



№38 (8190)
25 қыркүйек
БЕЙСЕНБІ,
2025 ЖЫЛ



Жылыой аудандық қоғамдық-саяси газеті

Кен Жылой

Газет 1933 жылы 4 қазаннан шыға бастады



www.facebook.com/kenzhyloi
ken_jyloi_gazeti

* Сессия

ЖЫЛУ БЕРУ МАУСЫМЫНА дайындық қалай?



Аудандық әкімдіктің мәжіліс залында Амслухаттың кезекті 35 сессиясы өтті. Оған аудан әкімі Жұмабек Қаражанов, аудан әкімінің орынбасарлары, ауылдық округ әкімдері, депутаттар мен бөлім басшылары қатысты. Сессияда күн тәртібінде 6 мәселе қаралды. Алдымен ауданның тұрғын үй-коммуналдық және әлеуметтік салалар объектілерінің 2025-2026 жылдардың күзгі-қысқы кезеңі бойынша аудан әкімінің орынбасары Аманжол Айдашев баяндама жасады.

© Коллаж жасаған С.КОШЕКОВА

* Спорт

Жылыойлық жас темішон

Жастар – қоғамның қозғаушы күші, ел болашағының сенімді тірегі. Әр ұрпақ өз дәуірінде жаңашыл идеяларымен әрі батыл қадамдарымен ерекшеленіп, тарихта өзіндік із қалдырады. Бүгінгі жастар да білімге құштар, бәсекеге қабілетті, түрлі салада ел намысын абыроймен қорғап жүрген дарын иелері. Осы қатарда еліміздің түкпір-түкпірінде танылып жүрген жастармен бірге Жылыойдың да талантты өрендері бар. Олар белсенділігімен, ерекше талпынысымен көзге түсіп келеді. Солардың бірі – бүгінгі мақаламыздың кейіпкері, спортта жетістігімен танылып жүрген Алпамыш Нұрадинұлы Досымжан.

2013 жылдың 15 сәуірінде Шоқпартоғай ауылында дүниеге келген Алпамыш – бүгінде №3 жалпы орта білім беретін мектептің 7-сынып оқушысы. Сабақты үздік оқумен қатар, спортта да жоғары жетістіктерге жетіп жүрген жас өрен дзюдо спортымен айналысады. Ол өзінің табандылығы мен еңбекқорлығы арқылы үлкен биіктерді бағындырып, түрлі республикалық деңгейдегі жарыстарда жеңіске жетіп, аудан намысын абыроймен қорғап келеді.

Яғни, Алпамыш 2022 жылдан бастап дзюдо спортында бақ сынап, осы уақыт аралығында көптеген республикалық жарыстарда топ жарып, жүлделі орындарға ие болған. Оның спорт жолындағы елеулі жеңістері туралы атап өтсек: 2022 жыл Алматы «Knhmza орен сир» Республикалық турнирінде I орын, Орал қаласының ашық турнирінде I орын, Ақтөбе қаласы "Judoka aqtobe" турнирінде II орынға, ал 2023 жылы Астана қаласы "Arslan" республикалық

турнирінде I орын, Атырау қаласы "Magauia" орен сир республикалық турнирінде I орын алған. Сондай-ақ 2024 жылы Алматы қаласы "Жапек батыр" кубогі турнирінде I орын, "Бейбарыс сұлтан" турнирінде II орын иеленген. Тағы да басқа додаларда бақ сынап, жүлдесіз қайтпаған ол 2025 жылы ауданның ғана емес, еліміздің де абыройын әлемдік деңгейде асқақтатты. Атап айтқанда, Түркия елінде мықты қарсыластармен бақ сынасып, Yili emre uazgan атындағы дзюдо жарысында I орын иеленіп, көк туымызды көкте желбіретті.

Міне, осындай жігерлі де батыр чемпионымыз ауданның ғана емес, күллі қазақ елінің қуанышына себеп болды. Алпамыштың спорт жолындағы осындай жетістіктерге жетуіне ата-анасының қолдауымен қатар, жеке бапкерінің де үлесі зор.

