



Қаржылық сауаттылықтың негізгі 10 ережесі

Қаржылық сауаттылық - қазіргі заманғы адамның бала кезінен дамытуға тиісті маңызды қасиеттерінің бірі. Бюджетті тұрақты есептеу және жоспарлау, жинақтарды құру және ұлғайту қаржылық тұрақтылыққа қол жеткізуге және өзіңіз бен отбасыңыз үшін жайлы болашақты қамтамасыз етуге көмектеседі.

Қаржылық сауаттылық ережелері жеке бюджетті басқаруға - тапқан табысты ұтымды жұмсауға және капиталды көбейтуге көмектеседі. Сіз айына қанша ақша тапсаңыз да, жинақ ақша жасауыңыз немесе үнемі ақшасыз не қарызданып қалуыңыз мүмкін. Бір қуантарлығы қаржылық сауаттылықты үйрену ешқашан кеш емес. Бұл мақалада біз негізгі қаржылық қағидаларды өмірге қалай енгізу керектігін түсіндіреміз.

1. ШЫҒЫС КІРІСТЕН КӨП БОЛМАУЫ ТИІС

1960 жылы Стэнфорд университетінде әйгілі Зефир эксперименті өткізілді. Ғалымдар бір топ балаларға бір-бір дана зефир берді. Содан кейін олар бірнеше минутқа шығып кететінін айтты, егер балалар өз зефирлерін жемей сақтай аласа, олар тағы да бір зефир алатыны ескертілді. Нәтижесінде балалардың үштен бірі ғана азғыруға түспей, өз марапаттарын алды. Жылдар өткен соң бұл балалар өмірдің көптеген салаларында табыстың жоғары деңгейін көрсетті.

Өз қалауларын шектей білу және ақша жинай білу - қаржылық еркіндікке жетудегі негізгі дағды. Өзіңізге ай сайын табысыңыздың кемінде 10% -ын үнемдеу ережесін орнатыңыз, қалған 90% -на өмір сүре аласыз ғой, солай емес пе?

Ол не үшін қажет? Болашақта сіз осы капитал негізінде кірістің пассивті көздерін құра аласыз, резервтік қорды толықтыра аласыз немесе қымбат нәрсеге қаражат жинай аласыз.

2. БІРІНШІ КЕЗЕКТЕ БАЗАЛЫҚ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРДІ ҚАНАҒАТТАНДЫРЫҢИЗ

Оларға тамақ, су, ұйқы, сондай-ақ жайлылық пен физиологиялық қажеттіліктер жатады. Бұл қажеттіліктерді қанағаттандырмай, ағза өлсірей бастайды, ал адам күшқуатын жоғалтады.

Мысалы, қолдағы қаражатқа «пәтер сатып алу» мен «шетелге саяхаттау» таңдауы тұрса сіз қайсысын таңдар едіңіз? Өлпетте, алдымен тұрғын үй алуды таңдап, базалық қажеттілікті қанағаттандыру керек. Содан кейін ғана, ақшаны ойын-сауыққа жұмсауға болады.



3. ЖОСПАРСЫЗ САТЫП АЛУЛАР ЖАСАМАҢИЗ

Бұны бір мысалмен түсіндірейік: «Бір адам басқа қалада болып, үлкен кітап жәрмеңкесіне тап болады. Кітапқа деген құштарлығы тым жоғары болып, ойламаған жерден көптеген кітап сатып алады. Оған бір сағат уақытпен қатар біраз қаражатын жұмсайды, бір қорап кітаптың салмағы қайтар жолда әжептеуір қиындыққа ұшыратады. Ең жаманы үйіне жеткен соң сонша көп кітапты оқуға уақыты болмай, бір бұрышта ашылмаған күйі, еш мағынасыз шығын болып қала берді.

Тағы бір қызықты факт. 2019 жылдың соңына қарай әлемдік жарнама нарығы 625 млрд. долларды құрайды. Бұл осы ережені бұзып, жоспарсыз сатып алуға мәжбүрлеудің нәтижесі.

Мұны болдырмаудың тәсілі - өз шығындарын жоспарлау. Әр ай сайын өз бюджетіңізді жасаңыз. Міндетті төлемдерді (коммуналдық қызметтер, көлік, интернет, түрлі абонементтер және т.б.), тамаққа, ойын-сауыққа және басқа да санаттарға қаражат бөліңіз.

4. САТЫП АЛУ ҚҰНЫН ҒАНА ЕМЕС, ОНЫҢ МАЗМҰНЫН ДА ЕСКЕРІҢИЗ

Сатып алу туралы шешім қабылдаған кезде негізгі бағаға кірмейтін қосымша шығындарды да ескеріңіз. Автокөлікті сатып алу жанармай, қосалқы бөлшектер, болады.

