

Ushqyr oila! Bikkе samǵa! Álemdi sharla!



Farabi

№07
ШИЛДЕ
2025

shákirti

@farabishakirti.kz
f @farabishakirti.kz
i @farabishakirti.kz

МЕКТЕП МУҒАЛИМДЕРИНЕ, ОҚУШЫЛАРҒА, ОРТА ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ ОҚУ
ОРЫНДАРЫ ОҚЫТУШЫЛАРЫ МЕН БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНА, САЛА МАМАНДАРЫНА,
АРДАҒЕРЛЕРГЕ, АТА-АНАҒА АРНАЛҒАН РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ТАНЫМДЫҚ ЖУРНАЛ

«Ауылдан адам көшкенмен
Адамнан ауыл көштейді»

Аян Сейітов



Түркістан облысы, Төле би ауданы,
Ленгiр қаласы

Қасым-Жомарт Кемелұлы,
Қазақстан Республикасының
Президенті



«ЗАҢ МЕН ТӘРТІП» ҚАҒИДАТЫ – ШЫН МӘНІНДЕ КЕМЕЛ ДЕМОКРАТИЯНЫҢ ТІРЕГІ, ҚҰҚЫҚТЫҚ МЕМЛЕКЕТТІҢ НЕГІЗІ

«Заң мен тәртіп» – мемлекеттік құрылыстың басты қағидаты. Бұл ретте жазалау шараларын қолдану арқылы қоғамға жаппай бақылау орнату туралы айтып отырған жоқпыз. «Заң мен тәртіп» қағидаты – шын мәнінде кемел демократияның тірегі, құқықтық мемлекеттің негізі.

«Заң мен тәртіпке» бағынбасақ, құқық нормаларына құрметпен қарамасақ, Әділетті Қазақстанды құрып,

оны өркендеген мемлекет ете алмаймыз. Сондықтан біздің міндетіміз – бұл қағидатты еліміздің құндылықтар жүйесіне барынша кіріктіріп, халық болмысының, қоғам өмірінің ажырамас бөлігіне айналдыру».

(Мемлекет басшысының
«Ана тілі» газетіне берген сұхбатынан):
<https://egemen.kz/>

Farabi shakirti

Мектеп мұғалімдеріне, оқушыларға, орта және жоғары оқу орындары оқытушылары мен білім алушыларына, сала мамандарына, ардагерлерге, ата-анаға арналған Республикалық танымдық журнал

№7 (71) шілде 2025

Журнал 2019 жылдың наурыз айынан бастап,
айына 1 рет шығады (электронды нұсқа)

Шығарушы және меншік иесі
«MODERN MEDIA ALMATY» ЖШС

Директор-Бас редактор: **Жанастан КУЧУКОВА**
Тілшілер: **Жұлдыз ӘБІЛ,**
Тамила ИБРАГИМОВА
Безендіруші-дизайнер: **Раушан БАҚЫТЖАНҚЫЗЫ**

Редакцияның мекенжайы: 040600, Алматы облысы,
Ұзынағаш, Тәуелсіздек, 81.
Тел.: +7 701 730 9312
E-mail: farabi_shakirti@mail.ru
ТАРАЛЫМЫ – 228 дана.

Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат министрлігі
"Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат министрлігінің
Ақпарат комитеті" республикалық мемлекеттік мекемесі

Мерзімді баспасөз басылымын, ақпарат агенттігін және желілік
басылымды қайта есепке қою туралы КУӘЛІК № KZ28VPY00092839
Астана қ. Берілген күні: 17.05.2024 ж.

Атауы: Республикалық «Farabi shakirti» журналы.
Тілі: қазақ, орыс, ағылшын тілдерінде басылады. Тақырыптық
бағыты: Мектеп мұғалімдері мен оқушыларға, орта және жоғары оқу
орындары оқытушылары мен білім алушыларына, сала мамандарына,
ардагерлерге, ата-анаға арналған Республикалық танымдық журнал.
Таралу аумағы: Қазақстан Республикасы
Алғашқы есепке қою кезіндегі нөмірі мен мерзімі:
17481-Ж 28.01.2019 жыл

Журналдың цифрлық нұсқасы «Farabi shakirti» редакциясында
қапталды.

Журнал бетінде жарияланған оқырмандарымыздың көзқарасы мен
олардың шығармаларының нақтылығы үшін редакция жауап бермейді.

Даналар айтқан дана сөз

Жүсіп Баласағұн

✍ Кімде-кім халқынан алмаса тәлім,
Оны үйрете алмас ешбір мұғалім.

Қорқыт ата

✍ Қыз ақылды ескермес-ана
үлгісін көрмесе,
Ұл жарлықап ас бермес-әке үлгісін көрмесе.

Сократ

✍ Ақшасы жоқ адам кедей емес, арманы
жоқ адам кедей.

Махмұд Қашқари

✍ Игі істің басы – тіл, тәрбие басы – тіл.

Әлішер Науаи

✍ Кітап – ақылына ақы сұрамайтын алтын
қазына.

Әйтеке би

✍ Қара қылды қақ жарған - жақсылардың
белгісі.

Мұхтар Әуезов

✍ Күшіңе сенбе, адал ісіңе сен.

✍ Қай істің болсын өнуіне үш шарт бар:
ең әуелі – ниет керек, одан соң – күш керек,
одан соң – тәртіп керек.

✍ Азамат сыны – ерлік, ерлік сыны –
елдік.

Жүсіпбек Аймауытов

✍ Бала әдетті жасынан тамызықтап
жинайды.

Ілияс Жансүгіров

✍ Жас мұраты, білім, тәлім – талабы...
Өнер, оқу – жастықтың қару жарағы.

Расул Ғамзатов

✍ Өзінді-өзің тану үшін кітап керек.
Өзгені де тану үшін кітап керек.

Ілияс Есенберлин

✍ Ауыздан шыққан суық сөз жүрекке
жеткенше мұзға айналады.

Ғабиден Мұстафин

✍ Қазақ дәстүрі тек ата-ананы ғана емес,
жалпы адамды сыйлауға баулиды.

Шерхан Мұртаза

✍ Рухы мен намысы сөнген ел - өлген ел.

