



Ғылым тағам

— рухани-танымдық журнал

18 лы ойыма да алмағандықтан, уақыт өтіп кетті. Бірақ, өмір деген қызық қой. Етегінен ұстар, өзiмдi бағалар, жар ретiнде қасында болғанымды қалар бiр жан кездесiп те қалар, — деп Гүлмирам ақтарылды. Қазақы тәрбие алған ол жылтыраққа елiгiп, бiр күндiк қызықтың соңына түспеген. Әйтеуір күйеуге шықсам болар деп, атастырып келгендердiң айтқанына ерiп, көлденең көк етiктiңiң етегiнен ұстамаған. Жүрек түктiрiндегi тәттi сезiмдi оятар асылзатын күтедi.

Көп адамдар трагедияға жатпайтын ұсақ-түйек мәселелер үшін уақытын жоғалтады, жүйкесін жұқартады. Кейде тіпті өмірден баз кешіп жатады. Керісінше, кейде нағыз қайғылы да қиын жағдайға тап болған адамдар бар күшін жиып, аяғынан тік тұрады, сабыр сақтап, барлық кедергіден өте алады, жеңе біледі. Гүлмирам Сражова — сондай сабырлы жан. Ол алға асу-белестерден кейбір аяқ-қолдары сау кей адамдар өте алмаған. Өмірінде небір қайғылы оқиғаларды басынан кешкен Гүлмирамның қайсарлығынан сабақ алуға болады. Олардың әрбір жүріп-тұруының өзі ерлікпен пара-пар. Өйткені ана сүтімен, өке қанымен берілген ішкі алтын дiңгегi мықты.

Мұқағали өлеңін оқығанды жақсы көретін Гүлмирамға келу де оңай, кету де оңай мына жалған дүниеде оның бақыты шынымен қарға адым жерде тұр деймін. Гүлмирамның оны көрсе уысынан шығармайтындығы, басқаға бермейтіндігі анық. Өйткені ол өмір мектебінен өтіп ысылып қана қоймай, басқаларды өмірге құлшындырып, соңынан ерте білді. Бұл екінің бірінің қолынан келмейді.

Бақыт Жаншаева



Гүлмирамның өмірдегі жазы
Құралай Базарбайқызы Байменоваға арнауы

ЖАСТАЫМА!

*Бережелі ұстаздық тұғырыңыз!
Қуартады әрдайым болмысыңыз!
Сіз мені қыран құстай баптадыңыз,
Сіз мені аққу құсқа баладыңыз.
«Шығарым» деп шыр риза болғаныңыз,
Сағ алтыңға бергісіз, шат күлкіңіз!
Кәсідімді қадірлеп сыйладыңыз,
Қол көрсетіп, әділдікпен сынадыңыз.
Жетістікке жетсін деп қаладыңыз!
Бір жерден шықсың, осылай, таладымыз!*

Құрметпен, Гүлмирам
желтоқсан, 2013 жыл

Өсімдік майын дәрумендермен байыту керек



Дұрыс тамақтанбаудан туындайтын көптеген аурулардың салдары өлімге әкеп соқтырады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (2015 жылғы) мәліметіне сүйенсек, Қазақстан тұрғындарының 81 пайызының өліміне осындай жұқпалы емес аурулар себеп болған. Сондықтан, қан азық пен микронутриенттер жетіспеушілігінің алдын алу үшін тамақ рационына дәрумендермен байытылған азық-түлік өнімдерін енгізу қажет дейді м.ғ.д., профессор, қазақ тағамтану академиясының микронутриенттер бөлімінің басшысы Шамиль Тәжібаев.

