынша I және III орынды иеленді. Қызылорда қаласының Жастар театрының өз көрермені бар. Бүгінде театр репертуарында 15 қойылым бар. 2024-2025 жылдары 7 жаңа премьерә сахналанса, биыл көрерменге «Шолпанның күнесі», «Жалғыз куәгер» қойылымдары ұсынылды. Ал қараша айында Шыңғыс Айтматовтың «Қызыл орамалды шығармасы» шығармасы желісімен жаңа спектакльдің тұсауы кесіледі. Сонымен қатар театр ұжымы қоғамдық маңызы бар іс-шараларға белсенді қатысып, жастар арасында діни экстремизмнің, нашакорлықтың және лудоманияның алдын алу бағытында кездесулер мен шеберлік сағатын тұрақты өткізіп келеді.

– Руханияттың көш басында тұрған кітапхана жұмысы да жүйелі жүргізілуде. Қызылорда қаласының орталықтандырылған кітапханалар жүйесіне қарасты 21 кітапхана қала тұрғындарына сапалы кітапханалық-ақпараттық қызмет көрсетуде.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың бастамасымен жүзеге асырылып жатқан «Кітап оқитын ұлт» жобасы аясында кітап оқу мәдениетін қалыптастыру, жастар мен балалардың кітапқа деген қызығушылығын арттыру және рухани құндылықтарды насихаттау бағытында жүйелі жұмыс жүргізілуде.

Жоба шеңберінде Талсаут ауылында «Кітап керуені» мәдени-ағартушылық шарасы ұйымдастырылып, ауыл тұрғындарына жаңа әдебиеттер таныстырылды. Осындай шаралар қалаға қарасты барлық ауылдарда да жалғасын тауып, кітап көрмелері, әдеби кездесулер мен танымдық бағдарламалар өткізілуде және кітаптың қоғам өміріндегі маңызы кеңінен насихатталуда, – дейді бөлім басшысы.

Шынында, оқырман белсенділігін арттыру мақсатында «Кітап Fest», «Кітап Time», оқу марафондары, әдеби ойындар, зияткерлік сайыстар мен түрлі мәдени-танымдық іс-шаралар тұрақты түрде ұйымдастырылып келе жатқаны қалың оқырманға шабыт береді.

Бетті дайындаған
Gaynar ҚОЖАХМЕТОВА



Басы 1-бетте

Цифрлық дәуірдегі смартфонға тәуелділіктің салдары туралы зерттеулер аз емес. Жақында «Қазақпарат» ақпараттық агенттігі қысқа видеолардың әсері туралы мынадай деректерді келтіріпті: «Қысқа форматтағы бейнесабактарды көрген студенттердің ақпараттың шамамен 40 пайызын ғана есте сақтағаны анықталса, ұзақ әрі терең түсіндірілетін видеоларды көргендер 65 пайызға дейін меңгерген. Бұл қысқа контенттің ақпаратты тез қабылдағанымен, ұзақ мерзімді есте сақтауға әрдайым тиімді еместігін көрсетеді. Сарапшылардың пікірінше, басты мәселе — ақпаратты ой сүзгісінен өткізбей тұтыну. Осы құбылысты сипаттау үшін бүгінде «клиптік ойлау» ұғымы жиі қолданылады».

Смартфонның пайдасымен қатар зияны да орасан екенін түсінген елдер балаларды жаңа технологиялан шектеу шараларын қабылдауда. Ресми дереккөзіне сүйенсек, мәселен, Жапонияның кейбір провинцияларында жасөспірімдерге кешкі сағат 21-00-ден кейін смартфон ұстауға тыйым салынды. Тіпті Қытай, Жапония, Оңтүстік Корея, АҚШ-та балаларды смартфонға тәуелділіктен емдейтін орталықтар ашылған. Әлем смартфонның зияны туралы дабыл қағып жатқаны жайлы жазған «Егемен Қазақстан» газеті шетелдік ғалымдардың смартфонға зияны туралы пікірін жариялаған екен. Оқып көрелік: «ДДС ұйымының дерегіне сүйенсек, жылына 5 млн бала телефонның кері әсерінен зардап шегеді. Сондай-ақ ДДСҰ қазір үлкендердің 23, жеткіншектердің 80 пайызы өз өмірін смартфонсыз елестете алмайды. Еліміздегі хирург-офтальмолог Снежана Панченко смартфонды көп пайдаланған баланың ми қабатының қызметі бұзылады десе, аустриялық ғалымдар гаджеттердің кесірінен баланың басына тағы бір қосымша сүйек өсіп шығатынын анықтаған. Швед ғалымы Леннарт Харделл өсіп келе жатқан бала ағзасында зат алмасу үдерісі үздіксіз жүретіндіктен магниттік сәулелің кесірі мидың қызметін тежеп, дене қозғалысын шамадан тыс шектеп, сондай-ақ көз жанарының әлсіреуіне әкелетінін айтқан. Ал британ әлеуметтанушысы Энтони Гидденс «Бұрын қоғам нашакорлар мен маскүнемдерден мезі болатынын айта келіп, болашақта смартфонның зияны бұл екеуінен де асып түсерін адамзат әлі сезінбейтінін алға тартады».

