

ГАЗЕТА ПАВЛОДАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ С. ТОРАЙГЫРОВА. ИЗДАЁТСЯ С 1 СЕНТЯБРЯ 1967 ГОДА

Bilik

№7
(214)

11 мамыр 2020 ж.



ЛИЦО МИЛЛЕНИАЛОВ

ПЁТР БЫКОВ: «СИСТЕМА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЖЕ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ»

Обучение удалённо навсегда изменит вузовское обучение – в этом уверен проректор по академической работе ТоУ Пётр Олегович Быков. О переходе на новый уровень получения образования он рассказал нашим корреспондентам.



– После объявления режима чрезвычайного положения и карантина как ТоУ генерировал план дальнейшего обучения?

– Работа в режиме дистанционного обучения осуществлялась на основании рекомендаций министерства образования и науки Казахстана. Дальше университет, конечно же, разрабатывал собственные рекомендации для своих сотрудников, профессорско-преподавательского состава и обучающихся.

– Наверное, уже можно говорить о первых результатах дистанционного обучения?

– Если оценивать эффективность, то, конечно, как обучающимися, так и ППС пришлось резко перейти на дистанционный формат работы. Это было нелегко. Преподаватели в срочном порядке пересматривали подходы к обучению, разрабатывали новые учебно-

методические материалы. Естественно, это в разы увеличило нагрузку на наших сотрудников. При этом мои коллеги отмечают возрастание ответственности как со стороны профессорско-преподавательского состава, так и со стороны студентов при реализации обучения в режиме ДОТ.

– Какие дополнительные функции были возложены на преподавателей? Может быть, в некоторых вопросах их работа стала проще и легче?

– Как я уже сказал выше, ППС пришлось несладко, но они с честью выдержали и выдерживают увеличение нагрузки, необходимость освоения новых форматов работы. Думаю, в режиме ЧП и карантина можно видеть и пользу. В данном случае она заключается в возможности развития каждого из нас в профессиональном и личном плане. Коллектив ПГУ

ещё раз доказал свою быструю адаптацию к новым реалиям и вызовам.

– Как, по вашему мнению, этот период дистанционного обучения отразится на всей системе вузовского образования и на работе вуза?

– Я уверен, что после периода массового обучения онлайн система высшего образования уже не будет такой, как прежде. Может быть, это звучит уже банально, но всё действительно так. Думаю, мы перейдем к смешанному обучению – очной системы с дистанционной. Изменяются технологии образования, само общение между людьми, профессором и студентом. Сейчас мы готовимся к организации работы в новых условиях, и эта работа проводится по всем аспектам деятельности: академическим, научным, воспитательным, социальным и даже просто

бытовым. Такое понятие, как «социальная дистанция» станет основным лейтмотивом в передвижении по корпусу, количество студентов в каждой аудитории сократится, будет организовано передвижение людей так, чтобы они находились на безопасном расстоянии друг от друга, и, как вы понимаете, обеспечить это без широкого внедрения дистанционной формы обучения просто невозможно.

– Планируются ли со следующего учебного года введение новых методов образования?

– С 2020–2021 учебного года однозначно мы продолжим реализацию обучения в удалённом формате с совмещением занятий в очной форме. Конечно, при условии отсутствия карантина.

ОНЛАЙН ОҚУ МЕН ВОЛОНТЁРЛІК

Қашықтықтан оқу – карантин кезіндегі мәжбүрлі шара ғана емес, білім берудің жаңа жүйесінің пайда болуы. Бұл – Торайғыров университеті Мемлекеттік басқару, бизнес және құқық факультетінің бірінші курс студенті, волонтер Лаура Сарсембинаның пікірі. Болашақ қаржыгер үй жағдайында оқу мен еріктілікті қатар алып жүру туралы айтып берді.

– Сенің ойыңша, семестр қалай аяқталды? Оқу үрдісі көңіліңнен шықты ма?

– Қашықтықтан білім алуға ешқандай мәселе туындаған жоқ. Үй тапсырмаларын уақытында қабылдап тұрдық. Кей кездері ZOOM бағдарламасында ақаулар туындап тұрды, дегенмен, dot.psu.kz платформасы мінсіз жұмыс істеді. Менің ойымша, карантин онлайн-білім алуға үйретті. Үйде отырып оқу өте ыңғайлы. Қатты аяқтарда да осы тәжірибе қолданылса, нұр үстіне нұр. Академиялық демалыстың орнына да қашықтықтан оқу үрдісі енгізілсе, жақсы болар еді деп ойлаймын. Әрине, бұның бәрі университет қабырғасындағы оқуды алмастыра алмайды. Бүгінде онлайн оқу барысында техникалық мәселелер туындауы мүмкін, дегенмен, шешімін табуға болады.

– Карантинсіз қарапайым тірліктің айырмашылығы туралы айтып беріңізші.

– Өмірім түбегейлі өзгеріп кетті деп айта алмаймын. Таңғы сағат 6:30-да тұрып, 15 минуттық жаттығу жасауды әдетке айналдырдым. Кейін сабаққа кірістім. Дәрістер түскі екіге дейін жалғасады, кейін түскі асымды ішемін. Үй шаруасын аяқтаған соң үй тапсырмаларын орындаймын. Университетке дейін баратын жолдың уақыты үнемделді. Оны жұмыстарымды істеуге тиімді пайдаландым. Осы уақытты кітап оқуға жұмсадым. Карантин кезінде Наполеон Хиллдің «Думай и богатея» кітабын оқып шықтым.

– Волонтерлік ісінде өзгерістер болды ма? Адамдарға байланыссыз көмектесу қалай екен?



– Қарапайым еріктіліктен ақпараттық еріктілікке көштім. Онлайн режиміне ауыстым.

Әрине, қаржылай көмек көрсете алмадым. Дегенмен, шаштараз ретінде қызмет көрсеттім. «Аль-рами» клубтық үйі мен хоспистің тұрғындарына қамқор болдым. Адамдарға материалдық қолдаудан бөлек, жан дүниесін де түсіне білу керек.

– Карантинге қарамастан, көмекке зәру азаматтарға азық-түлікпен де көмектесіп жатырсың...

– Ақпараттық еріктіліктен бөлек «Ақ көңілділер клубының» акциясына қолдау көрсеттім. Азық-түлік сатып алуға қолғабыс жасадым. Біз қарапайым студенттерміз, бірақ, кей кезде тәттілер мен «фаст фуд» тағамдарына ақша жұмсаймыз. Менің ойымша, бұдан бір рет бас тартып, өзгелерге көмектесуге болады.