Дереккөзі: <https://www.zharar.ru>



ҚАСЫМ-ЖОМАРТ ТОҚАЕВ ТҮРКИЯ РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЕҢ ЖОҒАРЫ МЕМЛЕКЕТТІК НАГРАДАСЫ – «DEVLET NIŞANI» ОРДЕНІМЕН МАРАПАТТАЛДЫ



2025 жылғы 29 шілде
Түркия, Анкара қаласы

Қасым-Жомарт Тоқаев Түркия Республикасының ең жоғары мемлекеттік наградасы – «Devlet Nişanı» орденін алу зор мәртебе екенін атап өтіп, Президент Режеп Тайип Ердоғанға және барша түрік халқына шынайы алғысын жеткізді.

– Мен отандық немесе шетелдік орден және басқа да марапаттарды қабылдаудан бас тарттым. Алайда бүгінгі Сіздің шешіміңіздің маңызы ерекше деуге болады. Бұл – қазақ-түрік ынтымақтастығы жылнамасындағы мағынасы терең тарихи оқиға. Сіз осы шешіміңізбен бабаларымыздың аманатына берік екеніңізді тағы бір мәрте көрсеттіңіз. Бізге асыл мирас болып қалған баға жетпес мұрамыз – достық пен бауырластық байланыстарды бекемдей түстіңіз. Бұл жоғары марапатты түрік елінің барша қазақ халқына көрсеткен ерекше құрметі деп санаймын. Осы игі бастама – тамыры бір, діні мен ділі ортақ халықтарымыз арасындағы мызғымас достықтың айқын белгісі, қастерлі құндылықтарымызды дәріптейтін маңызды



қадам. Сондай-ақ бұл – қазақ-түрік стратегиялық ынтымақтастығын одан әрі нығайтуға деген өзара ұмтылыстың айғағы, – деді Мемлекет басшысы.

Президент әріптесі Режеп Тайип Ердоғанды әлемдік деңгейдегі көреген, ықпалды, аса көрнекті саясаткер, өңірлік және жаһандық тұрақтылық пен қауіпсіздікті нығайтуға өлшеусіз үлес қосып отырған тарихи тұлға деп атады.

– Парасатты саясатыңыз бен ел мүддесін ілгерілету жолындағы табанды әрі қажырлы еңбегіңіздің арқасында осындай абырой биігіне шықтыңыз. Түркияның бүкіл дүниежүзіндегі беделі ешкімнің күмәнін тудырмайды. Сіздің басшылығыңызбен Түркияның қол жеткізген табыстары әлемнің әрбір түкпірінде мойындалатын болды. Түркияның әлем мойындаған жетістіктері, қарқынды дамуы, халықаралық қауымдастықтағы биік беделі мен зор ықпалы Сіздің атыңызбен тікелей байланысты. Бүгінде еліңіз экономикалық дамуы бойынша әлемнің жетекші 20 мемлекетінің қатарында. Сарапшылардың болжамы бойынша Түркияның болашағы – жарқын, ал дүниежүзіндегі ықпалы арта бермек.

Сіздің көшбасшылығыңызбен тұғыры биік Түркия өзінің жаңа алтын дәуірінде биік белестерді бағындыра беретініне кәміл сенемін. Біз Түркияның Қазақстанның Тәуелсіздігін таныған алғашқы мемлекет болғанын еш уақытта ұмытпаймыз. Бұл егемен Қазақ елінің жылнамасында сақталатын өшпес тарихи дерек, – деді Президент.

Сонымен қатар Қасым-Жомарт Тоқаев Режеп Тайип Ердоғанның қазақ-түрік қарым-қатынастарын нығайтуға қосқан сүбелі үлесіне жоғары баға берді.

– Бірлескен күш-жігеріміздің арқасында Қазақстан мен Түркия арасындағы ынтымақтастық қарқынды түрде дамуда. Сауда-экономикалық саладағы жетістіктеріміз мол. Қазір Қазақстанда 4 мыңға жуық түрік компаниясы табысты жұмыс істеп жатыр. Мәдени-гуманитарлық байланыстарымыз жылдан-жылға нығая түсуде. Қазіргі таңда 12 мыңнан астам қазақстандық студент Түркияда білім алуда. Былтыр еліңізге 800 мыңға жуық Қазақстан азаматы сапарлап келді, ал биыл бұл көрсеткіш 1 миллионнан асуы мүмкін. Халықаралық сахнадағы ықпалдастығымыз – белсенді. Біздің елдеріміздің жаһандық тұрақты даму және қауіпсіздікті қамтамасыз етудегі ұстанымдары – ортақ. Әсіресе, Түркі мемлекеттері ұйымы аясындағы тиімді іс-қимылдарымызды атап өткім келеді. Сонымен бірге екіжақты ынтымақтастықты еселеп, оны жаңа сапалы деңгейге көтеруге толық мүмкіндік бар. Бүгінгі келіссөз қорытындылары – соның айқын дәлелі, – деді Мемлекет басшысы.

Қасым-Жомарт Тоқаев қазіргі таңда Қазақстан өзінің мойындалған мәртебесін нығайту үшін теңгерімді саясат жүргізіп, ауқымды әлеуметтік-экономикалық мақсат-міндеттерді жүзеге асырып жатқанын мәлімдеді.





– Оның нәтижесі де жақсы деуге болады, экономикалық өсім – тұрақты. 2024 жылдың қорытындысы бойынша жалпы ішкі өнім 5,1 пайызға өссе, биылғы жартыжылдықта экономикамыз 6,2 пайызға ұлғайды. Биыл жалпы ішкі өнімді 300 миллиард долларға жеткізуді көздеп отырмыз. Бұл – Орта Азиядағы ең үлкен көрсеткіш. Алға қойған мақсат-міндеттерге жету үшін Қазақстан келесі 4 бағытқа басымдық беруде. Олар: цифрландыру және жасанды интеллектіні дамыту; көлік және транзиттік әлеуетті нығайту; ауыл шаруашылығы саласын жаңғырту; энергетика және өнеркәсіп саласында ірі инфрақұрылымдық жобаларды іске қосу. Осы міндеттерді табысты жүзеге асыру ісінде Түркиямен ықпалдастыққа ерекше мән береміз, – деді Мемлекет басшысы.

Президенттің айтуынша, Қазақстандағы ішкі ахуал тұрақты. Елімізде заң мен тәртіп тұжырымдамасына негізделген саясат белсенді түрде жүргізіліп жатыр.