Ал Қызылорда облыстық психологиялық қолдау орталығының бөлім меңгерушісі, жасөспірімдер мен ересектер психологы Раушан Серікқызы смартфонды, сондай-ақ әлеуметтік желіні шектен тыс пайдалану адам психологиясына кері әсер ететінін айтады. Әсіресе жастар мен жасөспірімдер көп зардап шегеді.

— Бүгінде смартфон тек байланыс құралы емес, күнделікті өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Ол ақпарат алуға, білім жетілдіруге,

жұмыс істеуге және қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді. Алайда оны шамадан тыс пайдалану адамның психологиялық жағдайына кері әсер етуі мүмкін.

Ең алдымен, смартфонға тәуелділік адамның зейінін төмендетеді. Сағат сайын келетін хабарлама, әлеуметтік желідегі ақпараттар ағыны миға тыныштық бермей, адамның бір іске зейін қоюына кедергі келтіреді. Сонымен қатар экран алдында ұзақ отыру ұйқының бұзылуына, эмоционалды қажуға әкелуі мүмкін. Мұндай адамдар үнемі шаршап жүреді.



Раушан СЕРІКҚЫЗЫ, облыстық психологиялық қолдау орталығының бөлім меңгерушісі, жасөспірімдер мен ересектер психологы

Әлеуметтік желілерді шектен тыс пайдалану өзін өзгелермен салыстыруға, өзіне деген сенімнің төмендеуіне, мазасыздық пен күйзелістің артуына себеп болады. Әсіресе балалар мен жасөспірімдердің психикасы мұндай әсерлерге өте сезімтал келеді. Олар виртуалды әлемдегі мақұлдау мен бағалауға тәуелді болып, шынайы қарым-қатынастан алшақтай бастауы мүмкін.

Дегенмен мәселе смартфонда емес, оны пайдалану мәдениетінде. Смартфонды мақсатты әрі саналы қолдану — психологиялық саулықты сақтаудың маңызды шарты. Ол үшін экран алдында өткізетін уақытты бақылау, әлеуметтік желіден үзіліс жасау, отбасы мүшелерімен және достармен бетпесті қарым-қатынасты көбейту, кітап оқу, спортпен айналысу және табиғат аясында көбірек уақыт өткізу пайдалы.

Психолог ретінде айтарым, технология адамға қызмет етуі керек, ал адам технологияның тұтқынына айналуы тиіс. Цифрлық әлем мен шынайы өмір арасындағы тепе-теңдікті сақтау — психологиялық денсаулықтың маңызды кепілі, — дейді Раушан Серікқызы.

Қазақстанда жасөспірімдерді әлеуметтік желіге тіркелуден шектеуді заңмен бекіту мәселесі депутаттар тарапынан бірнеше мәрте көтерілді. Бүгінде заң дайындалуда. Бұл туралы биылғы мамыр айында Мәдениет және ақпарат вице-министрі Евгений Кочетов мәлімдеді.

Вице-министрдің айтуынша, кәмелетке толмағандардың интернеттегі белсенділігіне қатысты заң жобаларының арнайы пакеті әзірленген. Құжатта балалардың онлайн-платформаларға қолжетімділігін шектеуге арналған нормалар қамтылған.

— Заң жобаларының пакетін әзірледік. Оның ішінде балалардың онлайн-платформаларға қолжетімділігін шектеу нормалары бар. Соның бірі — 16 жасқа дейінгі балалардың тіркелуін шектеу. Алайда нақты тетіктері әлі айқындалған жоқ. Қазір бұл бастама Үкіметте қаралып жатыр. Кейін жаңа Парламент алаңында және Құрылтайда талқыланады. Біз бұл норманың қажет екеніне сенімдіміз. Мұндай тәжірибені тек Қазақстан емес, көптеген дамыған елдер де қолдайды, — деді вице-министр.

Айта кетелік, Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымының мәліметінше, 2023 жылы жасөспірімдерді әлеуметтік желіден шектеу бастамасын бір ғана мемлекет көтерсе, биылғы жылдың сәуірінде олардың саны 25-ке жеткен.