ToU Химиялық технологиялар және жаратылыстану факультетінің биолог-студенті Рустам Қабиденов пен оның ғылыми жұмыстардан басқа ЖОО-ның стартап-академиясында бизнес-жобалармен айналысады. Кез-келген табысты жоба қандай да бір өзекті мәселені шешуге тиіс екенін түсіне отырып, Рустам өз командасымен өздері мен жақындарына қандай пайда әкеле алатынын ойлай бастады. Рустамның ащы тәжірибемен жетілген идеясы бар еді. Жігіт күндізгі уақытта құрылыс материалдары дүкенінде жұмыс істеді, мұнда майлы бояулардың иісі қатты шығатын. Үлкен жылу шығынына байланысты бөлмені

желдету мүмкін емес еді. Осыған ұқсас жағдайға біз барлық жерде – үйде, кеңседе немесе оқуда кездесеміз. – Ауа алмасуы бұл көптеген үй-жайлардың күрделі мәселелерінің бірі шығар, - деді Рустам. Терезенің ашпалы көзін ашу мүмкін емес, өйткені оған барлық жылу кетеді, бұл үнемді емес. Таза ауа өте маңызды, әсіресе жұмыс немесе оқу кезінде. Көмірқышқыл газының жоғары мөлшері ұйқышылдық тудырады, жұмыс пен оқу тиімділігін төмендетеді, сондай-ақ ағзаға шаң мен аллергиянгердің енуіне ықпал етеді, нәтижесінде аллергияның ауыр түрі пайда болады. Сонымен

БІР ЖҰТЫМ ТАЗА АУА

30 минут ішінде жасай алатын жұмыс үстінде ұзақ сағат отырсыз ба? Мүмкін, сізге оттегі жетіспейтін болар. Ал ToU студенттері Рустам Қабиденов пен оның командасының стартап-жобасының арқасында жеңіл тыныстап, білім алып жатыр. Балалар Influx климаттық жүйесін ойлап тапты және оны құрды, ол қазір сынақ режимінде университеттің аудиториясының бірінде ауаны жаңартып отырады.

қатар, біздің әзірлемелер қоймалар үшін қажет, өйткені ол жоғары ылғалдылық пен зең мәселесін шешеді.

Осы оймен команда бөлмені таза ауамен қамтамасыз ету бойынша жұмыс істей бастады. Рустамға қалпына келтіру жүйесін жинау идеясы келді – пайдаланылған ауаны шығаратын жинақы ағынды-жылжымалы желдеткіш, бөлменің ішіндегі жылуды сақтай отырып, таза ауа береді.

Жүйе қабырғадағы тесікке орнатылады, сыртқы жағынан ол жалпы интерьерде еш білінбейді. Бір құрылғы ауданы 35-40 шаршы метр аумақты «өңдейді». Әзірлеушілер жазғы және қысқы екі жұмыс тәртібін қарастырды. Біріншісі – ауа ағыны үшін көбірек жұмыс істейді, екіншісі – сору режиміне жұмыс

істейді. Ол 90 секунд сайын ауаны айналдырады. Кондиционермен салыстырғанда, павлодарлық студенттердің жүйесі аз энергия тұтынады.

Мұндай құралдар бұрыннан бар, оларды Германия мен Украинада шығарады. Бірақ Рустамның айтуынша, оның әзірлемесі тек техникалық жағынан ғана емес, арзанырақ болғанымен де тиімді. Егер іс жүріп кетсе, оған балалар күмәнданбайды, команда өзіндік құнын барынша арзандату, мүмкіндігінше төмендету үшін өздерінің климаттық жүйесі үшін бөлшектерді шығаратын цех ашқысы келеді. Бүгінгі таңда студенттер Influx деп атаған жүйеге Қазақстанның әр түрлі қалаларынан алдын-ала тапсырыстар түсіп жатыр.

САМОКАТТАН – АРБАҒА

ToU-дың әзірлеушілер командасы мүмкіндігі шектеулі адамдардың өмірін жеңілдетуді ұйғарды. Олар мүгедектер арбасын басқару үшін EIPref автоматты құрылғысын жобалап, жинады.

Мүгедектігі бар адамдар үшін шексіз мүмкіндіктер жасау идеясы Энергетика факультеті деканының орынбасары, инженер Александр Нефтисовтің ойы болды. Оқытушыны студенттері де қолдады.

Көптеген адамдар мүгедектерді көрмейді, олармен араласпайды, олардың күн сайын кездесетін мәселелерін түсінбейді, - дейді ақпараттық жүйелер мамандығының бірінші курс студенті, құрылғыны әзірлеушілердің бірі Әділ Досанов. - Шын мәнінде, олар үшін жай ғана көшеге шығу оңай шаруа емес, ал кейбіреулері үшін қала ішінде қозғалу – тіпті де күрделі мәселе. Біздің арба тек Қарағанды мен еліміздің оңтүстігінде ғана жаңғыртылуда, солтүстік өңірде әзірге мұндай қызмет көрсетілмейді.

Павлодарлық арбашылардың өмірін өзгертуге бел буған команда жобаны әзірлеуді ойластыра бастады. Бір айдан кейін барлық идеяларды жинастырып, бір құрылғы жасау жоспарланды. Алынған автоматты құрылғы электросамокаттан

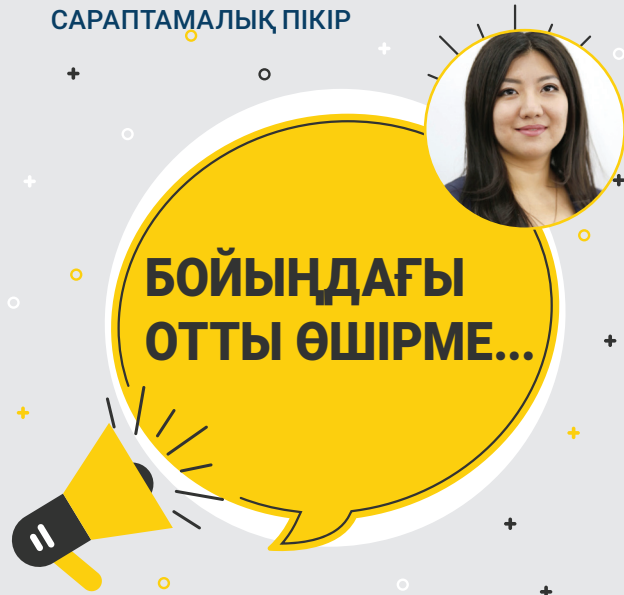
қайта жабдықталған. Құрылғы мүгедектер арбасына бекітіледі және адамға өздігінен қозғалуға және жылдамдықты реттеуге мүмкіндік береді. Құрылғы аккумулятор батареясымен жұмыс істейді және әзірлеушілердің айтулары бойынша, қуаты орташа есеппен алты сағатқа жеткілікті.

Ол мүгедектердің өмірін жеңілдетеді, оларға қала ішінде жүріп-тұру үшін қосымша көмек қажет болмайды. Бір айтарлығы – біздің құрылғы қолдары жұмыс жасайтын адамдарға ғана жарамды, - дейді әзірлеушілер.