– Саяси реформаларды табысты жүзеге асырудамыз. Біздің мемлекетіміз «Күшті Президент – ықпалды Парламент – есеп беретін Үкімет» қағидасын ұстанады. Қазір елімізде «Таза Қазақстан» жалпыұлттық акциясы қарқынды іске асырылып жатыр. Бұл науқанның мән-маңызы терең. Тазалық дегеніміз, бұл – әрбір азаматтың болмысын өзгерту, санасын жаңғырту деген сөз. Еліміз – жасыл, халқымыз – адал, ниеті – таза болуы керек деп халқымызға түсіндіріп айтып жатырмыз. Ішкі саясатымыздың түпкі мақсаты – Әділетті Қазақстанды құру, «Халық үніне құлақ асатын» мемлекетті қалыптастыру. Қазақстанның сыртқы саясаты – сарабал, көпбағытты және теңгерімді. Көрші елдермен қарым-қатынастарымызды

достық, өзара түсіністік рухында дамытып жатырмыз. Дипломатиямызда Түркияның орны өте маңызды, ерекше деп айтуға болады. Біз Біріккен Ұлттар Ұйымын реформалауды қолдаймыз, осы мәселе бойынша Түркиямен мақсат-мүдделеріміз ортақ деп санаймыз. Осы тұста мен Түркияның Ресей мен Украина арасындағы жанжалды реттеу ісіндегі дәнекерлік рөлін ерекше атап өткім келеді. Біз, құрметті Президент мырза, Сіздің арқаңызда болып жатқан үрдісті жоғары бағалаймыз және игі қадамдарыңызды қолдаймыз, – деді Қасым-Жомарт Тоқаев.

Режеп Тайип Ердоған екі ел арасындағы сан қырлы ынтымақтастықты жаңа деңгейге көтеруге Президент Қасым-Жомарт Тоқаевтың өлшеусіз үлес қосқанын атап өтті.

– Қымбатты бауырым Қасым-Жомарт Тоқаевтың сындарлы басшылығымен Қазақстан өз аймағындағы бейбітшілік пен тұрақтылықтың мекеніне айналды. Қазақстанның жетістіктерін біз әрқашан мақтан тұтамыз. Сондай-ақ Қазақстанның Түркі мемлекеттері ұйымын институттандыруға қосқан үлесін жоғары бағалаймын. Түркия мен түрік халқының досы екеніңізді бірнеше мәрте көрсеттіңіз. Осы орайда мен Сізге Түркия Республикасының ең жоғары марапатын табыстауды үлкен мәртебе деп санаймын. Біздің мемлекеттік орденімізді елдеріміз арасындағы мызғымас достықтың символы ретінде қабылдайсыз деп сенемін, – деді Түркия Президенті. Салтанатты жиынға 80-ге жуық дипломатиялық корпус өкілдері, Түркияның қоғам қайраткерлері, танымал тұлғалары мен бизнес қоғамдастық өкілдері қатысты.

<https://akorda.kz/>

Төле би ауданының тарихы

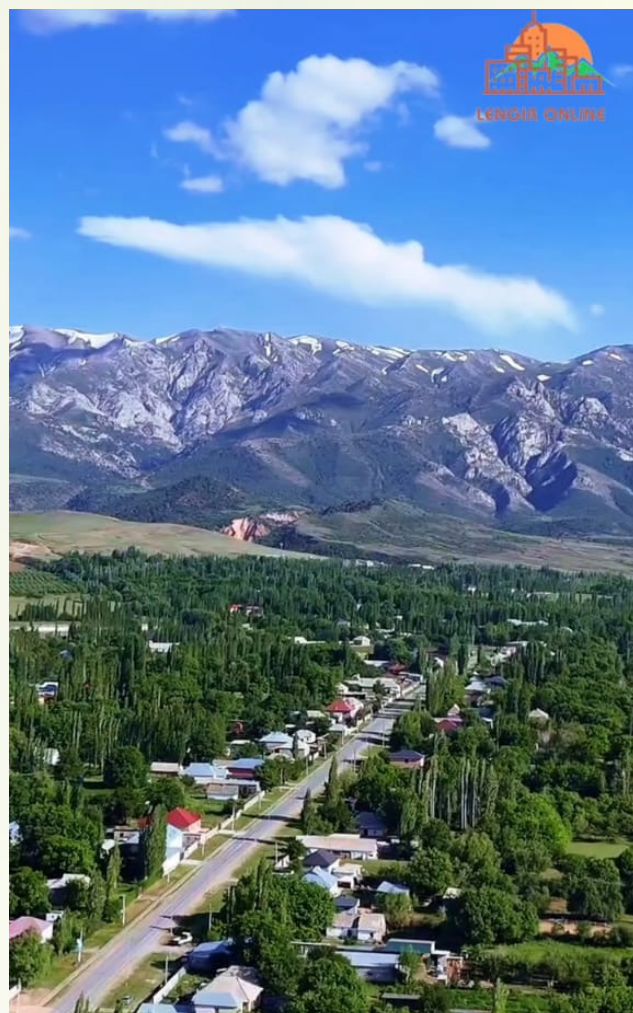
Түркістан облысының Қазығұрт тауы мен Ақсу-Жабағылы қорығының аралығында тарихы терең Төлеби ауданы орналасқан. Жұрт бұл өлкені «адамзаттың топан судан кейін өсіп-өнген бесігі» ретінде киелі жер санайды. Табиғатының сұлулығы, өсімдігі мен жан-жануарлар дүниесінің әр алуандығы баршаға мәлім.

Төлеби ауданына қарасты тау бөктеріндегі Сайрамсу, Мыңшейіт, Қарасора (қазіргі аты Кеңесарық), Қасқасу, Керегетас, Диханкөл, Нысанбек, Біркөлік, Төңкеріс, Қаратөбе, Майбұлақ елді мекендерінің маңайында көне қалашық, қорған, тарихи-ескерткіш, қарауылтөбе орындары аз емес. Ал Сілбілі өзенінің бойындағы жартастардан ежелгі суреттер мен сына жазулар табылды.

Бұл туралы белгілі өлкетанушы Өмірбек Шыныбекұлының 2017 жылы шыққан «Қара шаңырақ – Қарасора, құтты мекен – Сайрамсу» атты кітабынан оқуға болады. Онда Есім ханның ордасы мен осы аймақтағы тарихи оқиғаларға қатысты құнды деректер кездеседі.