Алпамыштың жеке бапкері - Амантай Оришанов Нұрбергелұлы. Еңбек пен тәртіптің жеңіске жетудегі рөлін жақсы түсінетін ол шәкіртінің чемпиондық болмысы туралы:

- Алпамыш – өте еңбекқор, тәртіпті, мақсатшыл бала. Жаттығу залында да, жарыс алаңында да өзін нағыз спортшы ретінде көрсете біледі. Оның әр жетістігінің артында күнделікті төгілген тер, талмай қайталанған жаттығулар жатыр. Ерік-жігері мен табандылығы – оның басты қаруы. Сол қасиеттері оны әлемдік деңгейдегі чемпион дәрежесіне жеткізетініне сенеміз,-деп сипаттады.

Расында, жас болса да, Алпамыш алға қойған мақсаттарына берік сеніммен және табандылықпен жетуге ұмтылып келеді. Жылыойлық жас жеткіншектің осы табанды мінезі көпшілікке үлгі болары сөзсіз. Біз де Алпамыштың болашақта үлкен жетістіктерге жетіп, қайсар рухы мен қайтпас мінезінің арқасында әлем чемпионы боларына сенеміз. Сондықтан да оның жолы әрдайым жеңістерге толы болып, биік шыңдарға бастай берсін деп тілейміз.

Әйгерім ҒАЛЫМЖАН,
студент

* Таза Қазақстан

«Таза Қазақстан» акциясы аясында аудандық білім бөліміне қарасты орта білім беру ұйымдары мен мектепке дейінгі ұйымдардың қызметкерлері сенбілік жұмыстарын өткізді. Шараға 1200-ге жуық адам белсенді түрде атсалысты. Ұйымдастырушылар біздің негізгі мақсатымыз – мектеп, балабақша ауласының тазалығын сақтау, ғимараттарды қоқыстардан тазарту, ауыл маңын көркейту дейді.

АУЫЛ ТАЗАЛЫҒЫ ҮШІН АСАРЛЫ ІС

Сенбілікке қатысқан бөлім қызметкерлері, 20 мектеп және 21 мектепке дейінгі ұйым, 5 қосымша білім беру ұйымдарының қызметкерлері өздеріне тиесілі жерлерді қоқыстан тазартып, көшелерге тазалық жұмыстарын жүргізді. Ағаштарды әктеп, ғимараттарды әрлеу, бояу және аула мен жол жиегін көгалдандыру жұмыстарын жүргізді. Мұндай акциялардың маңызы қашанда зор дейді №19 жалпы орта білім беру ұйымының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Аққаным Байжан. «Қаламызды, өзіміз қызмет ететін мектеп манайын, жалпы қоршаған ортаны таза ұстасақ бұл барлығымыз үшін де пайдалы. Әсіресе, мектеп оқушыларына, жастарға осын-

дай игі шараларды кеңінен дәріптеуді көздейді мұндай тазалық шаралары. Біз, мұғалімдер, осы игі ісіміз арқылы мектеп оқушыларына үлгі болғымыз келеді. Себебі, табиғатты қорғау және оны аялау жастың да, үлкеннің де міндеті» дейді ол. Ұлағатты ұстаз оған қоса жастар арасында қоршаған ортаны күтіп ұстау және коқыстарды кез келген жерге тастамау көбірек насихатталуы керек екендігін де тілге тиек етті. Табиғатты аялау ұлт болашағына қосқан үлесіміз деп білетін білім беру ұйымының мамандары мұнымен тоқталып қалмақ емес. Олар алдағы уақытта акция аясында марафон өткізуді жоспарлап отыр.

А.СҮЛЕЙМЕНОВА



№38 (8190)
25 қыркүйек,
2025 жыл

ЕНСЕПОВ ҚАЙРАТ БАЙЖАНҰЛЫ



Аудан әкімінің мүмкіндігі шектеулі жандармен іс-қимыл жөніндегі кеңесшісі, азаматтық қоғамның қалыптастырушысы, мүмкіндігі шектеулі жандардың жанашыры Енсепов Қайрат Байжанұлы 57 жасында дүниеден өтті.