Жаңа технологияны мөлшерімен пайдалану әр адамның саналы шешіміне байланысты. Бүгінде смартфонның зиянын түсінген кейбір ата-аналар арнайы бағдарлама арқылы балалардың телефонды пайдалану уақытын шектеп жүр. Қала тұрғыны Эльмира Маусымбаева таңертеңнен кешке дейін жұмыста болғандықтан, балаларын қадағалау оңай емес екенін айта келіп, смартфонды бір сағат ғана пайдалануға рұқсат беретінін айтты.

— Жұмысқа ерте кетіп, кеш келетіндіктен балаларды қадағалай алмаймын. Телефонды тек байланыс құралы ретінде пайдаланамыз. Мен жұмысқа кеткенде балалардың смартфоннан бас көтермейтінін байқаған соң, «Ата-ана бақылауы (Parental Control)» қосымшасын жүктеп алып, шектеу қойдым. Жұмыстан келген соң бір сағат ғана пайдалануға рұқсат беремін. Қазір балаларым бұрынғыдай смартфонға тәуелді емес. Үй шаруасына көмектеседі, сабақ үлгерімі де жақсарды, мінез-құлқы да жақсы жағынан өзгерді. Меніңше, әрбір ата-ана бала болашағы үшін осындай шешім қабылдау керек, — дейді ол.

Смартфонның омыртқаға зияны туралы ақпарат кім-кімді



Алмас АБДУКАЛИКОВ, жоғары санатты дәрігер-нейрохирург, көпбейінді облыстық ауруханасының нейрохирургия бөлімшесінің меңгерушісі

айта кетерлігі, мұның зардабы дәл қазір білінбегенмен, уақыт өте келе омыртқа ауруы пайда болады.

Шынында, кейінгі кезде омыртқа ауруымен шағымданып отырғандар көбейген. Кәрі де, жас та омыртқасы ауыратынын айтып, ем іздеп жүр.

Жоғары санатты дәрігер-нейрохирург, көпбейінді облыстық ауруханасының нейрохирургия бөлімшесінің меңгерушісі Алмас Абдукаликов омыртқа ауруының жасарып бара жатқанын айтады.

— Бұл — қоғамдағы өзекті мәселелердің бірі. Смартфонды ұзақ уақыт еңкейіп пайдалану мойын омыртқасына түсетін жүктемені бірнеше есе арттырады. Адам басының салмағы орта есеппен 4-6 келі болса, басты 45-60 градусқа еңкейген кезде мойын омыртқасына түсетін күш 20-25 келіге дейін жетуі мүмкін. Мұндай қалып күн сайын қайталанса, омыртқааралық дискілердің тозуына, бұлшықеттердің шамадан тыс ширығуына және созылмалы ауырсынуға



де бейжай қалдырмайтыны анық. Смартфонға тәуелділік ми қызметінің бұзылысы, көздің көру қабілетінің нашарлауына әсер етумен қатар омыртқаны да «мүжиді» екен.

Белгілі ортопед-хирург және Нью-Йорктегі Омыртқа хирургиясы және оналту медицинасы орталығының Омыртқа хирургиясы бөлімінің меңгерушісі Кеннет Хансраж смартфонды қарау үшін адамның мойын омыртқасына түсетін салмақты есептеп шығарған. Оның «Text Neck» атты биомеханикалық зерттеуі «Surgical Technology International» халықаралық журналына жарияланған.

Дәрігердің айтуынша әлемде миллиардтаған адам смартфонды пайдаланған кезде денсаулығына зақым келеді деп ойламайды. Сол себепті ол арнайы зерттеу жүргізіп, омыртқаға түсетін салмақты есептеген. Мұндағы мақсат — бас еңкейген кезде мойын омыртқасына түсетін салмақты анықтау. Дәрігер зерттеу мақаласында: «Адамдар күніне орта есеппен алғанда 2-4 сағат гаджетке үңіледі.

Сонда бір жылда адамның мойын омыртқасына 700-1400 сағатқа дейін күш түседі екен. Ал жасөспірімдер мен жастардың смартфонға көбірек үңілетінін ескерсек, олар жылына 5000 сағат телефонға телміреді». Дәрігер әрі қарай мойын омыртқаға түсетін жүк салмағын есептейді. Оның есептеуінше, адам күнделікті басты тік ұстап жүргенінің өзінде мойнына 4,5 кг салмақ түседі. Ал смартфонға үңіліп, басты 60 градусқа дейін еңкейген кезде мойын омыртқасына түсетін салмақ бірнеше есеге артады, яғни 20-25 келіге жетеді. Бір