Жалайыр Ақтан сопының 1730 жылғы «Біздің тарихымыз» атты еңбегінде Түркті жеке тұлға ретінде атап, денесі Сайрамға қойылған делінеді. Сайрам деген атау «тақ мұрагері» дегенді білдіреді. Ескі еңбектерде «Сайрам – Түрктің Тұр деген ең кенже ұлының лақап аты. Ол ат оған Түрк қайтыс болған соң, оның тағына отырғаннан соң берілген...». Қазіргі Төлеби ауданындағы тауда Сайрам атты ең биік шың бар. Сайрамсу сол шыңнан бастау алады. Осы өзен қиып өтетін қазіргі Төлеби ауданы мен байырғы Сайрам қаласы іргелес.

Рашид ад-диннің 1316 жылғы «Жамиғ ат-Тауарих» атты парсы тіліндегі еңбегінің 47-бетінде көне Сайрам туралы мынандай дерек келтірілген: «...Кәрі Сайрам – өте көне әрі аса кең де үлкен қала. Қаланы көргендер оның басынан аяғына дейін бір күндік жол және онда қырық қақпаның бар екенін жеткізеді. Қазіргі кезде онда мұсылман түркілері



өмір сүреді. Сондай-ақ ол Қайдуга (Шыңғыз ханның шөбересі, Үгетайдың немересі – Е.И.) тиесілі және Қунчи ұлысына жатады. Қайдудың ұрпақтары мекендейтін жерлер сол араға жақын орналасқан».

«Есім ханның ескі жолы» деген заңдар жиынтығы елдің әлеуетін арттырып, ұлысты ұйыстырып, өрісін кеңітіп, шекара-шебін шегендеп, ұрпақ жадында мәңгі сақталып қалған.


Ержан Исақұлов,
саяси ғылымдар докторы,
Түркістан облысының құрметті азаматы
<https://egemen.kz/>

«Есім хан ордасы және көне жәдігерліктер: Төлеби ауданының туристік әлеуетін арттырар мүмкіндік» атты мақала қысқартылып берілді.

Төле би ауданы – Түркістан облысының оңтүстік-шығысындағы әкімшілік бөлік. Жерінің аумағы 3,1 мың км² (облыстың 2,6%-ын қамтиды). 1932 жылы құрылған (1991 жылға дейін Ленгер ауданы). Аудан орталығы – Леңгір қаласы. Аудан халқы ауыл шаруашылығы және бау-бақша өнімдерін өсірумен айналысады. Аудан жерімен Ленгер-Шымкент темір жолы өтеді.

Сурет: <https://bainews.kz/>





ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ ЖАСАУДАН ЖАЛЫҚПАЙЫҚ

Толқын Жексембиева

Душар болып жалғанның сынағына,
Жандар бар ғой зар болған бір адымға.
Үлдеменен бүлдеге орамай- ақ,
Сен солардың хал- жағдайын сұрадың ба?

Қу тірлікпен қиқулап барамыз да,
Тек пайданы жапсырдық санамызға,
Сен жақсылап көз салшы айналаңа,
Жомарт жандар бар екен арамызда.

Бермесе Алла байлықты күремек кім?
Тағдыр жазса әркімге түнемек мұң,
Кейбір сәтте өзіңді қойып көрші,
Орнына осы бір мүгедектің.

Жан мен тәні жаралы адамдарға,
Көмек бергің бойыңда шамаң барда,
Жақсылыққа жақсылық қайтады әркез,
Тілегіңді береді сағанда Алла.

Жаны жайсаң жандардың жолы даңғыл,
Олар әркез пейіштің жолында тұр,
Қамқор адам Алланың сүйкімдісі,
Ол алдында арманы орындалсын.

"АҚЖАЙЫҚТЫҢ АҚҚУЫ"

Ақерке Жақсыбергенова

Ақжайықтың аққуы жырда жүзген,
Өлең шіркін досы да, сырласы екен.
Дара кітап әдебиетте Фариза ақын,
Өнердің дариясын жүзіп өткен.

Қазағымды сусындатып жырыменен,
Самғап ұшқан көгімдегі құсым ба ең?!
Ақын апа жырлары бізге нәр беріп,
Бұл өмірді басқа қырдан түсіндірген.

Ақындардың бірі өзің, жарық берген,
Төбедегі жарқыраған жұлдыз- сен ең.
Жырларыңыз тым ерекше, баурап алар,
Жүректерге жылу сыйлар дәру екен.

Жырды сүйген халықтың ұрпағы - сен.
Кей жандарға өлеңіңіз қуат берген.
Поэмалар, поэзиялар, өлең-жырлар,
"Ақын" атты қауымға өзге әлем.

Ардақты ана, аяулы жар бола білген,
Тіл дегенде, сен нағыз майталман ең!
Қалап кеткен ескерткіш өлеңдерді,
Мен барынша сыйлаумен жаттап өтем!

РУХАНИ ДОС

Айнұр Міркемел

Таба алмадым рухани дос жаныма,
Сыр шертетін, жарылатын ағыла.
Бөлісетін ішімдегі мұңымды,
Түсірмейтін рухани шын құнымды.

Дәл өзімдей әсем әуен тыңдайтын,
Жел тұрғанда, бұтағы да сынбайтын.
Айтшы кімдер шын достықтан ұта алды?
Рухани шын қасиеттер жұталды.

Мұңаймаймын, өкінбеймін алайда,
Өмір алда, күлімдейік жарай ма?
Сабыр сақтап, адал болған пендені,
Алла өзі бөлейді екен арайға.

ДОСҚА ТІЛЕК

Айдана Тасбекова

Зор махаббат тілейінші мен саған,
Қазір бәрі жалғыздықтан шаршаған.
Көңіл көктем достық суың іздеген,
Ал адамдар, шын достықты аңсаған.

Достым, саған бақ тілеуден шаршаман,
Сенің іңкәр тілегіңе тамсанам,
Өмір - қысқа, сол қысқаны көркейтер
Сенсің - достым, сенсің - құрбым, барша адам!

ДОС

Тұрғанбекқызы Әсел

Өмірдің ащысы мен тұшысында,
Мәңгілік бола тұғын ол қасыңда
Дос деген жаратқанның асыл сыйы,
Көтеріп, көмек берер құлағанда.

Орыны әрқашанда биік тұрар,
Биіктік ол дегенің үлкен мұнар,
Бірі у, бірі қу болсадағы,
Жолдассыз күнің сенің қараң болар.

Мейірім, шуақ төккен нұрын,
Шүйірсенде сен оған қанша мұрын,
Достан артық ешкімді таба алмассың,
Көрсеткен шын достықтың қыр мен сырын.