Ас-адамның арқауы деп ата-баларымыз бекер айтпаған ғой. «Тамақтанудың денсаулық негізі екендігі ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Мұндай дұрыс тамақтанбаудан болатын аурулардың алдын алу туралы дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстары негізінде әр мемлекет өзінің ұлттық бағдарламаларын қабылдаулары шарт. Бізде әлі де салауатты тамақтану туралы ұлттық бағдарлама жоқ. Біз қазақ тағамтану академиясы мен немістің BASF компаниясы ҚР Президенті жанындағы өйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі ұлттық комиссиямен өсімдік майын фортификациялауды ілгерілету жөніндегі бірлескен жобасы аясындағы конференцияға жиналды. Микронутриенттердің (дәрумендер, микроэлементтер) жетіспеушілігінің алдын алу жайлы талқылап жатырмыз. Бүгінде бала босанатын жастағы өйелдердің және 5 жасқа дейінгі балалардың 50 пайызында қан азық бар. Оның алдын алу үшін бидай ұнын темірмен, басқа да дәрумендермен байыту жөніндегі бағдарлама жасалды, бірақ заң жүзінде өлі толықтай жүзеге асырылмай отыр. Неге десеңіз, заң жүзінде Қазақстан территориясында тек дәрумендермен байытылған ұн ғана таратылуы тиіс. Енді, А және Д дәрумендерінің жетіспеушілігі мәселесі туындап отыр. Бұрын Д дәрумені рахит ауруының алдын алуға тек балалар үшін маңызды болған еді. Ал соңғы он жылдықта Д дәруменінің көзделген жастағы адамдар үшін қажет екендігі белгілі болды. Д дәрумені нәлім балығының бауырында ғана көп, алайда ол — үнемі тұтынатын азық емес. Д дәруменін біз көбіне күн сәулесінен аламыз. Бірақ, Қазақстан 40-тан 50-ге дейін солтүстік ендікте орналасқандықтан, күн сәулесі тура түспейді, осыдан тіпті денеміздің ашық бөлігінде де Д дәрумені

синтезделмейді. Бұның барлығы дәрумен жетіспеушілігінің туындауына әкеліп соқтырады. Сондықтан, өсімдік майын А және Д дәрумендерімен байытуды енгізу мәселесі қаралуы керек. Өсімдік майы — ағзаны А және Д дәрумендерімен байытатын бірден-бір өнім. А дәруменінің көздің көруі үшін, тыныс алу жолдары, тері, несеп-жыныстық жолдары инфекцияларының алдын алуға маңызы зор. Сондықтан, өсімдік майын дәрумендермен байытуды міндеттеу үшін заң қажет. Алайда, қолданыстағы заңда тек ұн ғана емес, басқа да өнімдерді байытуға болады делінген. Өлемнің 35 елінде өсімдік майлары, 20 елінде маргарин байытылған. Өсімдік майларын байытудың тиімділігіне заң шығарушы органдары сендіре алсақ, заң қабылдануы мүмкін.

— **ГМО, яғни генетикалық құрамы өзгертілген ағзалар мәселесін көтересіздер ме?**

— Әрине, ГМО — әлемдік өзекті мәселе. Оны шешуде әр елдің өзіндік әдісі бар. Алайда, адамзаттың дамуы, ауылшаруашылық өнімдері өндірісінің дамуынан ГМО-сыз болмайды. Қазақстанда өнім қаптамасында ГМО-ның бар-жоқтығы міндетті түрде көрсетілуі арқылы, әрі нормалы өлшемді белгілеу арқылы біз бұл мәселені реттеп отырмыз. Европа елдері мәселен, ГМО-сы бар өнімдерді шектеп отыр.

— **Дәрумендермен байыту үлкен шығынды қажет етеді ме?**

— Майларды байытуға кететін шығын өнім бағасының 0,1 пайызын құрайды. Мәселен, мың теңгеден май өндірсек, оның 0,1 пайызы — 1 теңге.

— **Біздің Қазақстанда шығып жатқан сұйық майлардың ешқайсысында дәрумендер жоқ па?**

— Ақтөбе дүкендерінің сөрелерінен Өскеменнен шығатын «Забо-

та» деген майды көрдік. Қаптамда А,Е,Д дәрумендерімен байытылған деп жазылған. Демек, бұл істі кей өндірушілер бастап кеткен. Мәселен, кейбір сүт өнімдеі де дәрумендермен байытылған. Әрине, соңғы шешім өндірушілерде. Дәрумендермен байытудың адам денсаулығы үшін маңызды екендігін біз оларға айтып жағармыз. Бір жағынан, өнімді байыту өндірушілер үшін тиімді маркетингтік бағыт қой. Қажет мөлшерде қабылдамаған жағдайда дәрумен жетіспеушілігі туындап, ағзадағы бұзылыстарға әкеп соқтырады. Байқап жүрген боларсыздар, егде тартқан адамдар құлап қалса, сүйектерін сындырып алып жатады. Ал, жамбас мойнын сындырып алса ше? Оның мүмкіндігі шектеледі ғой.