Оның негізгі артықшылығы – бағасы. Шетелдік аналогтар шамамен 400 мың теңге тұрады. Павлодарлық бұл қондырғының құны жүз мыңға арзан. Өз жобасымен ToU командасы прототип құруға грант ұтып алып, бизнес-акселератордан өтті. Әзірлеушілердің бүгінгі күнгі жоспары – краудфандинг арқылы өндірісті ашу үшін қаражат жинау, дайын электросамокаттарды сатып алмай, құрылғылар үшін қосалқы бөлшектерді өздері шығару.



САРАПТАМАЛЫҚ ПІКІР



Психология және педагогика кафедрасының докторанты, психолог Самал Антикеева

БОЙЫҢДАҒЫ ОТТЫ ӨШІРМЕ...

«Эмоционалды күйіну синдромы» бойынша ақпарат идесеңіз, Google бірден үш миллионға жуық нәтиже береді. Психологияға өткен ғасырдың ортасында енгізілген бұл тұжырымдама қазіргі қоғамның нағыз апатына айналды.

Эмоционалдық тұрғыдан күйіну бұл – біздің күштерімізді, сезімдерімізді сарқылуға әкелетін және өмірдегі қуаныштың жоғалуымен бірге болатын дәрменсіздік, шаршау жағдайы. Біздің шиеленіскен уақытымызда бұл синдром жиі кездеседі. Бұл синдромға бұрыннан тән болған әлеуметтік кәсіптердің өкілдерінде ғана емес, барлығы да ұшырады. Эмоциялық күйіну басқа мамандықтарды, сондай-ақ адамның жеке өмірін де жеңіп келеді. Тәуекел аймағында сессия кезіндегі студенттер де және тіпті аттестациялау кезінде мектеп оқушылары да жатады.

Сіз нені есте ұстауыңыз керек? Эмоциялық күйзеліс синдромының алдын алу біздің өз қолымызда. Біреу бізге сиқырлы дәрі береді де, біз қайтадан сергіп, күш-қуатқа толы боламыз деп күтіп жату пайдасыз. Бұл жағдайдың дене және эмоциялық күйі тепе-теңдігінің бұзылуына байланысты пайда болатынын түсіну маңызды, сондықтан спортпен айналысып, өзіңнің ішкі әлеміңе уақыт бөлу қажет.

«Корона» любви не помеха

Магистрант Алибек и второкурсница Молдир строили грандиозные планы на прошедший март. 25 числа парень должен был наконец-то забрать любимую из родительского дома, после чего они планировали красивую свадьбу. Но в их планы вмешалась пандемия и режим ЧП. Романтическая история в духе фильма-апокалипсиса оказалась реальностью для двух студентов ToU.

Режим ЧП из-за COVID-19 серьезно изменил жизнь каждого из нас. Планы на работу, хобби, отдых, традиционное похуждение к лету и личные отношения – всё это пришлось оставить до лучших времён в режиме самоизоляции. Первое место заняло здоровье близких.

Одними из жертв ситуации стали и студенты ToU – магистрант-философ Алибек и второкурсница-технолог Молдир.

Мы очень верны казахским традициям, согласно которым на невесту сначала надевают серьги, потом должны быть проводы невесты, – рассказал Алибек Кабылда. – Сырға салу мы планировали на 25 марта, пригласили много родственников. Из-за пандемии, конечно, всё

это пришлось перенести на неизвестный срок. Это ужасно несправедливо, ведь моя любимая девушка должна уже быть в нашей семье.

Ребята познакомились в ноябре прошлого года. По словам Алибека, он сразу понял, что Молдир – любовь всей его жизни, и решил не медлить с предложением руки и сердца.

Я её узнал и заметил намного раньше, но никак не мог подойти в университете и познакомиться. К счастью, я всё-таки решился. Мы с ней переписывались сутки напролёт. Первое свидание я назначил через пару дней, идеальной места, чем Velvet Burger, для первого свидания не нашлось. В тот же вечер я предложил ей встречаться. После Нового

Міне, оқудан эмоционалды түрде шаршаған немесе емтихандарға дайындалып жатқан студенттерге арналған кеңестер:

1 Оятқышты естіген кезде, өзіңізді жайлап оятуды бастаңыз. Өзіңізді бұл рахаттан айырмаңыз.

2 Кереуеттен тұрып, денеңізді босаңсытып алыңыз, тізеңізді сәл ғана бүгіп, көзіңізді жұмыңыз, алдағы күнге ойыңызды жинақтау үшін өзіңізбен-өзіңіз оңаша болыңыз. Бұған 30-40 секунд жеткілікті. Жеңілдеп жүру үшін оны күні бойы қайталауға болады.

3 Оқу кезінде мезгіл-мезгіл кішігірім жаттығулар жасап, бұлшық еттеріңізді босаңсытып отырыңыз.

4 Өз сүйікті ісіңізбен айналысу үшін немесе босаңсуға және дем алуға көмектесетін жолды табу үшін емтиханға дайындалудың тығыз уақытынан 20-30 минут өзіңізге бөліңіз. Мысалы, оқыңыз, пазл жинаңыз, сканвордтар шешіңіз, билеңіз немесе серуендеңіз.

5 Ұйықтар алдында міндетті түрде душқа барыңыз немесе қатты шаршасаңыз, аяқтарыңызды шайыңыз. Төсекте жатып бірнеше рет аяғыңызды жеңіл сермеп алыңыз. Бұл денеңізге жеңілдік береді және жақсы ұйқыға ықпал етеді.

6 Сондай-ақ, төсекте жатып, бет пен бастың жеңіл массажын жасағаныңыз жөн болар еді.

7 Міндетті түрде бүгінгі өткен күніңіз үшін Жаратушыға алғыс айтыңыз, ертеңгі күнге деген жоспарыңызды ойша белгілеңіз және осының барлығын не үшін жасағаныңыз және қандай нәтижеге қол жеткізгіңіз келетіні туралы ойланаңыз.

Ең бастысы – арманданыңыз, армандарыңыз жүректен шықсын, сонда олар орындалады. Әрқашан есіңізде болсын: біз өз өмірімізді өзіміз басқарамыз, басқару тегігі біздің қолымызда. Ал егер қандай да бір сәттерде біз қалағандай бірдеңе дұрыс болмай қалса, онда өмірдегі барлық нәрсе өзіміз қалағандай болатынын түсінуіміз керек. Бұл сәттер бізге қажетті тәжірибе алу үшін, бір нәрсе туралы ойлану үшін қажет болады.



года мы познакомились с семьями друг друга, она приехала ко мне домой, я поехал к ней. На третий месяц нашего знакомства, 9 февраля, я решил, что период ЧП закончился, – предложил руку и сердце своей избраннице, и она согласилась.

Чтобы соблюсти все традиции, раньше проводов невесты ребята жить вместе не могут, поэтому во вре-

мя чрезвычайного положения в стране влюбленные видятся реже, чем им хотелось бы. Всё больше гуляют, но обязательно в масках. Ребята очень надеются, что период ЧП закончится, как и предполагается, 15 апреля. В первые же выходные после снятия всех запретов влюбленные настроены провести первый торжественный обряд.