Сырласып, ақыл айтар жүдегенде,
Көзіңнен ащы-ыстық жас шығатын,
Басыңа қиындық пен күн түскенде,
Бөліп берер ақырғы үзім нанын.

Достарым, бар байлығым өмірдегі,
Бөлшегі болып кеткен жүрегімнің,
Ұдайы бақытты өмір сүріңдерші,
Басы болсын сол менің тілегімнің!

<https://bilim-all.kz/>



ДӘРІ-ДӘРМЕК ПЕН ТАБИҒАТ: ЭКОЛОГИЯНЫ САҚТАУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН ТАБИҒАТ – БІР-БІРІМЕН ТЫҒЫЗ БАЙЛАНЫСТЫ

Қазіргі қоғамда дәрі-дәрмексіз өмірді елестету қиын. Ауырсақ – дәрі ішеміз, алдын алу үшін де түрлі препараттарды қолданамыз. Фармацевтика – адамзаттың ең маңызды жетістіктерінің бірі, денсаулықты сақтаудағы басты құрал. Алайда, біз дәрілердің тек пайдалы жағын ғана емес, олардың қоршаған ортаға әсерін де ескеруіміз керек.

Бүгінгі таңда қолданылған немесе мерзімі өткен дәрілердің көп бөлігі дұрыс жойылмайды. Көптеген адамдар оларды қоқысқа тастайды немесе дәретханаға шайып жібереді. Бұл әрекеттердің соңы неге апаратынын көбіміз түсіне бермейміз. Шын мәнінде, бұл дәрілердің құрамындағы химиялық заттар топыраққа, жер асты суларына, өзен-көлдерге өтіп, табиғи экожүйелерге зиянын тигізеді.

Басқаша айтқанда, біз өз денсаулығымыз үшін жасап отырған әрекеттер табиғатқа кері әсерін тигізіп жатыр. Ал табиғаттың өзі – біздің денсаулығымыздың басты тірегі. Ауаның тазалығы, судың сапасы, топырақтың құнарлылығы – бәрі де адамның амандығына тікелей әсер етеді.

Бұл мақаланы жазудағы біздің мақсатымыз – дәрі-дәрмектің қоршаған ортаға қалай әсер ететінін және бұл мәселенің шешімдерімен оқырманды ақпараттандыру, ойландыру және әр адамның экологиялық жауапкершілігін арттыру.

ФАРМАЦЕВТИКАЛЫҚ ЛАСТАНУ ДЕГЕН НЕ?

Фармацевтикалық ластану – бұл қоршаған ортаға дәрі-дәрмек қалдықтарының, сондай-ақ олардың қаптамалары мен өндірістік қалдықтарының түсуінен туындайтын, көзге көрінбейтін, бірақ өте қауіпті, ерекше экологиялық ластану түрі.

Фармацевтикалық ластану бірнеше жолмен жүреді:

- Адамдар жарамдылық мерзімі өткен немесе қолданбай қалған дәрілерді қоқыс жәшігіне

тастайды. Бұл дәрілер жаңбыр суымен бірге топыраққа, арықтар мен өзендерге өтіп кетеді.

- Кейбір дәрілік заттар адамның ағзасынан өзгермеген күйде шығарылады. Олар дәретхана немесе канализация арқылы ағынды суларға түсіп, тазартылмаған күйде табиғи су көздеріне араласады.

- Фармацевтикалық зауыттардан шыққан өндірістік қалдықтар арнайы сүзгілерден өтпей, бірден суға немесе ауаға таралуы мүмкін.

- Пластик бөтелкелер, блистерлер (пластик пен алюминий аралас қаптама), қағаз қораптар – осының бәрі сұрыпталмай, полигондарға тасталады. Бұл қалдықтар ондаған жылдар бойы ыдырамай, табиғатта жиналып қалады.

Мысалы, зерттеулер көрсеткендей, кейбір елдердегі өзен-көлдерде анальгетиктер, гормондар және антидепрессанттар сияқты заттардың іздері табылған. Олар тірі ағзалардың мінез-құлқына, көбею қабілетіне, тіпті жыныстық дамуына әсер етуі мүмкін.

БАКТЕРИЯЛАР ҚАЛАЙ «ҮЙРЕНІП АЛАДЫ»?

Ең қауіпті жағдай – антибиотик қалдықтарының су мен топыраққа түсуі. Бұл кезде микроорганизмдер сол антибиотиктерге «үйре-



ніп», олардан қорғану жолын табады. Нәтижесінде, бұрын оңай емделетін аурулар енді емге көнбей қалады. Бұл жағдай медицинада антибиотикке төзімділік деп аталады және ол бүкіл әлем бойынша алаңдаушылық туғызып отыр.

ТАБИҒАТҚА ӘСЕРІ ҚАНДАЙ?

Фармацевтикалық ластану тек адам денсаулығына ғана емес, бүкіл экожүйеге әсер етеді. Әсіресе су экожүйелері бұған өте сезімтал. Бұған бірнеше мысал келтіре кетсек:

- Судағы тіршілік иелері зардап шегеді. Дәрілік заттар балықтардың өсуіне, көбеюіне, тіршілік циклдеріне әсер етеді. Ғалымдар кейбір балықтардың бойында гормоналды бұзылыстар мен генетикалық өзгерістер байқалғанын анықтаған.

- Амфибиялар мен ұсақ шаянтәрізділердің санын азайтады. Бұл түрлердің азыауы азықтық тізбектің бұзылуына әкеледі.

- Микроорганизмдер мен бактериялар арасында дәріге төзімділік дамиды. Бұл кейін адам организміне зиян келтіретін «супербактериялар» пайда болуына себеп болады.

- Ауыл шаруашылығына жанама әсер етеді. Егер дәрі қалдықтары малға берілетін жем-шөпке немесе тыңайтқышқа түссе, олар адам ағзасына тағам арқылы қайтып келуі мүмкін. Бұл да денсаулыққа ұзақмерзімді қауіп төндіреді.

Сонымен қатар, өсімдіктерге де зиян келуі

мүмкін. Топырақта жинақталған кейбір химиялық заттар өсімдіктердің өсуін баяулатады, тіпті кейде өнімсіздікке алып келеді.

НЕ ІСТЕУ КЕРЕК? ЖАУАПКЕРШІЛІК ӘР АДАМНАН БАСТАЛАДЫ

Фармацевтикалық ластанудың алдын алу – баршаға ортақ міндет. Бұл тек экологтар немесе медицина мамандарының ғана емес, әр адамның саналы әрекетіне тікелей байланысты. Себебі ластану – адам қолымен жасалса, оны шешу де адамның қолында.