сақтандыру, техникалық қызмет көрсету және т.б. шығындарды білдіреді. Шетелге жол жүру тек дайын тур үшін ғана емес, кәдесыйларға, қосымша экскурсиялар мен форс-мажорларға арналған өзге де шығындарды білдіреді. Осы факторды ескеріп, бюджетті әрдайым толық жоспарлаңыз.

5. ҚАРЖЫ РЕЗЕРВТЕРІН ЖАСАҢИЗ

Кез-келген мемлекеттің немесе жеке кәсіпорынның бюджет құрылымында резервтік қорлары болады. Олардың болуы біз өмір сүріп жатқан әлемнің болжауға келмейтіндігімен байланысты. Қаржы дағдарысы, қандай да бір тиімді ұсыныстар үшін, жұмысынан айырылу, көнеттен ауырып қалу тағы сол сияқты жағдайлардан оңай шығу үшін қажет. Күтпеген жағдайларға арналған өзіңіздің жеке резервтік қорыңызды міндетті түрде құрыңыз.

6. ШЫҒЫНДАРЫҢИЗДЫ ҚАДАҒАЛАҢИЗ

Бір ай бойы барлық шығындарыңызды жазып отырыңыз, айдың соңында барлық шығындарға қарап отырып кейбір шығындардың орынсыз болғанын түсінесіз. Осылайша келесі жолы үнемдеуді үйренесіз. Ол үшін бланкотқа жазуға немесе қаржы менеджменті үшін мобильді қосымшалардың бірін пайдалануға болады.

7. ҮНЕМДЕУДІ ҮЙРЕНІҢИЗ

Үнемдеу қабілеті - бұл сараңдық емес, сатып алуларға саналы түрде қарау. Қолыңызға бірінші түскен тауарды бірден сатып алмаңыз. Нарықты зерттеу және неғұрлым тиімді ұсынысты таңдау үшін біраз уақыт арнаңыз. Саудаласыңыз - бұл сізге едәуір пайда әкелуі мүмкін. Дисконттық бағдарламаларды, кэшбэкті және шығындардың қандай да бір бөлігін үнемдеуге көмектесетін тетіктерді пайдаланыңыз. Тек осының бәрін фанатизмсіз жасаңыз.

8. ПАССИВТІ ТАБЫС КӨЗДЕРІН ІЗДЕНІЗ

Пассивті кіріс - бұл жалақыға қарағанда тұрақты бөлсенді күшжігерді талап етпейтін тұрақты ақшалай түсімдер, мысалы, инвестициялардан (акциялардан, облигациялардан, депозиттерден), жылжымайтын мүлікті жалға беру сияқты бастапқыда жұмыспен салымды талап етсе де, кейін тұрақты табыс көзіне айналатын, яғни сіздің қатысуыңызсыз ақша әкелетін кез - келген кіріс.

Ақылды адам ақшаға жұмыс істейді, дана адамның ақшасы оған жұмыс істейді. Пассивті кірістің парадигмасын шамамен осылай сипаттауға болады. Егер сіз біраз уақыт ақшаның жұмыс істейтіндігін білсеңіз, уақыт өте келе көлемді капитал жинақталуы тиіс. Оны сіз пассивті табыс көзіне айналдыра аласыз.

9. ТӘУЕКЕЛДЕРДІ ӨРТАРАПТАНДЫРУ

Робинзон Крузоның найзағайдан оқдарісін қалай сақтағаны туралы оқиға есіңізде ме? Ол оны бірнеше қапшыққа салып, түрлі жерлерге тығып қойды.

Сіз де солай істеуіңіз керек. Ақшаны әр түрлі банктерде, әр түрлі валюталарда сақтаңыз, әр түрлі табыс көздерін пайдаланыңыз. Бұл ақшаны инфляциядан, дағдарыстан, ұрылдардан және басқа да жағымсыз тосын оқиғалардан сақтауға мүмкіндік береді.

10. КАПИТАЛЫҢИЗДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТІҢИЗ

Қазіргі заманда ақшаның қауіпсіздігін қамтамасыз ету өте маңызды. Тіпті банктердің өздері хакерлердің шабуылдарынан зардап шегетіні бәрімізге белгілі. Алаяқтар да өз айласын шебер асыруда. Оңай жолмен кірісті бірнеше еселеп көбейтіп алу мүмкіндігіне сендіріп, ақырында тақырға отырғызып кетеді.

Негізі қолма-қол ақшаман есеп айырысу үлкен қауіп төндіреді. Десек те банктерге де сенім азаюда, сондықтан ақшаның бір бөлігін қолма-қол ұстатын, ал карталар мен электрондық өміяндар үшін сенімді парольдер ойлап табыңыз.

Бетті дайындаған: Салтанат Бикебек

ОҢТҮСТІК РАБАТ

Қоғамдық-саяси газет

Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы

№50 (753) 11 желтоқсан 2025 ж.