Мэри Ли - танцор и преподаватель студии уличного танца «JUST FLY CREW», модель, переводчик и контент-менеджер. В личной копилке достижений молодой девушки - участие в тридцати хипхоп баттлах и фестивалях, коммерческие фотосъемки для магазинов одежды и десятки благодарных учеников.

ЛИЦО МИЛЛЕНИАЛОВ

– Ты уже очень много лет в хип-хопе, расскажи, как ты пришла в эту сферу?

– Многие из танцоров уличных стилей стали танцевать после просмотра фильма «Шаг вперед». Знаете, я не исключение! Помню, как хотелось так же танцевать, быть в команде и участвовать в соревнованиях. Сначала это было просто: собирались с друзьями во дворе и учили хореографию из видео или фильма, потом выступали на городских мероприятиях, ещё в Аксу, я раньше жила там. Потом в нашем маленьком городке появились парни, которые стали преподавать, я попала к ним на занятия. Через время начала ездить на танцевальные баттлы в Павлодар, познакомилась с крутыми ребятами. Со временем переехала сюда по учёбе и начала тренироваться. У меня появилась команда – моя танцевальная семья «JUST FLY CREW». Всё больше баттлов, мастер-классов, поездок. Так и начался мой путь профессионального танцора. Вообще, танцую я с конца 2011. Начала свой путь с хип-хопа, но пробовала себя и в других уличных стилях: вакинг, хаус, паппинг, вог, даже немного брейкинг. Но по сей день отдаю предпочтение хип-хопу.

– Это твой основной вид деятельности?

– По профессии я переводчик. Раньше была фанатиком иностранных языков, сейчас мой пыл в этом утих, но по-прежнему люблю изучать языки, заниматься переводами. Сейчас работаю в SMM-сфере копирайтером, контент-менеджером. Но моя основная деятельность – это, конечно, танцы. Помимо того, что я развиваюсь в этой сфере сама, ещё я преподаю. У моего друга танцевальный центр, где мы собираем ребят, которые так же, как и мы, горят любовью к танцам. Прекрасно заниматься тем, что ты действительно любишь.

– Были ли в детстве мечты, связанные с реализацией себя в танцах, есть ли они сейчас?

– Думаю, что у каждого человека должна быть мечта, а может и не одна. В детстве я всегда хотела кого-то чему-то учить, быть полезной, чтобы люди слышали меня, чтобы они хотели чему-то научиться у меня. Но прямо-таки о реализации себя именно в танцах я не думала. Сейчас я ощущаю нужность, полезность. Я понимаю, что я могу быть источником знаний. И мне это очень нравится. Мне нравится делиться.

– Сколько уже работает школа?

– Я работаю не с самого основания нашей танцевальной школы. У истоков стоит Даник (Данияр Абишев), я позже примкнула к этому делу. Он директор танцевального центра, а я его «правая рука». Всегда поддерживаю, помогаю решить какие-то вопросы, принять решения. Я преподаю хип-хоп фристайл и хип-хоп хореографию.

– Какие у вас основные требования к набору ребят? Заниматься могут только дети или взрослые тоже?

– Требования?! Звучит очень странно – требований никаких! Нужно иметь огромное желание научиться танцевать, а не «меня заставила мама/папа/бабушка, потому что я ничем не занимаюсь». Это если говорить о детях... Ну, а дальше мне необходимо доверие. Со взрослыми я тоже занимаюсь и в группах, и индивидуально. Здесь точно так же: желание и доверие.

– Бывали ли абсолютно «деревянные» ученики и, если да, что им советовали: уйти из танцев или всё же можно со временем развить нужную гибкость?

– Думаете, что я пришла в хип-хоп, стоя на мостике или делая волну всем телом? Совсем нет! В этом вся и суть: если хочешь и будешь работать, то добьёшься

результатов. У меня были и есть такие ученики, у кого недостаточно растянуто тело. Это приходит со временем. Могу сказать это с уверенностью, потому что не первый год работаю с людьми.

– Как сейчас развивается школа?

– Мы всегда привозили и будем привозить зарубежных танцоров для мастер-классов, проводим мероприятия – внутренние и городские. Наши преподаватели развиваются точно так же: посещая мастер-классы, участвуя в баттлах, занимая призовые места и показывая свой профессиональный уровень за пределами города и страны. Мир не стоит на месте, как и каждый из нас. Учитывая всю ситуацию, которая случилась в этом году, мы перешли на онлайн-обучение. Так же занимаемся с ребятами, поддерживаем связь. Как только

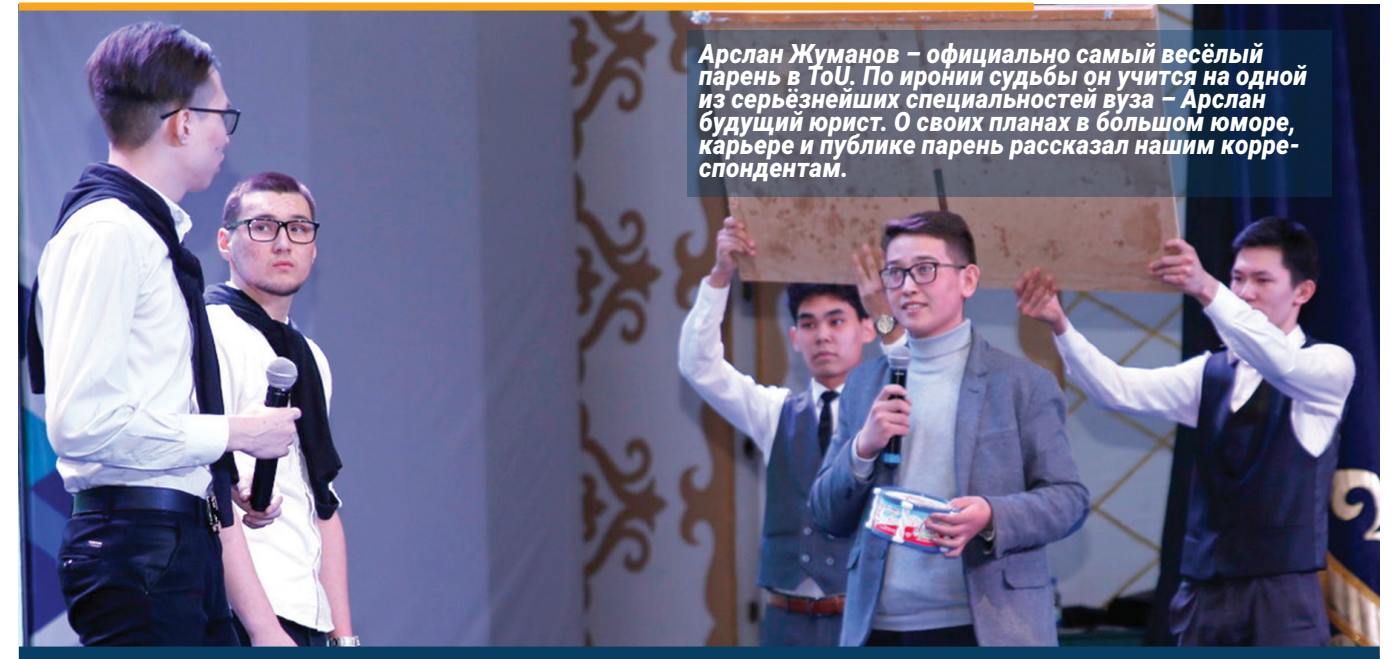
карантин закончится, мы снова будем работать и делать больше, чем раньше. Думаю, что за это время многое изменилось и теперь нам есть что изменить!