Төменде экологияны қорғауға көмектесетін нақты әрі қарапайым қадамдар берілген:

1. Дәрілерді тек қажет кезінде және дұрыс пайдалану

2. Артық немесе жарамсыз дәріні дұрыс жою

3. Қаптамаларды сұрыптап тастау

4. Экологиялық білім беру мен насихат

Фармацевтикалық ластану – жаһандық проблема, сондықтан ол БҰҰ-ның Тұрақты дамудың №3 – Жақсы денсаулық және әл-ауқат, №6 – Таза су және санитария, №12 – Жауапты тұтыну мен өндіріс, №13 – Климаттың өзгеруімен күрес, №14 – Теңіз экожүйелерін сақтау мақсаттарымен тығыз байланысты.

Фармацевтикалық экология мәселесі – болашақтың мәселесі емес, бүгінгі күннің нақты шындығы.

Бүгін жасаған ісіміз – ертеңгі ұрпақтың өмір сапасын анықтайды.

Ендеше, денсаулығымызды ойлап дәрі қолданғанда, табиғатымызды да ойлауды ұмытпайық!

Авторлары:

Шакирова Айжан Жанғалиқызы – «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы» білім беру бағдарламасының 4 курс студенті

Жакипбеков Кайрат Сапарханович – PhD, қауымдастырылған профессор

Рахымбаев Нұрғали Аманбайұлы – PhD, кафедра доценті

Аширов Мурат Зулпидинович – PhD, профессор ассистенті

С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті

Сурет: <https://margretheskar.no/wp-content/uploads/2021/01/ja-takk-begge-deler.jpg> сайтынан алынды.



ШӘКІРТІН БІЛІМ МЕН ӨНЕГЕГЕ БАУЛЫҒАН ҰСТАЗ

– Сізді ұстаз Тұрған ағайды еске алуға арналған Хатым Құранға шақырып жатыр, ватсапқа жібердім, - деді менің телефон нөмірімді тауып, хабарласқан бала. Ашып оқып шықтым. Осыдан осыдан елу жыл бұрын мектепте сабақ берген ұлағатты ұстаздарымыздың бірі, кәсіби біліктілігі жоғары Рахматуллаев Тұрған Сауытұлының мына фәни дүниеден озғанына 15 жыл толғанына орай ас беру дастарханына шақырыпты. Тұрған Сауытұлын мен төртінші сыныптан бастап таныдым. Біздің оқушы кезімізде бастауыш сыныпты үш жыл оқитынбыз, төртіншіден бастап әр сынып отряд атанып, отряд басшысы болып бекітілдім. Сынып жетекшіміз Сатова Тілеулес Асырқызы апта сайын бас қосуға барып, сыныпта атқарған іс-шарамыз туралы есеп беретінімді түсіндірді. Пионерлер бөлмесіне кіргенде төрде отырған ағай сөз бастады. Өзін пионер вожатый Тұрған ағайларың боламын деп таныстырды.

Кейіннен алты-жетінші сыныпта ағай математика пәнінен сабақ берді. Ағай сабақ өткізгенде сынып құлаққа ұрған танадай тып-тыныш тыңдайтын. Біздің шәкірт кезімізде ұстаздар есікті ашып қоятын да сабақ түсіндіретін.

Ұстазымыздың дауысы радионың дикторындай болып естілетін, соның бірі - Тұрған ағай еді. Радио деп білгеніміз қабырғаға қағылған кітаптың көлеміндей ғана радио таңертеңнен кешке дейін хабар беріп, музыкалық сәлем жолдап тұратын. Кейде мектеп бойынша кезекшілікке қоятын, сонда мектептің екі қабатын аралап, тыныштықты тексеретінбіз. Есімде бір сәт қалыпты. Ағай сабақ өткізіп, математикадан есепті бар ықыласымен түсіндіріп жатыр. Ағайдың сабағы өтіп жатқаны сондай жігерлі болатын. Тақтадағы тапсырманы дәптерге көшіргенде, парақтың сылдыры білінбейтін, яғни әр шәкірт пәнге деген ынтасын сол сәттен байқауға болатын еді. Әрине, бұл сәтті кезінде түсінбедік.

Кейіннен журналист ретінде ағайдан сұхбат алғаным бар. Сұрақтарыма жауап ала отырып, ұстаз мамандығын таңдауға керемет әсер қалдырып, жүрегіне ұстаздық сәуле шашқан кім екенін сұрадым.

– Менің ұстаздық жолымды ашқан, өзіне



ұқсатқызуға леп берген Рахым Дәуітұлы, - деп ұстаздық жолы туралы әңгімелеген.

Бүгінгі Т.Рысқұлов атындағы, өткен ғасырда Н.Крупская атындағы мектепті біз оқушы кезден мектеп бітіргенше басқарып, математиканы үйреткен Рахым Дәуітұлы туралы бізге дейінгі түлектер сол кезде де, қазір арамызда жүрген біздің ұстаздарымыз - Рахым ағайдың шәкірттері ерекше ілтипатпен еске алады. Оқушы кезімізде әр аптаның бір күні мектепшілік саптағы жиналыс өтетін. Бастауыш – сөз сөйлейтін директор. Ұзын дәлізде екі қатар тұрған мыңнан аса оқушыға айтқанын анық еститінбіз және Рахым Дәуітұлы бір орында тұрмай, оқушылардың алдында жүріп барлық айтатын әңгімесін айтып өтетін. Үлкен жиынды қолына микрофон ұстап, өткізгенін мектеп бітіріп кеткенше көрмеспін.

Тұрған Сауытұлы 1971 жылы мектеп бітіргенде, мектеп директоры Рахым Дәуітұлының ұсынысымен мектепте қалады. Әуелгі жұмысы пионер вожатый бола жүріп, арасында математика пәнінен сабақ бере бастайды. Сабақты жақсы оқыған оның математикаға қабілеті оқушы кезінде байқалып, өткен пәндік олимпиадаларда, мектепшілік бақылау жұмыстарын шығаруда ерекшеленген. Сондай-ақ, ұйымдастырушылық қабілеті мен өзін тыңдата білетін шеберлігі ұстазы Рахым ағаны бей-жай қалдырмай, бір сапта еңбек етуге баулыған. Тұрған ағай да, мүмкіндікке қолды бір-ақ сілтемей, келісіп, балаға білім беруден жалықпаған ұстаз болуға белді бекем буған. Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университетінің математика факультетін бітіріп,

ғұмырының 40 жылға жуық уақытын мектепте бала оқытуға арнады.