16+

Тәуелсіздік – қазақтың басты құндылығы

Тәуелсіздік - қазақтың ғасырлар бойы аңсаған арманы. Тәуелсіздік үшін күрес, азаттықты аңсау сол Әбілхайыр ханның кезінен басталып Д.А.Қонаевқа дейін жалғасты.

Биыл Еліміз тәуелсіздіктің бесігінде тербелгені 34 жыл. Отыз төрт жыл ішінде Қазақстан етек-жеңін жылып, шекарасын бекітіп, өз алдына дербес зайырлы ел болды. Бұл ата-бабамыздан келе жатқан ұлы жеңістің жемісі.

1991 жылы 16 желтоқсанда Қазақстан мүлдем жаңа тарихты бастады. Егемендігін алған еліміздің өз президенті, ұлты мен ұлысы, салты мен дәстүрі, мәдениеті мен экономикасы болды. Өзіміздің белгіленген шекарамыз, дініміз бен тіліміз, мемлекеттік рәміздер мен ұлттық құндылықтарымыз бар тәуелсіз зайырлы елге айналдық.

Желтоқсанның желі мен ызғарына қарсы тұрған жастардың жалынды рухы мен ерліктерінің арқасында шаңырағы биік, көрегенсі кең мемлекет болып қалыптасты.

Қазақстанның Тәуелсіздігін ресми түрде ең алғаш болып мұхиттың арғы жағында жатқан Америка Құрама Штаттары мойындады, екінші болып айдаһардай айбарлы Қытай, содан



соң Ұлыбритания мойындады. Оның артынан Моңғолия, Франция, Жапония, Оңтүстік Корея және Иран Ислам мемлекеті мойындады. Қазақстанның тәуелсіздігін мойындаған алғашқы мұсылман мемлекеті. Түркия алғаш болып Қазақстанда өз елшілігін ашты, бірақ тәуелсіздігімізді мойындауда он жетінші болды. Бұл деректі еліміз Тәуелсіздік алғаннан кейін Сыртқы істер министрінің орынбасары қызметін атқарған, елдің сыртқы саясат тұжырымдамасы авторларының бірі болған Вячеслав Физзатов келтірген.

Осылайша әлемдік саясат арена-

сында ҚАЗАҚСТАН деген мемлекет тәуелсіз басты. Небары бірнеше аптаның ішінде әлемнің көптеген беделді елдері Қазақ елінің тәуелсіздігін мойындап, дипломатиялық қатынастар басталды.

Қазақстан тәуелсіздік алғаннан кейін дербес мемлекет ретінде халықаралық аренаға шықты. 1992 жылы 2 наурызда БҰҰ-на кірді. Сонымен қоса Халықаралық валюта қорына, Халықаралық реконструкция және даму банкіне, Дүниежүзілік банктің, Халықаралық даму ассоциациясының, Инвестицияға кепілдік беретін көпжақты агенттіктің, Инвестициялық талас-

тарды шешу жөніндегі халықаралық орталықтың, дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мүшесі болды. Тәуелсіздіктің алғашқы күндерінен бастап Республиканың саяси басшылығы өз азаматтарының құқықтарының сақталуын қамтамасыз етуге айрықша назар аударды. Еліміздің Конституциясында адамды тегіне, әлеуметтік, лауазымдық және мүліктік жағдайына, нәсіліне, діни көзқарасына байланысты ешқандай кемсітуге болмайтындығы анық айтылған.

Отыз жылдан астам уақыт ішінде елдің әл-ауқатын көтеріп, төл мәдениетіміз бен мемлекеттік тілді жаңғырту ісінде қыруар жұмыстар жасалды. Елімізде білім, ғылым, денсаулық, спорт салалары айрықша даму үстінде. Болашақта еліміз әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 50 мемлекеттің қатарынан орын алатынына барлық қазақстандық күмәнсіз сенеді. Еліміздің нығайып халықаралық бөделінің өскенін көрген әрбір қазақстандықтың кеудесінде мақтанш сезімі бар. Қазір іргелі тәуелсіз ел, демократиялық дәстүрді берік ұстанған қуатты мемлекет болды.

Мемлекеттік мүдде жолындағы барлық саяси қадамы сәтті болсын. Тәуелсіздігіміз баянды болсын!

Айжан Ермеқызы

ҚОҚЫС ПОЛИГОНЫН БІРЕУЛЕР ӘДЕЙІ ӨРТЕП ЖҮР МЕ?

Самалдықтар самалдан қашып жүр. Сарыағаш ауданы Самал өлдімекенінің тұрғындары қоқыс полигонынан келетін жағымсыз иіс пен төтеннен туындайтын өрт әбден мазаларын алғанын айтып, шағымданып отыр. Ауыл тұрғындары бүгінде таза ауа жұтудан қалдық, үйіміздің үстінде қара түтін ұшатын болды дейді. Ашынған ағайынның арызы келесідей:

ХАЛЫҚ ЖАНАЙҚАЙЫ: “ТАЗА АУА ДЕГЕНДІ ҰМЫТТЫҚ”

«Мен өзім осы Самалдың тұрғынымын. Қазір көресіні осы қоқыстан көріп отырмын.