– Ты участвуешь в рекламных фотосъемках, это, благодаря узнаваемости в городе, или ты отдельно от хип-хопа развиваешься как модель?

– Ох, модель... Всегда не понимаю, можно ли сказать так о себе! Ведь у меня ни агентства, ни серьёзных работ в этой сфере. Кто-то однажды заметил что-то во мне, так получилось, что я достаточно фотогенична. На тот момент меня особо никто и не знал. Поэтому начало было положено, конечно, не из-за хип-хопа. Сейчас – возможно! Бренды и магазины заинтересованы не только в красивом лице, но и в личности.



МИСТЕР КВН: «ПУБЛИКА НЕ ЛЮБИТ СЛОЖНЫЙ ЮМОР»



Арслан Жуманов – официально самый весёлый парень в ТоУ. По иронии судьбы он учится на одной из серьёзнейших специальностей вуза – Арслан будущий юрист. О своих планах в большом юморе, карьере и публике парень рассказал нашим корреспондентам.

– Пробовал ли себя в юморе до университета?

– Я всегда был фанатом юмора, но где-то участвовать и снимать забавные видео в соцсети не решался. Если честно, стеснялся, боялся аудитории и сцены. Но когда поступил в ТоУ, увидел, как выступают такие же, как я, студенты, подумал: почему бы и нет? И попробовал!

– На недавнем фестивале юмора в ТоУ ты победил в номинации «Мистер КВН». Есть какой-то рецепт успеха?

– Думаю, я взял эту номинацию, благодаря своему опыту: до русского КВНа я играл в казахский, там и набрался опыта. Старался брать на себя много текста, чтобы не было трудно моим сокомандникам, так как текст очень тяжело выучить и рассказать при большой аудитории. Ну и, наверное, харизмой. Говорят, я харизматичный!

– Расскажите о том, как вы придумываете шутки в команде?

– Наш дружный творческий союз «Да угораю» создан в прошлом октябре. Капитаном команды стал я. Новые программы придумываем не спеша, обдумываем всё до деталей. В онлайн режиме тяжело работать, там сложно уловить эмоцию человека. Поэтому всё-таки мы любим создавать все шутки вживую, собираемся обычно в кафешках и сидим, пишем. Кто-нибудь накинет тему, а мы добиваем. Главное, чтобы был скелет шутки. Если дело не идёт, у нас в команде есть человек, который ломает систему: он придумывает шутки либо добивает концовку в сонном режиме. Это очень удивительно, но работает отлично!

– Как думаешь, чем выделяется наш, местный юмор? Есть ли универсальный метод рассмеить зал?

– Как бы кто к этому не отно-

думывает шутки либо добивает концовку в сонном режиме. Это очень удивительно, но работает отлично!

– Какие сложности возникают при создании программы?

– Трудностей много: нехватка времени, нет места для собраний, не всегда приходят крутые идеи, несобранность членов команды. Несмотря на всё это, мы не унываем, работаем дальше.

– О чём обычно шутите?

– Большая часть шуток у нас связана с музыкой. Мы в команде все меломаны, и, если в песне есть прикольный текст, мы ставим на него акцент и делаем хорошую миниатюру. Но нам больше всего нравятся «гон» – шутки, будто бы написаны неадекватными людьми. Это очень «залетает» в зал.

– Мешает ли вам цензура, которой подвергается массовый юмор со сцены КВН?

– Тут, наверное, каждый КВНщик согласится, что цензура ограничивает. Но, как говорил один человек, КВН – это игра для джентльменов, поэтому нельзя опускать планку до мата и пошлостей. В конце концов, для этого есть другие площадки. Есть много тем, на которые хотелось бы пошутить, но по этическим соображениям от них приходится отказываться. К примеру, аморальные шутки, темы, которые заденут чувства верующих.

– Как думаешь, чем выделяется наш, местный юмор? Есть ли универсальный метод рассмеить зал?

– Как бы кто к этому не отно-



сился, но ярче всего люди реагируют на мат – любая шутка с матом становится автоматически смешнее. И вообще, мат сам по себе звучит смешно. А ещё рассмешить легко, если просто разжечь костёр в Чуйской долине – вот будет умора! Иногда я подаю залу сложный юмор, где надо подумать, но чаще всего, он «не заходит». Люди привыкли понимать, где смеяться.

– Помогает ли хорошее чувство юмора в обычной жизни?

– Конечно, в конфликтных ситуациях, к примеру. Обычно при споре друзей я шушу над другими людьми, чтобы те двое переключили своё внимание и хотя бы улыбнулись. После улыбки конфликт тяжело удержать, это мой рабочий метод! В учёбе можно шутить с преподавателями, я это обычно каждую пару делаю. Не останавливает меня даже строгий преподаватель, да, я самобытца.

– Кто твои кумиры в юморе – за кем из комиков-знаменитостей следишь?

– Несмотря на изобилие персонажей в юморе, у меня всего четыре кумира: Азамат Мусага-

лиев, Нурлан Сабуров, Алексей Щербаков и Гарик Харламов. Вот на них я равняюсь и отмечаю лучшее у этих комиков, потому что они – живой пример того, как подняться на юморе.

– Какие у тебя планы на карьеру? Многие КВНщики уходят в той-бизнес, есть ли у тебя в планах работать в этом направлении?

– Любый юморист любит, когда на него смотрит и аплодирует большая аудитория. А если за это ещё и платят, то почему бы и нет! Этому я учусь, думаю, что получится. Есть много вариантов развития. К тому же я уже выступал со стендапом – это было в октябре на фестивале «Stand Up против КВН», мне понравилось. Я бы, конечно, хотел поехать в Россию: там больше возможностей, крутых людей, но, с другой стороны, нужно развивать стендап в Казахстане. Не стоит забывать, что я получу диплом юриста. Мне это тоже нравится, но юриспруденция, скорее, подушка безопасности для меня. Юмор – это моё всё, и я хотел бы заниматься им всю свою жизнь. В этом выборе меня полностью поддерживают родители.



ДОРОГА С ЙОГЕЙ

Из детского любопытства его небольшое увлечение выросло в дело всей жизни, которым он рад делиться с другими. Преподаватель местной йога-студии «Атмосфера» Алексей Усов рассказал о своём пути и том, как поддерживать организм с помощью восточной практики.

Йога — ещё полезнее для организма, чем мы думаем. К такому выводу пришли учёные из Германии, Австрии и Нидерландов, которые проводили масштабное исследование о влиянии йоги на иммунную систему организма.