Қайрат Байжанұлы 1968 жылы 9 сәуірде Құлсары қаласында дүниеге келген. 1975-1985 жылдары Құлсары қаласы А.С.Пушкин атындағы №6 орта мектепте орта білім алды. 1985-1987 жылдары Ақтөбе медициналық училищесінде тіс дәрігері мамандығын алды. 1987-2000 жылдары аудандық ауруханасында тіс дәрігері болып қызмет атқарды. 2000-2005 жылдары «Казкомсервис» ЖШС-де участок басшысы қызметін атқарды. 2005-2011 жылдары жеке кәсіпкерлікпен айналысты. 2011 жылы азаматтық

қоғамның қалыптасуына өз үлесін қосып бастады. 2015 жылдан бастап аудандық мүмкіндігі шектеулі жандардың жұмысына араласып, 2018 жылы «Құлсары қаласының мүгедектер бірлестігін» құрып, сол салада ауданның мүмкіндігі шектеулі жандарға көмек беру жұмыстарымен айналысты.

Әр жылдары түрлі марапаттарға ие болып, 2020 жылы Атырау облысы бойынша өткен 5-ші Паралимпиада ойындарының жүлдегері атанды. 2021 жылы әлеуметтік саладағы еңбегі үшін «Жыл адамы» атағын иеленді.

Отбасында 2 ұл, 1 қыз тәрбиелеп өсірді.

Қайрат Байжанұлының қызметте өзіндік қолтаңбасы бар. Ағамыздың өзі өмірден өтсе де, оның өнегелі өмір жолы кейінгі ұрпаққа үлгі болып, өмірін ел игілігіне арнаған қайсар азамат ретінде ел есінде мәңгі сақталмақ. Аудан әкімдігі әлеуметтік саланың дамуына елеулі еңбек сіңірген тұлғалардың бірі – Енсепов Қайрат Байжанұлының отбасы мен ағайын-туыстарының қайғысына ортақтасып, көңіл айтады.

**Ж.ҚАРАЖАНОВ,
А.АЙДАШЕВ, Г.АЙШУАҚОВА,
А.ТЕМІРЖАНОВ,
Қ.МЫҢБАЕВ, С.ТАЛАСОВ,
Б.КУЛБАЕВ, Н.АҚНАЗАРОВ,
Г.АРЫСТАНОВ.**

НОТАРИУС
ХАБАРЛАЙДЫ

Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы нотариаттық кеңсесінің нотариусы Қуанышшева Назгүл Қайырбекқызы (лиц.№24035474 ҚР Әділет министрлігімен 25.12.2024 ж. берілген) хабарлайды: 01 қыркүйек 2025 жылы қайтыс болған аз. Бапылов Азамат Сақеновичтің атына мұралық іс ашылды. Осыған байланысты мұрагерлердің мына мекен-жайға хабарласуларын сұрайды: Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы, Махамбет данғылы, №103, 4-кабинет (бизнес центр «Askar»). Тел.: 8775 812 00 94.

Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы нотариаттық кеңсесінің нотариусы Сүйеубаева Г.Н. (лиц.№18012660 ҚР Әділет министрлігімен 26.06.2018 ж. берілген) хабарлайды: 23 маусым 2025 жылы қайтыс болған аз. Есенаманов Алим Кабашовичтың атына мұралық іс ашылды. Осыған байланысты мұрагерлердің мына мекен-жайға хабарласуларын сұрайды: Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы, Махамбет данғылы, 81/8. Тел.: 8 (701) 738 88 39.

Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы нотариаттық кеңсесінің нотариусы Сүйеубаева Г.Н. (лиц.№18012660 ҚР Әділет министрлігімен 26.06.2018 ж. берілген) хабарлайды: 14 наурыз 2025 жылы қайтыс болған аз. Бозаев Темірбай Жалғановичтың атына мұралық іс ашылды. Осыған байланысты мұрагерлердің мына мекен-жайға хабарласуларын сұрайды: Атырау облысы, Жылыой ауданы, Құлсары қаласы, Махамбет данғылы, 81/8. Тел.: 8 (701) 738 88 39.