Жағымсыз иістің кесірінен тыныстау мүмкін емес. Қарапайым жуған киімімізді де сыртқа жая алмаймыз. Жуылып тазарған киімімізді сыртқа жайсақ, керісінше қапқара қылып жинап аламыз. Мұның бәрі сол қоқыс алаңынан шығатын өрт пен иістің кесірі. Бұрын күндіз отқа оранып жатушы еді. Қазір түнгі үштер шамасында жанатын болды. Күндіз өртенген кезде тіпті ауа жұта алмайтындай хәлге жетеміз. Үйім қоқыс полигонынан қашықтау, шамамен 1,5 шақырым жерде орналасқан. Сонда да қолқаны қапқан иістен тұншығып қала жаздаймыз. Мұның денсаулыққа да зияны мол деп санаймын. Осы күн мұрнымыз қарайып жүретін болды. Мен балалардың болашағына алаңдаймын», — дейді ауыл тұрғыны Үсен Жарқынбеков.

Тұрғындар қоқыс алаңын көшіру жайлы тілегін тіпхат етіп, билікке бірнеше рет жүгінген екен. Алайда ресми шағымның шарапатын көре алмай отырмыз дейді.

«Бұл бүгін ғана көтеріліп отырған



мәселе емес. Осыдан шамамен бір жыл бұрын Қазақстанға танымал блогер де келіп, осы түйткілді шешімін іздеп аудан әкіміне кірген болатын. Ол кісілер жаңа қоқыс полигонына жер бөліп отырмыз, жақында көшіреміз деп еді. Өйтсе де әлі ешқандай өзгеріс жоқ. Аудандымыз күн сайын кеңейіп жатыр. Тісінше полигонға келетін қоқыс та артуда. Бұл жерге тек тұрғындардың қоқысы ғана емес, қаламыздағы аурухана секілді басқа да мекемелердің қалдықтары тасталып жатыр. Менің үйім 3 шақырым жерде тұрса да жағымсыз иіс аулама дейін жетіп жатыр. Өзім де өтінші арқылы барлық құзырлы органдарға шағым түсіріп көрдім. Бірақ ешқандай нәтиже жоқ», — дейді қоғам белсендісі Берік мырза.

ҚОҚЫС ӨРТІНІҢ ЖҰМБАҚ СЕБЕПТЕРІ

Мән-жайды анықтау үшін полигонға жауапты мердігер компанияның басшысымен де тілдестік. Айтуынша, компания қоқыс алаңын өртемеген. Бұл әлдебір қаскүнемдердің құйтырқы әрекеті дейді.

«Біздің компанияға осы қоқыс полигонының тапсырылғанына шамамен 8 айдай уақыт болды. Осы уақыт ішінде түрлі өрт оқиғалары болғаны рас. Бірақ біздің тараптан қоқысты өртеу әрекеттері болмады. Біз барлық нормативтерге сай жұмыс істеп жатырмыз. Қоқысты кімнің өртеп жүргені біз үшін де жұмбақ болып отыр. Өрт шыққан жағдайда мейлінше өзіміз сөндіруге тырысамыз.

(Басы. Жалғасы 2- бетте)



СЕНІ ІЗДЕЙМІН

танысу бұрышы

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

«СЕНІ ІЗДЕЙМІН» танысу бұрышына хабарландыру берген азаматтардың да, хабарландыру бойынша хабарласқан кісілердің де зиян жоспары жоғына көз жеткізіп, сақтануыңызды сұраймыз!

Ақша беруіңізді, көмектесуіңізді өтініп, материалды жағдайын реттел алуды жоспарлайтын әйелдер де, еркектер де болуы мүмкін екенін ескертеді!

Ондай азаматтар отбасын құруды емес, сенімге кіріп, сізді пайдаланып кетуді көздейді. Сондай жандардан сақтаныңыз! Газет редакциясы хабарландыру берушілердің де, оларға хабарласушылардың да алаяқ жоспары, не басқалай да арам пиғылы бар-жоғына жауап бермейді! Біз өмірлік серік іздеген жандардың бір-бірін табуы үшін газетімізді танысу бұрышын жариялайтын ақпарат алаңы ретінде ғана ұсынамыз!

Жаныңызға жылу сыйлар өмірлік серік іздеп жүрсіз бе? Онда «Оңтүстік Рабат» газетінің «Сені іздеймін» танысу бұрышына хат жазыңыз. Өзіңіз жайлы, қандай жанды іздейтініңізді де айтып, байланыс нөміріңізді қосыңыз!

Хабарландыру ақысы - 1000 теңге. Хабарландыруыңыз газеттің кемі 4 санына жарияланады.