Несмотря на то, что имеющиеся данные противоречивы, специалисты вывели одну закономерность — занятия йогой могут подавлять воспаления. Оказалось, что регулярные медитации и правильное выполнение асан снижают количество провоспалительных маркеров в крови и замедляют развитие воспалительных процессов во всем организме. А значит, помогают проще и легче переносить большинство инфекционных заболеваний.

Учёные уверены, что йога может применяться в качестве дополнительной терапии для людей в группе риска или уже страдающих воспалениями. Кроме этого, восточная практика повышает клеточный иммунитет. Конечно, предполагается, что для достижения такого эффекта занятия йогой должны быть продолжительными.

В пользу физической и духовной практик уверен и павлодарец Алексей Усов — преподаватель йога-студии «Атмосфера». Почти всю жизнь он остаётся преданным восточной практике и преумножает свои знания.

— Йогой меня увлекла мама, она сама занималась по журналу «Наука и жизнь», — рассказал Алексей. — Мне было в то время 10 лет. Особо не читая, а смотря картинки, я заинтересовался таинственной хатха йогой. Тогда я и начал заниматься. Читать в то время заумные фразы вхождения в асаны было для меня, конечно, мукой. Но и это

пришло, когда процесс стал увлекать больше.

Такое необычное увлечение не прошло до окончания школы, дальше сменились ритмы и пришли новые интересы. Следующим этапом для Алексея стал культуризм.

— Сильно в спортзале я не держался: всё-таки железо — не моё. Но из этого опыта мне сейчас пригодились теоретические основы строения тела. Потом был четырёхлетний период обучения в высшей школе психологии Института психотерапии и парапсихологии Катунь-Энион. Основное обучение йоге я прошел у Андрея Лаппа — основателя Универсальной йоги. На мой взгляд, это лучшая школа в мире по научности подхода к предмету йоги, по адекватности техник и уровней сложности от начинающих до самых продвинутых практиков, — уверен йог.

На сегодняшний день стаж преподавания Алексеем универсальной йоги — ровно год, до этого он преподавал техники психотрансформации, тенсегрити и хатху йогу. Именно с освоением универсальной йоги Алексей решил делиться своими знаниями с другими и стал преподавать в «Атмосфере».

— Само слово «йога» с санскрита переводится как Единение, Равновесие, Сила. При правильном научном подходе к предмету преподавания йоги она привносит в жизнь практикующего новые состояния, в которых можно быть здоровым и полным сил. По мере необходимости каждый в этом находит своё — будь то просто утренняя зарядка для тела, философия, или внутренняя мотивация быть в потоке событий мира, — считает Алексей.

БЛИЦ-ОПРОС

— Часто тех, кто посвящает свою жизнь йоге, из-за их спокойствия и пацифизма считают не такими, как все. В чем секрет такого отношения к жизни?

— Йога — это наука единства со всем, поэтому йоги смотрят на всё с научной точки зрения. А обладающего знанием человека мир уже не может пугать или делать нас нестабильными. Работая с телом и энергетикой, мы закладываем основы здоровья для своего будущего процветания и полноты ощущений от жизни на этой планете.

— Что-то может вывести из себя учителя по йоге?

— Учителей в йоге множество, за всех сказать, конечно, трудно. Как по мне — такого не существует.

— Почему тренеры по йоге такие худые?

— Это, скорее, заблуждение, не все йога-тренеры худые, есть очень подкаченные и мускулистые. Тут все зависит от индивидуальной анатомии тела.

— Обязательно ли тем, кто занимается йогой, обращаться в вегетарианство?

— Нет, это не принципиально. Всё-таки у нас другой климат и другие особенности общества. Пища должна быть сбалансирована, независимо от пристрастий к мясу или веганству.

— Есть люди, которым заниматься йогой противопоказано?

— Есть заболевания, при которых давать физические нагрузки противопоказано. На этот вопрос лучше ответит врач.

— А насколько занятие йогой травмоопасно?

— Всё зависит от степени осознанности учителя и его образования. При умелой работе йога-тренера, отстройкой каждой позы для вас — это безопасно.

— Как вы помогаете побороть стеснение — далеко не все обладают природной гибкостью, в любом случае, первое время люди чувствуют дискомфорт из-за того, что «деревянные».

— Тут всё дело в настрое. На занятиях я увлекаю в задачи для каждой асаны. Каждый приходит заниматься для себя, выходить на свой предел, согласно его гибкости и физических возможностей. Йога — это не спорт, где нужны внешние цели и задачи для каждого или команды. Йога — это планомерная работа над собой и преображение мира через своё преображение. Достижения в йоге — личное дело каждого, это не цель, это, скорее, новые возможности, так или иначе приходящие с практикой.

— Какие самые странные вопросы задают те, кто приходит на первые уроки по йоге?

— Все вопросы уместны и не остаются без ответов.

— Как думать о дыхании, когда стоишь в очень неудобной позе?

— Не нужно думать о дыхании, нужно дышать!

— Какие плюсы есть у йоги? Существует мнение, что она даже укрепляет иммунитет, помогает бороться со стрессом и депрессией, похудеть. Насколько это правда?

— Работа с физическим телом всегда даёт свои результаты. Если это происходит под управлением грамотного учителя, то приносит самые нужные результаты. В йоге большие возможности в росте силовом, гибком и психологическом.

— На каком этапе занятий йога перестаёт быть набором упражнений и становится философией?

— Это все зависит от человека, степени его увлеченности предметом йоги.

— Были ли у вас необучаемые ученики?

— Сложности бывают разные, но если ученик необучаем, то грош цена такому учителю.

— По вашему мнению, как бы преобразился мир, если бы все занимались йогой?

— Вполне нормальная картина. Йога при научном подходе даёт весь объём необходимых и достаточных знаний и для людей семейных, и для тех, кто решил посвятить жизнь духовному росту.



ЛУЧШЕ, ЧЕМ «КАК ВСЕ»

На первый взгляд 15-летний Султан ничем не отличается от своих сверстников. На самом деле у него серьёзные проблемы со здоровьем, которые не позволяют ему жить так, как другие ребята его возраста. «Театр без границ», который пару лет назад создал актриса Юлия Захарчук, стал для парня практически единственным способом раскрыть себя.

— Можно сказать, это единственный творческий досуг для наших особенных детей, — отметила его мама Виктория. — Мамочки добились от госструктур, чтобы с нашей практикой занимались тренеры в спортивной школе. Но моему ребёнку спорт противопоказан. Театр этим детям очень нужен. Все они счастливы на сцене, каждый раз рвутся в бой. Конечно, мало кто отважится на такой поступок — работать с особенными детьми. Мы, родители, рады, что в нашем городе есть такие люди, как Юлия, увлечённые своим делом. Порой родителям самим тяжело, приводим детей на репетиции из последних сил, а Юлия умудряется

находить общий язык с каждым из этой оравы. У многих наших детей развита творческая жилка. Но каждый из них оставался с ней наедине. Юлия же показала, как они могут её использовать.