Жеке нотариус Калмуратова Айгерим Бақытбековна (лиц.№16000309 ҚР Әділет министрлігімен 14.01.2016 ж. берілген) хабарлайды:30 мамыр 2025 жылы қайтыс болған аз. Кабдесов Шоқан Смағұлұлының атына мұралық іс ашылды. Осыған байланысты мұрагерлердің мына мекен-жайға хабарласуларын сұрайды: Құлсары қаласы, Махамбет данғылы, 45 «Б» үй, 6-пәтер мекен-жайы бойынша орналасқан нотариалдық кенсеге хабарласулары сұралады. Анықтама тел: 8 778 364 54 52.

Неміс есту аппаратары сатылады.
Тел.: 8-702 101 05 91.

Лицензия №KZ60UBC00000788-28.07.2014 ж. Атырау облыстық денсаулық сақтау басқармасы.

Асыл жар, ардақты әке, кимас бауыр, немерелерінің сүйікті атасы

ҰЛХАНОВ МАҚСОТ
КӘКІЙҰЛЫНЫҢ

рухына бағышталған жылдық асы 28 қыркүйек күні сағат 12:00-де берілетінін барша жамағатқа хабарлаймыз.

Өтетін орны: Атырау қаласы, Құрманғазы көшесі, 40, «Алтын сарай» банкет залы, 2-кабат, кіші зал.



Әке - асқар тау, қабыл бата-тілегі, Шаңырақтың бәйтерегі, тірегі. Өзіңізді аңсап қамыққан ұл-қызыңның, Сағыныштан қамығады жүрегі. Ақылды едің үлкен-кіші сыйлаған, Жаныңызға тек жақсыларды жинаған. Суыт хабар жәй түсіріп төбеден,

Жақындарыңыз, әке, сізді қимаған. Жырақта жүріп бала-шаға жолымен, Еңбек еттіңіз адал тауып наныңызды. Денсаулыққа зиян болған сол апат, 5 жыл ауырып, алып тынды өзіңізді. Отау құрған 4 ұлыңыздың тойында, Қуаныштан алып ұшқан көңіліңіз. Жан жарыңыз, бауырларыңыз да сенетінін сезбеді-ау, 5 мүшелден аса алмай өміріңіз. Еркелеткен қызғалдағыңыз, күндізыңыз, Бір тал гүліңіз - мандайдағы жұлдызыңыз. Жасқа шылап мөлдіреген жанарын, Перзенттеріңіз басыңызға жиі барады. Аманатты арқалап қалған анамыз, Тәрбиесімен сәуленер санамыз. Бір сізді бір көруді аңсаған, Жүректігі жазылмайды-ау, жарамыз. Әкешім-ау, бүгінгі бір жыл толу еске алу күніңізде, Дұға етіп мекеніңізге барамыз. Жәннат тілеп, рухыңызға құран бағыштап, Өзіңізді сағына еске аламыз.

Шаңырақтың тірегі, асыл жар, ардақты әке, кимас бауыр, немерелерінің сүйікті атасы

ІЗТІЛЕУОВ ЕЛГЕЛДІ ҚАРЫМСАҚҰЛЫ

өмірден өтіп, басымызға қаралы күн туғанда қасымыздан табылып, басымызды сүйеп, қайғымызға ортақтасқан ағайын-туыс, құда-жекжат, көрші-көлем, дос-жарандарға үлкен рахметімізді айтып, ризашылығымызды білдіре отырып, әкеміздің жылдық қадесі 4 қазан күні, сағат 10.00-де өз шаңырағында өтетінін хабарлаймыз.