АБОНЕНТ №424. Атым - Бақыт. 63-жастамын. Шымкент қаласының тұрғынымын. Қарапайым, 40-65 жастағы әйел адаммен отау құру мақсатында танысамын. Баласы болса да майейі. **Тел.: 8 778 506 88 45**

АБОНЕНТ №423. Жасым 60-та. Зейнеткермін. Үй-жайым, көлігім бар. Мен 55-65 аралығындағы денсаулығы жақсы, үй-жайы бар, көлік жүргізе алатын, жігерлі ер кісімен дос болу мақсатында танысамын. **Тел. 8708-487-95-85**

АБОНЕНТ №422. 58 жастамын, Шымкент қаласының тұрғынымын, жалғыз өзім тұрамын, үй-жайым бар, құрылыста жұмыс істеймін. Салмағым 62 кг, руым - шегірі. 50-жасқа дейінгі қыз-келіншектермен үйлену мақсатында танысамын. Иманды, ибалы, сабырлы, пысық келіншектер болса осы номерге хабарлассын. **Тел.:8 771 838 99 75.**

АБОНЕНТ №421. Жасым 52-де. Леңгір қаласында тұрамын. Ажырасқанмын. Үйім бар, жұмысым бар. Қарапайым адаммын. Отбасын құруға ниеті бар, жасы 32-42 аралығындағы қыз-келіншектермен танысамын. Баласы бар болса да болады. **Тел: 8775-854-42-16, 8771-145-77-21.**

АБОНЕНТ №420. Түркістан облысында, Көмешбұлақ ауылында тұрамын. Жасым 47-де. Мал шаруашылығымен айналысамын. Ажырасқанмын. Қарапайым, үй жұмысына пісік әйелмен танысамын. Ажырасқан, бір-екі қызы бар болса бола береді. **Тел. 8778-268-62-10.**

АБОНЕНТ №419. Зейнеткермін, жасым 65-те. Шымкент қаласының тұрғынымын. Екі ұлым бар. Өзімнен жасты ер кісімен танысып, достасқым келеді. **Тел.8-771-519-41-99.**

«Сені іздеймін» танысу бұрышының қадірлі оқырмандары!
Танысу бұрышына жарияланған абоненттерге хабарласқанда ізет сақтап, әдептен аспай, адамның қалауы мен қажетіне құрметпен қарауды өтінеміз. Бірқатар абонент бейтаныс кісілердің артық мазалап, жөн-жосықсыз, жеңілтек пиғылмен хабарласқанына шағымданды. «Өмірлік серігіңді тапсаң» деген адамдардың талап-тілегін ойынға айналдырмауға шақырамыз.

АБОНЕНТ №418. Жалғызбасты зейнеткермін, екі қызым бар, тұрмыста, бөлек тұрады. Жасым 69-да. Үй-жайым бар, Шымкент қаласында тұрамын. Отбасын құру үшін сабырлы, иманды әйелдермен танысамын. **Тел. : 8-778-560-40-55.**

АБОНЕНТ №417. Шымкент қаласында тұрамын. Жасым 53-те. Жалғыз тұрамын, әйелім қайтыс болған. Балаларым есейіп, жұптарымен бөлек тұрады. Үй-жайым, тұрақты жұмысым бар, намаз оқимын. Руым жаныс, салмағым 73 кг, бойым 168 см. 38-53 жас аралығында отбасы құру үшін, иманды әйелмен танысамын. **Тел. 8-705-604-76-41.**

АБОНЕНТ №416. Рафаил -44 года. Проживаю в г. Шымкент. Работаю инженером-строителем. Вредных привычек не имею. Познакомлюсь для серьезных отношений с женщиной 33-43 лет, национальность значения не имеет. **Тел. 8-777-769-67-25.**

АБОНЕНТ №415. Жасым 50 -де. Жұмысым, үй-жағдайым бәрі бар. Әйелім қайтыс болған. Жаман әдеттерден аулақпын. Үйленіп, отбасы құру үшін, қазақ, өзбек жасы 35-45 жастағы келіншекпен танысамын. **Тел. +7753318063**

АБОНЕНТ №414. Жасым 26-да. Бойдақпын. Руым - жаныс. Шымкент қаласының тұрғынымын, үй-жайым бар, тұрақты жұмысым бар. 20-23 жас аралығындағы тұрмыс құратын қызбен танысамын. **Тел : 8771-519-41-99**

АБОНЕНТ №413. Жасым 50-де. Бойдақпын. Арыс қаласында тұрамын. Қазақ қыз-келіншектермен танысықым келеді. **Тел: 8 778 103 60 16**

АБОНЕНТ №412. Зейнеткермін. Шымкентте тұрамын. Жеке үйім бар. Бөлек тұрамын. Басы бос әйел баласы болса, дос болғым келеді. Қалғанын кездесуде айтамын. **Тел: 8 707 328 18 12**