Сама же Юлия Захарчук уверена, что жизнь особенного театра поможет не только понять себя, но и сблизить необычных детей с обычным миром.

— Давно, будучи ещё студенткой колледжа, думала о том, чтобы работать с особенными детьми, — рассказала Юлия Захарчук. — Было понимание, что нет специалистов для таких ребят, никто с ними не занимается. Существует социум, такой, какой он есть, и наши дети. Грань между ними стереть тяжело. Один мир не понимает другой, второй пытается влиться в первый. С помощью наших маленьких успехов эту грань мы постепенно хотим сделать менее заметной. Так как по первому образованию я педагог, поняла, как нужно действовать. В столице играла республиканский проект, после чего начала заниматься



Несмотря на то, что всё чаще особенные дети стали появляться в культуре и СМИ, места для них в обычной жизни остаётся так же мало. Общество до сих пор редко понимает «не таких» ребят, а дети, в свою очередь, не могут понять, почему на них так странно реагируют люди вокруг. С этим круговоротом вечного недопонимания решила бороться павлодарская актриса Юлия Захарчук.



сначала с особенными малышами, а потом решила создать театр. В Казахстане такого театра точно нет. У нас разные ребята, у них разные диагнозы — аутизм, синдром Дауна, ДЦП, проблемы со зрением и слухом. Они учатся жить вместе, им тут комфортно.

Сейчас в труппе театра 23 актёра, причём с каждым месяцем всё больше. Недавно «Театр без границ» представил уже третью свою премьеру — сказку Ганса Христиана Андерсена «Дюймовочка». Желающих увидеть новую работу необычной команды оказалось столько, что спектакль пришлось играть два дня подряд. Остановливаться на этом труппа не намерена — сразу после снятия режима ЧП ребята перейдут к новым репетициям.

Сынisha Алмагуль Омаровой Султан в «Дюймовочке» играл сразу две роли. Женщина признаётся, что когда малыш родился, сначала было сложно, особенно психологически. Сегодня мальчик растёт как обычный ребёнок, со старшими и младшими детьми.

— Мы рады, что однажды вечером наткнулись на аккаунт «Театра без границ» в соцсети и решили попробовать — позволили и пришли на пробы. Дети волшебным образом раскрываются, особенно на сцене. В Павлодаре тяжело найти развивающие кружки, нет специалистов, которые занимались бы нашими детьми, — рассказала Алмагуль.

Ещё одна яркая звёздочка необычного театра — одиннадцатилетняя Анастасия Дружинина. Девочка всегда была закрытым ребёнком, но за короткий срок работы в театре ей помогли поверить в себя и в свои силы.

— Когда узнала о создании такого театра, очень захотела в нём участвовать. Благодаря постоянным занятиям с Юлией Вадимовной, я стала свободнее себя чувствовать в любых обстоятельствах. На репетициях она учит нас раскрываться и быть смелее, громче и чётче говорить, поначалу было сложно, особенно психологически. Сегодня мальчик растёт как обычный ребёнок, со старшими и младшими детьми.



ЕСТЬ И ХУДЕТЬ

Весна – время не только природных обновлений, но и осознания факта, что пора сбрасывать наеденные за зиму килограммы. Тут и возникают вопросы: что делать и куда бежать. В этом году ситуация осложнилась «удалённой» и закрытием всех спортивных залов города, в результате ты целыми днями сидишь и ешь. На первое место встаёт вопрос – чего бы такого съесть, чтобы похудеть и остаться здоровым?

О том, что же такое правильное питание и каким гастрономическим мифам верить не стоит, рассказала сертифицированный инструктор по питанию и групповым программам в фитнес-зале «Maximum Gym», постоянная участница марафонов Асель Умарова. По словам девушки, всерьёз спортом в юности она не увлекалась – любителем участвовала в школьных соревнованиях по лёгкой атлетике и баскетболу. На свою первую тренировку, как это часто бывает, Асель пришла после родов (к слову, сегодня у спортсменки уже двое детей). Во время беременности набрала лишние килограммы, собственное отражение в зеркале уже не радовало.

- Вы столкнулись с проблемой, которая возникает у большинства женщин, и, благодаря этому, связали свою жизнь со спортом?

– Да, так и было! Я понимаю каждую мамочку, которая приходит ко мне с просьбой помочь привести своё тело в порядок. Сама помню этот дискомфорт, который перерастает в комплекс, связанный с лишним весом. Это и подтолкнуло к занятию спортом. Я выбрала фитнес-зал, тренера, который меня ещё больше мотивировал. Результаты не заставили долго ждать: я стала сильнее физически, вес начал снижаться. Конечно, не так, как хотелось, бы-

стро, но я уверенно шла к цели. И это всё больше и больше затягивало и поглощало, в какой-то момент я поняла: если получилось у меня, то это вполне по силам и другим. Так и зародилась идея учиться и работать тренером групповых программ, делиться своим опытом и мотивировать других.

- Вы не только фитнес-тренер, но ещё и сертифицированный инструктор по питанию?

– Не открою ничего нового, сказав о том, что 80% результата зависит от питания и только 20% – от спорта. Правильное питание – это не только стройное тело, но и залог здоровья. Многие пренебрегают тщательным выбором своего рациона, что опасно для любого организма. Всё это привело меня к осознанию того, что мало знать о тренировках и тренировочном процессе, нужно ещё и разбираться в правильности нашего питания.

- Так что же это такое на самом деле - правильное питание? К примеру, на просторах интернета сейчас очень сложно найти точного ответа.

– По моему мнению, этому понятию нельзя дать точного определения. Каждый воспринимает его по-своему: одни увлекаются сыроедением и считают это нормой для организма, другие считают, что отказ от мучного – это

и есть правильное питание, третьи уверены, что это вегетарианство. Я же считаю, что это, в первую очередь, сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды нашего организма и идут ему на пользу. Это самое правильное

питание включает в себя всего понемногу из вышесказанного: вегетарианство, сыроедение, ограничения при употреблении мучного и сладкого. Но, прежде всего, это дисциплина и режим питания, но ни в коем случае не голодание или полный отказ от каких-либо продуктов.



- Какая основная цель правильного питания - похудение или все-таки поддержание здоровья организма?

– Основной функцией правильного питания являются как раз оба этих фактора. В обоях случаях мы приходим к тому, что очищаем тело от всего вредного и ненужного. Например, когда мы отказываемся от ежедневного поедания булочек с маслом на завтрак, мы снижаем риск увеличения холестерина в сосудах организма, а также сокращаем потребление быстрых углеводов, что способствует понижению веса.

- А можно ли похудеть, не занимаясь спортом, а просто исключив какие-то продукты?

– Если говорить по-простому, то это создание дефицита калорий. Но опять же, вернёмся к правильному питанию, где в основе должно быть правильное соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, а также режим питания.

- То есть можно есть всё, главное - соблюдать дневную норму калорий?