Шақырушы: жұбайы, балалары, бауырлары
Мекен-жайымыз: «Барлаушылар», 115-1

ХАБАРЛАНДЫРУ

1. Жобаның атауы: «Лебяжье кен орнын игеру жобасына» ықтимал әсерлер туралы есеп
2. Ықпал ету аумағы: Участке аумағының географиялық координаттары 1)45°46'06,0" ш.б.; 53°03'38,0"с.е.;2)45°48'14,0" ш.б.; 53°07'50,0"с.е.;3)45°48'11,0" ш.б.; 53°11'11,0"с.е.;4)45°45'44,0"ш.б.;53°14'08,0"с.е.;5)45°44'22,0"ш.б.;53°11'28,0"с.е.;6)45°45'21,0" ш.б.; 53°07'26,0"с.е.;7)45°44'40,0"ш.б.; 53°05'04,0" с.е.. Жоба-лау жұмыстары Атырау облысы, Жылыой ауданы аумағында жүргізілетін болады (47°29'20,45"с.е. 54°38'29,73"ш.б.).
3. Қоғамдық тыңдаулар: 2025 жылдың 31 қазанда сағат 10:00-де Атырау облысы, Жылыой ауданы, Майкөмген а. о., Майкөмген а., Қарашұңғыл к., 4-үй (Мөдениет үйі) ғимарат мекенжайы бойынша ашық жиналыстар түрінде өтеді.
Интернеттегі байланыс сілтемесі: https://us06web.zoom.us/j/89328700351?pwd=zRu0FkBeBjYn3iPoCi6Hdjbk7JjksO.1
Конференция идентификациялары: 893 2870 0351
Кіру коды: 277872
4. Жоспарланған қызметтің бастамашысы: «Lucent Petroleum» ЖШС, БСН: 980140000025, Алматы к., Әл-Фараби көшесі, 77/7, Esentai-Tower БО, 14-кабат Байланыс.Тел.: +7(701)-464-57-96 . Эл.почта: d.sydykova@lucentpetroleum.com
5. Өзірлеуші: "Timal Consulting Group" ЖШС, БСН: 080440002381. Өкілі: Төлеуішова Гүлнар. Байланыстар. Тел. +7(7122)30-45-55 ішкі. 219, ұялы. 8-708-536-18-25 e-mail: Toleuishova.G@timal.kz
6. Жоба материалдары бойынша сайтта орналастырылған: https://ndbecology.gov.kz/ және https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat
7. Қоғамдық тыңдауда қарастырылатын құжаттар бойынша ескертулер мен ұсыныстар жазбаша және электронды түрде мына мекенжайлар бойынша қабылданады: "Атырау облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ, Атырау қаласы,Әйтеке би көшесі, 77, тел: +7-(7122)-35-45-59, электрондық мекен-жай: atr.priroda@atyrau.gov.kz,https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat, https://ndbecology.gov.kz/
8. Жоба материалдары бойынша қосымша ақпаратты Атырау қаласы, Атырау к., Азаттық данғылы, 2 мекен-жайы мен байланыс. тел.: +7 701 258 31 86. нөмірі бойынша білуге болады: Эл.пошта: awtfecologist@cocreatly.kz