— **Биологиялық белсенді қоспаларға көзқарасыңыз.**

— Биологиялық белсенді қоспалар сипаттамасына сай болса, онда жақсы. Дегенмен, кез келген биологиялық белсенді қоспа, кез келген дәрі-дәрмек азық-түлік өнімдерін байытуға кететін шығыннан әлдеқайда қымбатқа түседі. Әрі биологиялық белсенді қоспалармен тұрғындардың барлығын қамтамасыз ету мүмкін емес. Ал егер біз, мәселен, майды, ұнды, тұзды дәрумендермен байытатын болсақ, тұрғындардың барлығын қамти аламыз. Бұл — өте тиімді, әлдеқайда ауқымдырақ, әрі арзан.

Адамның денсаулық жағдайының 50 пайызы оның өмір сүру салтына, 20 пайызы тұқымқуалаушылыққа, тағы 20 пайызы экологияға, ал 10 пайызы медициналық қызметке байланысты десек, оның басым бөлігін адамның өмір сүру салты, яғни тамақтануы құрайтындығын көруге болады. Ендеше, дұрыс тамақтану — денсаулық кепілі.

Әлия Әбішқызы

Қарға адым жердегі бақыты...

Басына түскен небір қиындықтарды жеңу үшін әрбір күні күреске толы жандардың ішінде алдына мақсат қойып, соған ұмтылып, өзі аңсаған бақытқа қолы жетіп жатқандары бар. Жүріп-тұруы мұң болса да, олар шаршап-шалдықпайды, мойымайды. Қайнаған тірлікте ізгі істердің ұйытқысы болып жүреді. Тағдыры басқаларға өнеге болған Гүлмирам Сражова жайлы бір үзік сыр.

**...Ғанибет етіп, тірлікке мына алданып.
Өлген жоқ бірақ,
Бақытқа деген арманым.
Ырзамын өзім тіршілік етіп жүргенге
Кімдерге жақпай.
Аяулы болып кімдерге
Бақыт дегенің - өмір кешу ғой білгенге,
Келуі де оңай,
Кетуі де оңай бір демде...**

Мұқағали Мақатаевтың осы бір «Қарға адым жерде тұр еді менің бақытым» деген өлеңі жазылған таспаны магнитофонға салып, тыңдауды жақсы көретін Гүлмирам өзінің сол қарға адым жерге бара алмайтындай күйге түсерін білмеген еді. 15 жастағы албырт қыз 8 наурызға ауылына барып, анасымен дидарласып, қалаға оқуға қайту үшін, Жарлы стансасының вокзалына келген. Атырау мен Ақтөбеге, екі бағытқа баратын екі пойыз осы стансада кездеседі екен. Перрон қардан тазаланбаған, аяздан соң қарлы жер аса тайғақ. Екі жолдың ортасымен келе жатқан. Есін жиса, екі қара саны сыздап ауырып барады, жаны көзіне көрінді. Қасындағыларда тұр жоқ. Жедел жәрдем шақыртып жатыр. Сөйтсе... Қате деген аяқ астында. Екі ортада үйілген қардан аяғы тайып, пойыздың астына құлапты. Бұл туралы Гүлмирам:

**— Он беске толған шағымда
Бір мезет, қас-қағымда,
Аяқ-қолдан айырылып
Қанатым қалды қайырылып.
Бірақ мен қарап қаламадым
Ерінбей оқып талмадым...** — деп өлең шумақтарымен жеткізеді.

Дәрігерлер ота жасап, жанын аман алып қалады. Екі аяқ, сол қолдан айырылған екен. Ауруханада жатқанда ол ең әуелі өзін емес, анасын ойлады. Бір жыл бұрын әкесі жол апатынан қайтып, қамқөңіл боп жүрген анасын аяп, қайсар қыз тағдырының бұл соққысына төтеп беріп, сабыр сақтайды. Қиындыққа мойымай, оны жеңе білуде адамға ең қажет мінез — осы сабырлық таныту, шүіршілік айту екен.

— Оңқолымның қалғанына шүкіршілік. Жылағанмен аяқ өсіп шықпайды. Шешемді жылатқаннан не табамын деп шештім, — деп есіне алады Гүлмирам. Бұл 1989 жыл еді. Не дүниенің бәрі қат. Аумалы-төктелі заман. Содан ешқайда шыға алмай, үйде 7 жылдай жатып қалдым. Ауылдағы үйде жуынып-шайыну, түзге шығу қиын болды. Сөйтіп жүргенде, 1995 жылы Ұлы Отан соғысының 50 жылдығына орай Ақтөбедің шағын отбасыларға арналған орталығына келіп, содан әр ауданға 2 нөтерден бөлінген екен. Байғанин ауданының өкімі соның біреуін соғыс ардагерінің жесіріне, біреуін

маған беруге шешім қабылдайды. Сөйтіп, қалаға келдім. Бір күні университетте жұмыс жасайтын ағайынымыз келіп, оқуға түсуге кеңес берді. Бір жыл дайындалып, педогогикалық колледжге оқуға түстім.