Аталған жылдар ішінде жауапты қызметтер атқарса да мектептен алыстамады, өзінің білгенін шәкіртке үйретуден бір сәтке жалыққан емес. Т.Рахматуллаевтың іскерлігін бағалаған Рахым Дәуітұлы мектеп жанынан шопандардың, орта мектебі жоқ алыс ауылдардан келген және әлеуметтік тұрмысы төмен отбасы балаларына арнап 1977 жылы ашылған мектеп – интернаттың меңгерушілігіне тағайындады. Бұл жауапкершілігі мектепте сабақ бергеннен де жоғары қызмет. Күні-түні 200-ге жуық баланың әкесі де, анасы да тәрбиешілермен бірге өздері. Сұхбат барысында:

– Жастық шақ адам баласын көкке самғатады деген рас екен-ау! Интернатқа меңгеруші болу туралы міндет жүктелгенде, ойланбастан келістім. Өйткені, маған сеніп тапсырылған міндетке адал болуым қажет. Ұстазым – Рахым Дәуітұлының аманат етіп тапсырған қызметін ойдағыдай атқардым деп ойлаймын. Қызметтің ауысуы – заңдылық. Интернат меңгерушілігінен ауысып, ауданымыздағы Қарғалы №1 орта мектебі директорының орынбасары қызметін атқардым. Өзің білесің 1984 жылдан Жамбыл аудандық білім бөлімінде инспектор қызметін атқардым, – деп қысқа қайырған.

Ағай 1986 – 1996 жылдар аралығында аудандық білім бөлімінде «Физика - математика» пәні бойынша әдіскер қызметінде де кәсіби біліктілігі жоғары ұстаз, маман екенін дәлелдей білді.

– Бізге мектепте сабақ берген ағайымыз ғой, – деппін оқушы сәтімдегідей. Өмірбаян беттеріне үңілсек, ағай бұл қызметті де абыроймен он жылға жуық басқарыпты. Ағай 2002 жылы ердің жасы 50 - ге толғанда «Шәкіртім» - деп арнайы мерейтойға шақырғаны да мендей ондаған шәкіртіне деген ұстаздық құрметі, ағалық өнегесі еді. Тойда мектеп бітіргелі көрмеген түлектер, ұстаздармен қауышып, бір мәре-сәре болып едік. Ағай 2005 жылы қызметтен бір жола аудан орталығы Ұзынғаштағы Абай атындағы алдыңғы қатарлы мектепке ауысқан. Ағайдан тәлім алып, математика пәні мұғалімі мамандығын таңдаған, экономика саласында еңбек етіп келе жатқан шәкірттері Т.Рысқұлов, Қарғалы №1 және Абай мектептерінде көптеп саналады десек, артық айтқандық емес.

Ауданда өткен жиынға қатысып, сыртқа беттеген көпшіліктің арасында ұстазды көріп,

амандасып, қал-жағдай сұрасқан едік. Өмірдегі келеңсіз сәттер ме, әлде денсаулығы ма, әйтеуір бұрынғыдай жалындап сөйлейтін ағайды таба алмадым. Содан сөйлесіп, келе жатыр едік көпшіліктен суырылып шетке шығып бара жатқан айтыскер ақын Есенқұл Жақыпбек аға да бізді көріп бұрылды.

– Ассалаумағалайкум, құрдас! – деп сәлемдесті ақын аға.

– Қайдағы құрдас? Сен әлі баласың ғой, - ұстаз да қалжыңға қалжыңмен жауап берді. Екеуі де өз саласының шеберлері, өзінен кейін шәкірт тәрбиеледі. Содан біз аман-есен кездесу нәсіп болсын деп алға қарай жылжып кеттік.

Бар ғұмырын бала оқытуға арнап, қаншама математика пәнін жандүниесімен сүйетін шәкірт тәрбиелеп, пән олимпиадаларына қосқан ұстаз білгенін тек мектеппен ғана шектемей, оқушыларды емтиханға дайындаған репетитор болған екен. Һуриятбүби Ахметқызымен ағайды еске алған әңгіме барысында, ағай тек соңғы жылдары ғана мектепте сабақ бере бастағанда балаларына көп көңіл бөлген, той-томалақтан қалмаған. Сөйтіп, жүргенде 2010 жылы қан қысымы күрт көтеріліп кетіп, жедел жәрдем жеткенше жүрегі дес бермей мәңгі мекеніне аттанып кете барған.

Тұрған Сауытұлы мен зайыбы, жоғары білімді ұстаз Һуриятбүби Ахметқызының отабасында 8 ұл-қыз тәрбиелеп, қатарға қосты. Балаларының барлығы жоғары білім алған өз ісінің білікті маманы. Шаңырақ көтеріп, ұл-қыз тәрбиелеп келе жатқан ата-ана. Апай бүгін, ұл-қызы, келіндері мен күйеубаларынан тараған ұрпағын әлдилеген ақ әже. Әр адам да бір арман болады. – Дұрыс айтасыз, адам да арман таусылмайды, жасым келгенімен осы бала-шағаның тілеуін тілейміз. Әттең, ағайларың балалардың бүгінгі аяқалысын, жеткен жетістігін көрмегені өкінішті, жылдар зымырап өтіп жатыр, Тұрған Сауытұлы арамызда болса ғой деймін..., – деген өкінішін жасырмады.

– Ағайымыздың рухына бағыштаған дұға қабыл болсын, – деп әңгімемізді тәмамдадық.

**Ж.КУЧУКОВА, Республикалық
«Farabi shakirti» журналы мен
www.farabishakirti.kz сайтының
бас редакторы.**

Табиғаттың суреті: <https://ortalyq.kz/>

Сәуле шашқан іздер...

Алматы -Ташкент - Париж сапары



Ай нұрымен тәтті ұйықтап, таң нұрымен сергек оянып, Алматыдан Ташкентке қарай жолға шықтық.

Шеризат пен қызымыз Бибігүл жол азығын мол дайындапты. Қасымтай мен Айғаным да ата мен апаны алыс жолға шығарып саламыз деп бірге шықты, балақандар да көңілді.