ХАБАРЛАНДЫРУ

1. Жобаның атауы: Атырау облысы, Жылыой ауданы, «Жана Теңіз» булану алаңы мекен-жайы бойынша «Рұқсат етілген шығарындылары нормативтерінің жобасы», «Рұқсат етілген тегінділер нормативтерінің жобасы», «Қалдықтарды басқару бағдарламасы», «Экологиялық бақылау бағдарламасы», «Қоршаған ортаны қорғау жөніндегі іс-шаралар жоспары»
2. Ықпал ету аумағы: Участок аумағының географиялық координаттары:
Учаскенің орналасу координаттары 46.304310, 53.524040. Әсер ету аумағының координаттары 46.850218, 53.805618. Атырау облысы, Жылыой ауданы, Қосшағыл ауылдық округі, Қосшағыл ауылы.
3. Қоғамдық тыңдаулар: 2025 жылдың 31 қазан сағат 15:00-де Атырау облысы, Жылыой ауданы, Қосшағыл ауылы, Толтыр 77 көшесі, «Сүйлеман» Банкет залы мекен-жайы бойынша ашық жиналыстар түрінде өтеді.
Интернеттегі байланыс сілтемесі: https://us04web.zoom.us/j/2467271321?pwd=bEEVb3lzdmhPY2ZvdEVsODAxS3V6dz09&omn=73222530785
Конференция идентификациялары: 246 727 1321
Кіру коды: 5AYmhM
4. Жоспарланған қызметтің бастамашысы «Caspian Offshore Construction Realty» ЖШС, БСН: 040540001250, Атырау к., Азаттық данғылы, 2. Байланыс.тел.: +7 701 258 31 86. Эл.пошта: awtfecologist@cocreatly.kz
5. Өзірлеуші: Мусаева Е.В. ЖК. Өкілі: Мусаева Е.В. Байланыс. тел.: +7 701 485 98 43 e-mail: e.korchunova@mail.ru
6. Жоба материалдары сайтта орналастырылған: https://ndbecology.gov.kz/ және https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat
7. Қоғамдық тыңдауда қарастырылатын құжаттар бойынша ескертулер мен ұсыныстар жазбаша және электронды түрде мына мекен-жайлар бойынша қабылданады: "Атырау облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы" ММ, Атырау қаласы,Әйтеке би көшесі, 77, тел: +7-(7122)-35-45-59, электрондық мекен-жай: atr.priroda@atyrau.gov.kz,https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat, https://ndbecology.gov.kz/
8. Жоба материалдары бойынша қосымша ақпаратты Атырау қаласы, Атырау к., Азаттық данғылы, 2 мекен-жайы мен байланыс. тел.: +7 701 258 31 86. нөмірі бойынша білуге болады: Эл.пошта: awtfecologist@cocreatly.kz

ОБЪЯВЛЕНИЕ

1. Наименование проекта: Материалы для получения экологического разрешения на воздействие: Проект «Нормативов допустимых выбросов», проект «Нормативов допустимых сбросов», «Программа управления отходами», Программа экологического контроля, План мероприятий по охране окружающей среды по адресу: Атырауская область, Жылыойский район, Поля испарения «Новый Тенгиз».
2. Территория воздействия: Координаты расположения участка 46.304310, 53.524040. Координаты территории воздействия 46.850218, 53.805618.
3. Общественные слушания состоятся: слушания пройдут в форме открытых собраний 31 октября 2025 года в 15:00 по местному времени, по адресу: Атырауская область, Жылыойский район, с.Косчагил, ул. Толтыр 77, Банкетный зал «Суйлеман»
Ссылка на онлайн подключение: https://us04web.zoom.us/j/2467271321?pwd=bEEVb3lzdmhPY2ZvdEVsODAxS3V6dz09&omn=73222530785
Конференция идентификациялары: 246 727 1321
Кіру коды: 5AYmhM
4. Инициатор проекта: ТОО «Caspian Offshore Construction Realty», БИН: 040540001250, г.Атырау, пр. Азаттык 2, Контактный тел.:+ 7 701 258 31 86., Эл. почта: awtfecologist@cocreatly.kz
5. Разработчик проекта: ИП Мусаева Е.В. Представитель: Мусаева Е.В.. Контакты. тел. 7 701 485 98 43 e-mail: e.korchunova@mail.ru
6.Материалы проекта размещены на сайте: https://ndbecology.gov.kz/ и https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat
7. Замечания и предложения принимаются в письменной или электронной форме по документам, выносимым на общественные слушания по адресу: ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Атырауской области», г. Атырау, улица Айтеке би 77, тел: +7-(7122)-35-45-59, электронный адрес: atr.priroda@atyrau.gov.kz,https://www.gov.kz/memleket/entities/atyrau-tabigat, https://ndbecology.gov.kz/
8. Дополнительную информацию по материалам проекта можно ознакомиться по адресу и номеру: г. Атырау, пр. Азаттык 2 Тел.: +7 701 258 31 86. Эл. почта: awtfecologist@cocreatly.kz

«Болашақ» ы/ауд, 19-көше, №31 үй, жер телімі-0,1 га және 9-көше, №11 үй, жер телімі-0,1га Жаңа Қаратон кентінің №4 кварталындағы №102 үй, жер телімі-0,1013га-жер телімдері сатылады. «Мұнайшылар» ы/ауданындағы №178, 2 қатарлы тұрғын үй коттеджі, гараж, жерімен сатылады.