АБОНЕНТ №411. 66 жастамын. Зейнеткермін. Үй-жайым бар. Әйелім қайтыс болған. Арақ ішпеймін, темекі тартпаймын. 50-60 жас аралығындағы келін-шекпен танысықым келеді. Отбасы құруға даяр, иманды келіншек болса екен. **Тел. 8 705 722 46 58**

АБОНЕНТ №410. 55 жастамын. Үй-жайым бар, ажырасқанмын. Отбасын құратын, өмірлік серік болатын, намаз оқитын, иманжүзді, орамал тағатын 35-50 жастағы

Қадірлі оқырман!!!
«Сені іздеймін» танысу бұрышына хабарландыру бергіңіз келсе, онда +7-771-318-55-10 (WhatsApp) нөміріне хабарласыңыз.
Немесе Шымкент қ., Н. Төреқұлов көшесі, 15 үй мекенжайындағы редакциямызға келіңіз.

келіншекпен танысықым келеді. Бір баласы болса да болады. **Тел: 8 777 409 69 10, 8 705 321 51 00.**

АБОНЕНТ №409. 67 жастамын. Түркістан облысында тұрамын. Ауылда тұра алатын әйелмен отбасын құру үшін танысамын. 60 жастан асқан болса екен. Өзім туралы қалған ақпаратты телефонмен сөйлескенде айтамын. **Тел: 8 771 158 17 96**

АБОНЕНТ №408. 73 жастамын. Шымкентте тұрамын. Үй-жайым бар. Отбасын құру үшін 50-65 жас аралығындағы әйелмен танысықым келеді. Баласы болмауы керек. Ұлтына еш талабым жоқ. Көп ұзамай үйленемін. **Тел: 8 778 590 14 51**

АБОНЕНТ №407. 43 жастамын. Мамандығым – инженер-құрылысшы. Жұмысы бар. Үйленбегенмін. Отбасын құру үшін 35-42 жастағы қыз-келіншекпен танысықым келеді. Ұлты маңызды емес. Қалған ақпаратты сөйлескенде айтамын. **Тел: 8 777 769 67 28**

АБОНЕНТ №406. Атым – Руслан. 51 жастамын. Түркістан қаласында жалғыз тұрамын. Үй-жайым, жұмысым бар. Жаман әдеттерім жоқ. Танысып, бір-біріміздің ойымыз сай келіп жатса, отбасын құруға дайын қыз-келіншектермен танысамын. Бала-шағасы болса да қарсылығым жоқ. Ниетім шынайы. **Тел: 8 747 183 81 72**

АБОНЕНТ №405. Атым – Бақыт. 63 жастамын. Қарапайым, 40-65 жастағы әйел адаммен үйлену үшін танысамын. Баласы болса да болады. **Тел: 8 778 506 88 45**

АБОНЕНТ №404. 52 жастамын. Шымкентте тұрамын. Үйім бар, балам есейген. Өзім қатарлас ер азаматпен танысықым келеді. Иманды, жұмысы бар, ауылда тұрса да болады. **Тел: 8 771 251 78 57, 8 747 368 85 71**

БОТУЛИЗМ МЕН ТАМАҚТАН УЛАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ҚАҒИДАЛАРЫ

Тағамнан улану жағдайы мен ботулизм ауруының тіркелуі – санитариялық-эпидемиологиялық қызметтің күн тәртібіндегі өзекті мәселелердің бірі. Дұрыс дайындалмаған өнімдерді тұтыну салдары ботулизм ауруы мен тамақтан улану жағдайының тіркелуіне себепкер болуы әбден ықтимал.

Ботулизм ауруының ұлы таяқшалары ауасыз кеңістікте дамиды. Ерекшелігі де міне осында, яғни, тағамның түсі, түрі еш өзгеріссіз қалпында қалады. Аурудың ерте белгілеріне аз уақыт ішінде байқалатын тамақтан улану симптомдары жатады (жүрек айну, құсу, бас ауру) бара-бара бұл ботулизм ауруына тән жүйке жүйесінің жұмысының бұзылуы белгілеріне ауысады (көз өттерінің қансыздануы, қарашығының үлкеюі, заттарды қоспақтан көру-диплопия, жарыққа реакцияның болмауы, таңдай өттерінің, тамақтың, кеңірдектің жанысыздануы, жұту, шайнау актілерінің бұзылуы және т.б.).

Есепті жылы Шымкент қаласы бойынша ұйымдасқан ұжымдарда және қоғамдық тамақтану нүктелеріне байланысты жаппай тағамнан улану мен ботулизм ауруының жағдайларының тіркелуі орын алмады. Бұл бағытта ұдайы санитариялық ағарту жұмыстары белсенді жүргізілуде.