**Білгенімді бүлдіршінге арнадым,
Орындалды арманым.
Мүгедекпін демедім,
Өзімді-өзім жебедім.**

**Тар жол тайғақ кешуде
Осылай таптым шешуді,** — деп толғайды Гүлмирам.



ӨМІРБАЯНДЫҚ ДЕРЕК

Гүлмирам Аманжолқызы, 1973 жылы қыркүйек айының 29 жұлдызында Ақтөбе облысы, Байғанин ауданы, Жарқамыс селосында мұғалімдер отбасында дүниеге келген. Үш баланың ортаншысы.

2001 жылы педогогикалық колледжі үздік бітіріп, сол жылы Ақтөбе қаласындағы №36 орта мектепке бастауыш мектеп мұғалімі болып жұмысқа тұрды.

Қиындықтармен күресе жүріп шыңдалған адамдар өмірде көптеген жақсылықтар мен табыстарға қол жеткізген. «Жазмыштан озмыш жоқ» демекші, тағдырдың ауыр сынын да ризашылықпен қабылдаған Гүлмирамның тартқан тауқыметі ауыр болса да, шыдады. Жай қарап жатпай, тырбанып тірлік етті. Білімге ұмтылды. Тағдырының сынағынан сүрінбей өте білді.

1997 жылы Алматыға протез жасатуға барғанда, қасында бір бөлмеде 5-6 жасы үлкен апалар болады. Соның ішінде мойын омыртқасы зақымдалған татар келіншектің қайсарлығы Гүлмирамға қатты әсер етті. Еш нәрсеге мойымайтын, бірдеңе болса шәйнегін ала жүгіріп, қасындағылардың бабын жасауға өзін тұратын, ақыл-кеңесін беруден шаршамайтын бұл жанды оған тағдырдың өзі әдейі кезіктіргендей.

— Онымен әңгімелесіп отырғанымда, оқуымды жалғастыра алмағанымды айтқан едім. Ол маған: «Мен мына түріммен спортшымын, білесің бе? Суда жүзумен айналысамын деп барғанымда қанша жердің есігі мен үшін тарс жабылды. Арбамен кіре алмайсың деп, мен барған бассейнге кірер тұста пандусты алып тастағанына қарамадым. Жүзумен айналысып жүрмін. Сен де айналыс. Жеңіл атлетикаға бар» деп үгіттеді. Соның айтуымен, мен спортқа ден қойдым. Өзім сияқты мүмкіндігі шектеулі жандардың бетін спортқа бұрдым. Мен мүгедектердің спорты болатынын сол кезде бірінші рет естідім. Кейін сол татар қызы 2016 жылы Ақтөбеге келді. Ол — Бразилияда өткен паралимпиада чемпионы атақты Зульфия Габидуллина болатын, — дейді Гүлмирам Сражова.

Өмір қашанда түрлі тосын сыйларға, құпия мен қызыққа толы! Алдан арманымыз қол бұлғап, асқақ сезімдер сыйлайды. Бірақ көп жағдайда, барын бағалай алмай, аздаған қиындыққа бола морт сынып кететіндер болады. Өзіңе деген шектен шыққан аяушылық сезімінің уайым түбіне батырғаннан басқа еш пайдасы жоқ екенін түсіне алмайды. Сондықтан өзінді өзін аяп, көз жасын төгіп отырудың керекті жоқтығын сол қайсар жаннан біледі. Жақсыдан шарапат деген осы. Гүлмирам сол қанаттанған күйі ала ұмтылып, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе университетінің Бастауыш Мектеп Педагогикасы және Әдістемесі факультетіне грант бөліміне оқуға түсті. Сабаққа жаяу барып, жаяу келді. Протезбен жаяу жүрудің машақаты қандай. Мүмкіндігі шектеулі деп ешкім оған жеңілдік жасамады. Баршаға ортақ талап, барлығына бірдей болды. Үздік төмамдады. Оның Гүлмирамға қандай күшпен, қандай ерік-жігермен келгенін түсіну қажет. Сол жылдан бастап мүгедектер арасындағы спортпен айналысты. Қаншама тер төгілді. Еңбегі еш кетпеді.