әкеледі. Ең жиі кездесетін белгілер — мойынның сыздап ауыруы, иық пен жауырынын тартылуы, бас ауруы, қолдың уюы немесе шаншуы. Кейбір адамдарда бас айналу, тез шаршау, қозғалыс кезінде мойынның сықырлауы байқалады. Мұндай белгілерге мән бермей жүре беру кейін күрделі омыртқа ауруларына себеп болуы мүмкін. Соңғы жылдары мойын омыртқасына қатысты шағымдар тек егде жастағы адамдарда ғана емес, мектеп оқушылары мен студенттер арасында да жиілеп келеді. Оның басты себебі — смартфон, планшет және компьютер алдында ұзақ отыру. Дұрыс дене қалпын сақтамау омыртқаның табиғи иілімдерінің өзгеруіне әсер етеді. Ең алдымен телефонды көз деңгейіне жақын ұстап пайдалануға тырысу керек. Ұзақ уақыт бойы бір қалыпта отырмаған дұрыс. Әр 20-30 минут сайын үзіліс жасап, мойын мен иыққа жеңіл жаттығулар орындау қажет. Сонымен қатар күнделікті дене белсенділігімен айналысу, арқа және мойын бұлшықеттерін нығайту да өте маңызды. Егер ауырсыну бірнеше күн бойы басылмаса немесе қолдың уюы, әлсіздігі байқалса, міндетті түрде дәрігерге қаралған жөн. Өз бетінше ем қабылдау немесе ауырсынуды басатын дәрілерді ұзақ қолдану мәселені шешпейді. Уақытылы тексерілу

арқылы аурудың алдын алып, тиімді ем жүргізуге болады. Заманауи технологиядан толық бас тарту мүмкін емес. Бірақ оны дұрыс пайдалану — өз қолымызда. Смартфонды мөлшермен қолдану, дұрыс дене қалпын сақтау, қозғалысты көбейту және профилактикалық тексерулерден уақытылы өтіп тұру омыртқа саулығын ұзақ жылдар сақтауға көмектеседі. Денсаулыққа бүгіннен бастап көңіл бөлсек, ертеңгі күрделі мәселелердің алдын аламыз, — дейді дәрігер.

Гүлмира МАҒЛҰМҚЫЗЫ
Суреттер ашық дереккөзден алынды

Меншік иесі:

СЫР МЕДИА

жауапкершілігі шектеулі серіктестігі

Бас директор
Марат АРАЛБАЕВ

Қызылорда қалалық «Ақмешіт апталығы» газетінің редакциясы

Бас редактор
Гүлмира ДІЛДӨБЕКОВА

Телефондар:

Бас директор - 40-11-10, 70-11-36 (факс)
Бас редактор - 40-11-10 (ішкі нөмір — 1009)
Қабылдау бөлмесі - 40-11-10 (ішкі нөмір — 1023)
Бас редактордың орынбасары - 40-11-10 (ішкі нөмір — 1022)
Жауапты хатшы, бөлімдер - 40-11-10 (ішкі нөмір — 1013, 1018, 1021)

Газеттің негізін қалаған Әділхан БӨЙМЕН

Мекен-жайымыз: 120008, Қызылорда қаласы, Бейбарыс сұлтан көшесі, 4А. Т.Жүргенов атындағы шығармашылық үйі.

Газет Қазақстан Республикасы Ақпарат және коммуникациялар министрлігі Ақпарат комитетінде 2019 жылдың 16 сәуірінде қайта тіркелген. Тіркеу куәлігі №17657-1.
«Ақмешіт апталығы» қалалық газеті КР СТ ISO 9001:2016 (ISO 9001:2015) «Сапа менеджменті жүйелері» талаптарына сәйкес КЗ. 4310318.07.03.01178 нөмірімен сертифицирталған.
Аптасына 2 рет, сейсенбі, сенбі күндері шығады.
Жарияланған материалдардағы пікірлер редакция қозғарысымен сәйкес келе бермейтіндігі, деректер мен мәліметтердің нақтылығына автордың, хабарландыру иесінің жауапты екендігі ескертіледі. Жарнама мазмұнына жарнама беруші жауапты.



Газет редакцияның компьютер орталығында теріліп, беттеліп, «ASU» баспа үйі» ЖШС сенімгерлік басқаруындағы «Сыр медиа» ЖШС баспаханасында басылды. Тел: 8(7242) 40-06-68

Газеттің таралымы бойынша 70-14-08 телефонына хабарласуға болады.

Қызылорда қаласы, Бейбарыс Сұлтан көшесі 4 А.
Таралымы 3291 Тапсырыс №1253

Нөмірдің кезекші редакторы Думан КЕЧІЛІК