Міне бүгін де, насихаттау жұмыстарын жүргізе келе, азық-түлік өнімдерін тасымалдау, әзірлеу, дайындау, сақтау мен жеке бас гигиенасы талаптары сақталмау жағдайлары тамақтан улану, өткір ішек жұқпалы аурулары мен ботулизм ауруының орын алуына бірден бір негізгі себептері болу мүмкін екенін еске сала отырып, жоғарыда

аталған аурулардың алдын алу бағытында төмендегі:

- көшеден үй жағдайында дайындалған салаттар мен консервіленген тағамдарды сатып алмау;
- консервіленген тағамдарды пайдаланар алдын оның сатылуы мерзіміне және қақпақтың көтерілуінің, яғни герметикалық қоралтың бұзылуының бар-жоқтығына назар аудару;

- үй жағдайында консервіленген көкөністерді, жемістерді және саңырауқұлақтарды пайдаланар алдында 15-20 минут термиялық өңдеуден өткізу;
- жеке бас гигиенасын сақтау, қолыңызда жарақат болса ас әзірлеуге қатыспау, абзал немесе үй жағдайында бір реттік қолғап киіп әзірлеу;
- шикізат пен дайын өнімдерді қауіпсіздігін растайтын құжаттары бар сауда орындарынан алу, олардың бірге сақталмауына, қорғалтқынына, ластанбауына назар салу;
- көкөністерді, жемістерді пайдаланар алдында таза ағынды сумен мұқият жуу;

- азық-түлік өнімдерін сақтауда сақтау нұсқамаларына қарау, сақтау мерзімі өтіп кеткен өнімді пайдаланбау, дайын тамақтарды әсіресе салаттарды бөлме температурасында сақтамау сияқты қағидаттарды ұстануды ұсынамыз.

Ауру белгілерінің алғашқы белгілері (жүрек айну, құсу, бас ауру, диарея) сыр бере бастағаннан уақыт жоғалтпай дәрігерге қаралыңыз!

Ендеше жоғарыда аталған ұсыныстарды назарға алып оны сақтау-өзін-өзіңді, отбасыңыздың денсаулығына кепілдік бола алады!

М.Асқарова,
Шымкент қаласы Тұран ауданын СЗББ-нің бас маманы



kazpravda.kz

ТӘУЕЛСІЗДІК — БАЛАЛАР КӨЗІМЕН...

«Тәуелсіздік» – ащы термен келген төтті жеңіс. Бұл бізге төгілген қанның, өр рух пен өшпес жігердің, атой салған арманның нәтижесінде келген ұлы күн. Азаттықтың өр сәті – бабалардың ғасырлар бойғы арманынан жаралған қасиетті мұра. Сондықтан да Тәуелсіздікті әрбір қазақстандықтың ерекше қастерлеуі заңдылық. Әсіресе, ел ертеңін қалыптастыратын бүгінгі жас ұрпақ осы күннің қадір-қасиетін, тарихтағы маңызын ұғындыру аса қажет. Тәуелсіздік күні – олар үшін тек мереке емес, олардың болашағының, өркін ойлауының, бейбіт өмірінің символы болуы керек.

Баланың жүрегі – әлемдегі ең таза айна. Олардың өр сөзі – шынайылықтың үлгісі. Біз бірнеше бүлдіршіннен «Тәуелсіздік деген не?» деп сұрап, олардың жас жүрегінен шыққан риясыз ойларын тыңдадық.

Нұртуған Дулатұлы, 7 сынып оқушысы:

«Мен үшін Тәуелсіздік – өлімнің өз заңымен, өз тілінде өмір сүруі. Мектепке еркін барып, сабағымызды қауіпсіз оқып жүргеніміздің бәрі осының арқасы деп білемін. Анам үнемі «Сен – тәуелсіз елдің баласысың, еркін ойлаудан қорықпа» дейді. Сол сөз маған ерекше күш береді. Тарих сабағында ата-бабамыздың елін қорғау үшін күрескенін оқимыз. Сол

Ахметжан Дулатұлы, мектеп оқушысы:

көзде түсінемін біз қазір бақытты елде өмір сүріп жатырмыз. Мен өз елімде, өз жерімде өсіп келе жатқаным үшін мақтанамын. Тәуелсіздікті сақтау ел ертеңі болар біздің болашақтағы міндетіміз деп ойлаймын.

Ералы Мейржанұлы, 8 сынып оқушысы:

«Тәуелсіздік деген – қазақ болып қалу. Мен қазақ болып туғанымна қуанамын. Өз тілімде еркін сөйлеймін, домбыра тартамын, күй тыңдауды ұнатамын. Әжем бізге батырлар туралы ертегілер айтады. Олар қандай қиын заман көргенін, елді қорғау үшін жанын қиғанын естігенде, жүрегім өлжірейді. Қазір біз соғыс көрмей, бейбіт өмір сүріп жүрміз. Мектепте түрлі үйірмелерге барамыз, спортпен айналысамыз. Бұл – Тәуелсіздіктің жемісі. Сондықтан мен үшін Тәуелсіздік – баға жетпес бақыт әрі мақтанымш».