Гүлмирам 2002 жылы ҚР-нің I-Паралимпиадалық Ойындарының қола жүлдегері болды. Кейіннен бірнеше дүркін республика Чемпионы атанды. 2002 жылы мүгедектер арасындағы жеңіл атлетикадан үштік сайыс бойынша ҚР-ның Спорт Шебері атағы берілді.

АРБАДАҒЫ АРУ

**Айдай аппақ көрікті етіп,
Арбамен бір қыз барады кетіп.
Иығына төгіліп қара шашы,
Жан біткенді өзіне еліктепті,** — дегендей,

Гүлмирамның ботадай мөлдіреген көзі, аппақ жүзі, мақпалдай қара шашы бір қарағаннан-ақ еліктіреді. Қазақ қызына тән сыпайылығы мен парасаттылығы, ақылдылығы, ішкі жан дүниесінің байлығы көркем үйлесіп, оның сұлулығын одан әрмен арттырады. Қандай да қиындықты жеңіп жүргенін білген сайын риза боласың. Қандай болмасын сын мен міңге қарамастан, қиындықтарды жеңе білді. Сол бір оқыс оқиға кезінде пойыз машинисі тежегішті басқан. Бірақ, бәрібір болмаған. Құлаған қызды іліп алып, пойыз 25 метрдей жерге сүйреп барып, тоқтаған екен. Аяқ-қолының мылжа-мылжасы шыққан, бетінің, сау қалған қолының терілері сыпырылып қалған ғой. Алланың құдіретін қарасайшы. Қолындағы терісі сыпырылған жер тыртық болып бітеді. Ал бетінде ізі де қалмапты. Алла тағаланың өзі оның енді бетінің өрін алмайын



деді ме...

Тірек-мүшелері зақымдалған қыздар арасында Атырауда аймақтық «Ақжылқы аруы» байқауы ұйымдастырылғанда Ақтөбеден Гүлмирамға шақыру келеді. Гүлмирам онда Гран при алады. Кейін «Арбадағы арулар» сұлулық сайысының жүлдегері атанды. Бұның барлығы — өмірінің мәнін арттырған, тірлігіне өзгеріс әкелген іс шаралар еді.

2005 жылы «Сал ауруына шалдыққан азаматтарды қорғау» Ақтөбе қалалық қоғамдық бірлестігіне әдіскер қызметіне қабылданды. Бүгінде сонда атқарушы директор қызметінде. 2006-2007 жылы Қазақ-Орыс Мемлекеттік Университетіне екінші жоғары білім алып, заңгер мамандығын алды. Сөйтіп, қолынан келгенше төрт қабырға ішінде не істерін білмей, дал болып қалған мүмкіндігі шектеулі жандарға кеңес беріп, жоғын жоқтап, мұның мұндап жүр.

ҚАЙСАР ЖАНДАРДЫҢ ІШКІ ДІҢГЕКТЕРІ НЫҚ БОЛАДЫ

— Өзім пір тұтқан ұстазым Құралай Бәйменованың бағыт-бағдар беруімен, талмай тырбанып келемін. Өмірім қызыққа толы. Бұрындары көлікке отырсам, құсып, есім шығатын еді. Қазір барлығын көтеремін. Талай асылдарды астым. Шетелге дейін бардым. Шыққан өкінібеймін. Мүгедек екенмін деп көз жасымды төккен емеспін. Тек отбасын ғана құра алмай қалғаным болмаса. Басында өзім сияқты мүгедекке тұрмысқа шықпасам, мен кім алар дейсің деп ойлайтынмын. Кеңестер Одағы кезінен қалған психология ғой. Ол кезде мүгедектерге адамдар қор болған бейшарадай аяушылықпен, мүсіркеп ия болмаса, бұрын-соңды кездеспейтін таң қаларлық бір нәрсе-ні көргендей бажырайып, таң қала қарайтын. Содан өзің қуыстанып, бейшара сезінесің. Қазір қоғамдағы көзқарас өзгерді. Баяғыдай көшеге шыққанда ешкім саусағын шошайтып көрсетпейді. Мүмкіндігі шектеулі болса да, теңін тауып, үйленіп, бала сүйіп, отбасылы болғандар қаншама. Бір кездері отбасылы болу жай-



«Қызыл желек» студенттерінің ұйымымен «Ақтөбелік» университетінің студенттерінің бірігіп отырғаны. А.С.Жұбанов атындағы Ақтөбе облыстық мемлекеттік университетінің студенттері.