– Это не совсем так. Вот, например, Даша целый день отказывала себе в приёме пищи, а вечером решила съесть кусочек своего любимого торта. Он, вроде бы, не превышает дневную норму калорий, по идее, всё правильно. Но будет ли это полезно для организма? Получит ли организм необходимые ему витамины? Естественно, нет. Более того, мы получим серьёзные проблемы со здоровьем, нарушая, в первую очередь, обмен веществ. В дальнейшем это может привести к срывам в питании и ещё большему увеличению жировой ткани в нашем организме. Следует отметить, что без спорта этот процесс идёт гораздо медленнее и за счёт сжигания мышечной

массы, а не жира, как нам хотелось бы. Так уж устроен наш организм. Всё-таки спорт – это неотъемлемая часть в похудении, с помощью физических нагрузок мы увеличиваем мышечную массу, а уже за счёт увеличения мышечной массы усиливаем свой метаболизм.

- Для результативного похудения правильное питание поддерживается физическими нагрузками с «железом» или эффективнее джампинг и другие виды фитнеса?

– По этому вопросу сложилось много мнений, и каждое из них по-своему правильное. Я склоняюсь к тому, что неважно, какой вид физнагрузки вы выбираете для себя, главное – начать и поддерживать их на постоянной основе. Можно и с «железом», и с помощью кардиотренировок добиться результата. Опять же, если не придерживаться режима правильного питания, то все виды нагрузок будут бесполезны для вашего организма.

- На каком жизненном этапе в зал приходят женщины, чтобы решить проблему лишнего веса?

– Есть молодые женщины, которые приходят после родов, кто-то собирается в зал после развода, есть и классические весенние посетители, которых шутливо называют «подснежниками». Но чаще всего женщины приходят перед важным мероприятием, до которого остаётся совсем мало времени, думая, что за две недели можно похудеть до нужных размеров. А ведь так не бывает – набранный вес нельзя скорректировать за такие короткие сроки или найти волшебную пилюлю, которая этому поспособствует. Повторюсь, что идеальная фигура – это процесс постоянный, это

строгая дисциплина, включающая в себя правильное питание и нагрузки. Невозможно набранные годами жировые отложения убрать за считанные недели и даже месяцы. Это, как минимум, тот же период, что вы потратили на набор веса.

- Есть люди, уверенные в том, что похудеть им невозможно.

Бывали ли в вашей практике такие клиенты?

– В моей практике не было случаев, когда вес невозможно было бы снизить. Сложности возникают лишь с указанными случаями, когда человек хочет сбросить сразу и надолго, но это больше психологический аспект.





БУДЕТ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

Несмотря на неоднозначную ситуацию из-за пандемии – до последнего было не понятно, отменяют режим ЧП в стране или нет – сотрудники управления молодёжной политики всю готовились к летнему досугу студентов. В этом году в сфере молодёжной политики они проведут больше 350 мероприятий для ста тысяч молодых людей. Занимательным обещают и это лето.

Организовать акции, курсы и лекции обещают по нескольким основным направлениям. Можно принять участие в благоустройстве и озеленении своего города или села, к тому же получая за это какие-никакие, но деньги. Молодёжи предлагают устроиться в молодёжные трудовые отряды «Жасыл ел». Средняя заработная плата бойца составит 60 тысяч тенге. Этим летом есть места для двух тысяч молодых людей.

Как известно, 2020 год носит звание «Года волонтера». Поэтому на лето запланированы мероприятия для популяризации волонтерских движений, а также вовлечение населения в волонтерство. В Павлодаре открыт региональный фронт-офис, где готовы ответить на ваши вопросы и принять

вас в ряды волонтеров. В июне стартует «Школа волонтеров», где отличившиеся смогут окунуться в атмосферу добродушия и обменяться опытом друг с другом. С этого же времени по декабрь разыграют гранты для воплощения в жизнь ваших волонтерских проектов – это отличный шанс для тех, кто давно хотел творить добро, но не имел для этого средств. В конце года лучшие будут поощрены специальными наградами.

Традиционно в летний период пройдет ряд мероприятий для пропаганды здорового образа жизни и профилактики пагубных привычек среди молодёжи. В июне пройдет летний фитнес-фестиваль «Healthy style», традиционная акция «Обменяй никотин на витамин» в трёх городах обла-

сти и конкурс видеороликов «Территория здорового образа жизни». В следующем месяце будет организован спортивно-семейный конкурс «Папа, мама, я – здоровая семья».

Лето – не период забрасывать свои бизнес-проекты. С июня по август пройдет акция «Жас Шебер» в трёх городах и десяти районах области. Также все три месяца лета будут проводиться встречи и пять вебинаров в рамках акции «Путь бизнесмена».

Не останутся в стороне и субкультуры. В начале лета на соревнования по экстремальным видам спорта соберутся паркурщики и воркаутеры. Тогда же пройдет молодёжный музыкальный фестиваль и конкурс современного танца.

Управления по вопросам

молодёжной политики всё лето продолжит поднимать престиж востребованных специальностей среди молодёжи. В июне проведут конкурс вайнов «Я люблю свою работу!».

Необычный проект для молодёжи пройдет в июле. В одной из зон отдыха Павлодарской области откроют специальный лагерь «Отбасымен бірге!» для 15-20 молодых семейных пар. Будут организованы мастер-классы, лекции профильных специалистов по семейным институтам. Так специалисты хотят сформировать у молодёжи позитивное отношение к браку и семейной жизни. В августе пройдет конкурс на лучшую семейную фотографию.

Проектный отдел управления по вопросам молодёжной политики Павлодарской области

Собственник - Павлодарский государственный университет имени С. Торайгырова

Газет Қазақстан Республикасының Мәдениет, ақпарат және қоғамдық келісім министрлігінде тіркеліп, № 1858-Г куәлігі берілген (27.03.2001)

Газет С.Торайгыров атындағы ПМУ-нің «Білім» газеті редакциясының компьютерлік орталығында теріліп, қатталды.

Редакция мекен-жайы: Павлодар қаласы, Ломов көшесі, 64, 230 – кабинет. Байланыс тел./факс: 67-36-48. www.psu.kz

Жарияланған мақаладағы автор пікірі редакцияның көзқарасын білдірмейді. Редакцияға тускен қолжазба қайтарылмайды, үш компьютерлік беттен асатын материалдар қабылданбайды.

Ақылдастар алқасы: А.А. Ақышев, Ю.Д. Поминов, А.С. Шомшеков, А.Ф. Зейнулина, Р.Ш. Торпищева

Редактор: К. Б. Кохно
Тілші: А. Адильбек

Керкемдеуші-беттеуші: Е.М. Абенов
Корректор: С.К. Шаймарданова, Н.А. Нуркина

«Дом печати» ЖШС
баспаханасында басылды.
Павлодар қаласы, Астана көшесі, 143 үй.
Телефоны: 6 (7162) 618026
Талсырыс № Г19-1747А.
Тиражы: 500 дана.