Әділет Ильяс: 4 сынып оқушысы:

«Мен Тәуелсіздікті күнге ұқсатамын. Күн шыққанда айнала жарық, жылы болады ғой. Сол сияқты елім тәуелсіз болса, бәрі жақсы болады деп ойлаймын. Мен тәуелсіз елдің көк аспанының астында білім алып, спортпен шұғылданып, отбасыммен тату-тәтті өмір сүріп жатырмын. Достарыммен ойнаймын.

Мектепте мұғалім, отбасында ата-анам Отан туралы, оны сүю, қорғау туралы үнемі айтып отырады. «Отанды сүю – жүрекпен» дейді. Сол сөзді жақсы көремін. Егер елім тәуелсіз болмаса, біз бұлай бақытты ойнай алмас едік. Сол үшін Тәуелсіздікті мықты жарыққа, үлкен қуанышқа теңеймін».

Ахметжан Дулатұлы, мектеп оқушысы:

«Тәуелсіздік – біздің болашағымызды айқындайтын ең маңызды құндылық. Мен болашақта дәрігер болғым келеді. Адамдарға көмектескім келеді. Қазір сол арманыма жету үшін тырысып жүрмін. Егер елім тәуелсіз болмаса, мүмкін бізде мұндай мүмкіндік көп болмас еді. Сабақта еркін сөйлейміз, пікірімізді ашық айтамыз. Әлемде мұндай еркіндікке қол жеткізе алмай жүрген елдер бар екенін естігенде, Тәуелсіздігіміздің қадірін терең түсінемін. Әр қазақ осы күнді құрметтеуі тиіс деп ойлаймын. Бұл – бізге аманат».

Бекзат Ильяс, колледждің 1 курс студенті:

«Тәуелсіздік – қазақтың басты құндылығы. Қазақ елі үшін Тәуелсіздіктің мәні де, маңызы да айрықша. Өйткені, Тәуелсіздіктің арқасында қазақтың тарихы туғандық, тілі, діні және ділі қайта жаңғырды. Мемлекеттің ұлттық рәміздері қабылданып, ұлттық салт-дәстүрі жанданды.

Мен үшін Тәуелсіздік – ең алдымен туымыздың биікте желбіреуі. Түрлі спорттық жарыстарда туымыз көтеріліп, Еліміздің мөрейді үстем болғанда бойымды ерекше бір сезім туғалайды. Бұл өлімнің, жерімнің алдындағы патриоттық сезім екенін білемін. Және өзімді осы Тәуелсіз елдің оғланы болғандым мақтан етемін.

Егеменді еліміздің Көк туын желбіретіп, еліміздің болашағы үшін аянбай еңбек ету басты парызымыз деп білемін».

Перизат Еркек, 1 курс студенті:

«Бүгінгі бейбіт күннің келілі болған ел егемендігіне жету үшін бабаларымыз сан ғасырлар бойы күресіп, қасиетті жерімізді бізге

мұра өтіп қалдырды. Тәуелсіздік азап пен төзімнің, еркіндікті аңсаған шылдамның өтеуі болды.

Тәуелсіздік - тарихтың сыйы немесе бүгінгі буынның меншігі емес. Ол - өткен бабалардың алдындағы қасиетті борыш және келешек ұрпақтың, яғни өз қатарластарымыз алдындағы зор жауапкершілік.

«Тәуелсіздік – бұл біздің басты құндылығымыз, ол бәрінен қымбат! Ата-бабаларымыз армандаған Тәуелсіздік – біздің құндылығымыз. Оның маңызын сараптап, қадірлей алу біздің ұлттық парызымыз».

Балалардың әрбір жауабы – қарапайым болғанымен, жүректі тербейтін шындық. Олар тарихты толық білмесе де, Тәуелсіздіктің мәнін жүректерімен сезеді. Өйткені, Тәуелсіздік олардың тыныш ойнап, алаңсыз білім алуына, арманын еркін айтуына мүмкіндік беріп тұрған күш. Бүгінгі бейбіт өмірдің, еркіндіктің, кең көк аспанның қадірін жас та болса сезінетіндері көңіл қуантады.

Балалар Тәуелсіздікті әртүрлі сипаттайды. Айталық, бірі күннің жарығына теңесе, бірі болашаққа апарар жол дейді. Ал, енді бірі оны тыныштық пен бейбіт өмірдің келілі ретінде қабылдайды. Бірақ олардың ойы бір арнада тоғысады. Яғни, Тәуелсіздік бар жерде үміт бар, болашақ бар, тыныштық бар.

Тәуелсіз Қазақстанның баласы еркін ойлайды, ертеңіне сеніммен қарайды, өз елін мақтан тұтады. Бұл – біздің ең үлкен жетістігіміз. Бала жүрегіңдегі Тәуелсіздік рухы сөнбесін, асқақтай берсін!

Атам қазақ «Бақ бағалағаның басында тұрады» дегенді бекер айтпа-са керек. Мұны біліп, ұрпағының құлағына құйған қазақ - Ұлы халық!». **Айжан Еркекқызы**