Тел: 8-702 458 43 53.

4-ауыл, Автомектепке қатарлас, «Жанат» дүкеніне қарама-қарсы, Қараманов көшесі, №550 үй жиназдарымен келісім бойынша сатылады.

Тел.: 8-701 324 48 48.

Күйзелісті басқару жолдары

Күйзелісті тудыратын жағдай тек қана жұмыс емес. Ішкі тұрақсыздық, ұнамайтын іспен айналысу, басқа адамдармен қарым-қатынас, әртүрлі шамадан тыс әрекеттену болуы мүмкін. Мәселені шешу үшін оның себептерін түсінуге қажет. Яғни, өзіңізге сұрақ қойыңыз: «Әрбір ісім маған ләззат бере ме?», «Жасайтын жұмысымның қандай жағымды және жағымсыз жақтары бар?», «Неліктен мен күн соңына қарай істеген жұмысымнан шаршаймын?».

Әрбір әрекет туралы өзіңізге осындай сұрақтар қою арқылы сіз өзіңіздің энергияңызды қандай мәселе құртып жатқанын және не нәрсеге назар аудару керек екенін анықтап, мүмкіндігінше түзетулер енгізе аласыз. Көбінесе біз бір нәрсемен ғана айналысамыз, мәселен жұмыс істеу. Нәтижесінде тез шаршап, күйзеліске ұшыраймыз. Жұмыс пен жеке өмірдің (work-life balance) тепе-теңдігін сақтау қажет.

Мен әрқашан сізді бақытты ететін іспен айналысуға уақыт табу керек екенін айтамын. Бұл дәмді торттар жеп, дүкен аралау деген емес. Жақын

адамдарыңызбен, достарыңызбен, отбасыңызбен бірге уақыт өткізу, сондай-ақ сізді эмоционалды қанағаттандыратын және ынталандыратын сүйікті ісіңізбен айналысу, спортпен шұғылдану. Күйзелісті басқаруды кейінге қалдырмаңыз. Қазіргі адамдар күйзелісті жиі кейінге қалдыруға тырысады. «Бұл туралы мен кейін ойланамын, қазір жобамды аяқтауым керек» деген ойлар басымызда тұрады. Бірақ сіз үнемі мұндай күйде өмір сүре алмайсыз. Ерте ме, кеш пе күйзелістің салдарымен бетпе-бет келеміз. Мұның бәрі жүйкеге зақым

тигізіп, ауруға шалдығуға әкеп соғады. Жұмыссыз эмоцияларды бастан кешіріп, дене мен ойды босату маңызды. Егер күйзелісті болдырмау мүмкін болмаса, қиын жағдайды қабылдап, онымен күресудің жолын табу қажет. Мүмкін емес нәрсені өзгертуге тырыспаңыз.Сіз өзгерте алмайтын нәрселер, шешім қабылдай алмайтын жағдайлар бар. Біз жиі өзімізді шамадан тыс жүктеп, басымызды қажетсіз ойларға толтырып, жалықтыратын нәрселерге бос уақыт кетіреміз. Бірақ мұндай жағдайда уайымдаудың қажеті жоқ екенін түсінуіміз қажет. Басқалардың мәселелеріне алаңдап, жүйкенді жұқартпа. Өз жан дүниенді жинақы ұстауға тырысу- күйзелісті басқарудың ең тиімді жолы.

**А.ШАРИПОВА,
облыстық Денсаулық сақтау басқармасының штаттан тыс сунцидинологы, гештальт, психотерапевт**

Мақала Денсаулық сақтау басқармасының тапсырысымен дайындалды.