Ташкентке түс ауа жеттік. Қонақ үйден орын алып, жақсы дем алдырып, ертеңінде балалар Парижге шығарып салды.

Шеризат пен Бибігүлге көп рақмет!

«Адам өз өмірінің суретшісі», - деген еді Баубек Бұлқышев. Шынында, әр адамның өмірді бағалауы, оның қыры мен сырына, қиындығы мен қуанышына көндіге білуі өз қолында ғой.

Баламыз Шыңғыс Парижде метрология саласында Халықаралық келісім шарттың орындалуын қадағалайтын бөлімнің басшысы, бірнеше жылдан бері қызмет атқарып келеді.

«Мүмкіндігіңнен мақсатың жоғары болсын», - демекші алдына ата-анама жаңадан алған үйімді,

қонысымды көрсетіп, қыдыртып, ел аралатсам, -деп мақсат қойған екен. Баламыздың үйін көріп, Әсел екеуіне, немерелерімізге қуанып, құтты болсын айттық.

Ұлымыз әкесі екеуімізді ел көрсетіп, жер көрсетіп, жаздың жайдары жарқын күнінде еуропаның бірнеше елдеріне апарды

Біз көптеген ірі қалаларда болдық.

Біздің саяхаттың бірінші аялдамасы ол Белгияның Брен - л'Але муниципалитеті. Осы жерде Наполеон жеңілген екен. Нидерланд королі Виллем I Ватерлоо шайқасы кезінде. Виллем II - нің иығына оқ тиіп, аттан құлаған жеріне Арыстан қорғанын (Арыстан төбесі деп те аталады; французша - Butt du Lion) тұрғызғанын көрдік.

Екінші аялдамамыз, Брюсселдегі Гран – Плас – Белгия астанасының басты көрнекті орны әрі әлемдегі ең көрікті алаңдардың бірі. Қала жүрегінде орналасқан бұл үлкен алаң, фламандаша Grote Markt бүгінде ЮНЕСКО - ның Бүкіләлемдік мұралар тізіміне енген. Оның тарихы XII ғасырдан басталады – сол кезде құрғатылған батпақтардың орнында алғашқы базар пайда болған. Гран - Пластегі ең әйгілі екі ғимарат – «Король сарайы» және қалалық ратуша (әкімшілік) XVI ғасырдың басында неоготика стилінде салынған монументалды «Король сарайы» нан базарының орнында бой көтергендіктен халық арасында «Нан үйі» деген атпен танымал. Брюссельден шығып, Нидерланд жерінен гүл шоқтарының егістігінен өтіп, Берлинге жол тарттық.

800 - шақырымдай жол жүру керек екен. Сол жолдың тең ортасында дем алуға бел буып, Германияның Бад Холзхаузен деген кішігірім аулында қонақтадық.

Келесі күні Германия астанасы Берлинге келіп, Бранденбург қақпасын, Берлиннің орталығында орналасқан салтанатты архитектуралық құрлысын тамашаладық.

Бранденбург қақпасы Берлиннің ең танымал көрнекті орны әрі Германияның ұлттық символы. Одан әрі қарай жүріп, Рейхстагты көрдік. Ол қазіргі күні Германия парламентінің (бундестаг) жиналыс орны. Рейхстаг - фашизмге қарсы

жеңістің де символы. 1945 - жылы осы ғимараттың үстіне Кеңес армиясы Жеңісінің Қызыл туын Рақымжан Қошқарбаев тіккен болатын. Бүгінгі күнге дейін ғимарат қабырғаларында қалған оқ іздері мен кеңес сарбаздары жазып кеткен жазулар сақталған.

Аталарымыз Ұқан Қуанбаев пен Жүніс Қуанбаев – бір үйден Отан соғысына қатысқан бір үйдің қос батыры. Жүніс Қуанбаев атамьыз (1923-1942 жж.) майдан даласында ерлікпен қайтыс болды. Аталарымыз соғыс ардагері болғандықтан, олар жүрген ізбен жүріп, естеліктерді тамашаладық. Суреттерге түстік.

Ертеңгі күні Берлин қабырғасын барып көрдік. 1961 жылдан 1989-жылға дейін Шығыс пен Батыс Берлинді бөліп тұрған инженерлік құрылыс ұзындығы 155 - шақырымды құраған Герман Демократиялық Республикасының бекітілген мемлекеттік шекарасы болды. Бүгін де қабырғаның небәрі 1,3 шақырымдық бөлігі ғана сақталған. Берлин қабырғасы қырғи қабақ соғыс дәуірінің ең танымал символдарының бірі ретінде қабылданады. Келесі соғыс символдарының бірі Кайзер Вильгельмнің 19 ғасырдың соңында - бірінші герман кейзері Вильгельмнің құрметіне арналып тұрғызылған. 1943 - жылы қарашада одақтастардың әуе шабуылы кезінде шіркеу дерлік толығымен қирап, тек батыс мұнарасы аман қалған екен.

Соғыстан кейін шіркеуді қалпына келтірмеуді, бірақ бұзбауға шешім қабылданады - бұл шешім Берлиндіктердің өтінішімен қабылданып, ескерткіш ретінде сақталады. Қазіргі уақытта бұл шіркеудің сақталған бөлігі «сынған тіс» («пустой зуб») деген атпен белгілі және соғыстың қасіретін еске салатын үнсіз ескерткіш болып тұрғанын көрдік.

Сол тарихи ескерткішті көргеннен кейін Мұстафа Шоқай атамьыздың зиратына барып, құран оқыдық. 1941-жылы 27-желтоқсан күні Мұстафа атамьыз «Виктория Кранкенхаус» емханасында дүние салған еді. Жұбайы Мария Яковлевна Горина сонда азаматтық істеп, сол соғыс жылдарының қиын қыстау кезінде Берлиндегі түрік зиратына жерлеген екен. Атамьыздың аруағына құран бағыштаған соң Парижге бет алдық.

Орта жолда Люксембургтен өттік. Ұлы Люксембург герцогтігі - Алматыдан сәл ғана үлкен шағын еуропалық мемлекет. Жерінің көлемі шағын болғанымен, Люксембург өз



архитектуралық табиғи көрікті жерлерінің көптігімен мақтана алады.

Біз жүрген жолдар тап – таза жаңа ғана жуып қойғандай.

Балалар алдын – ала тапсырыс берген екен жол бойындағы ауылдардағы бір - екі үйлерге түнеп, табиғат аясында дем алып, тынығып, қайта жолға шықтық.

Табиғат көрінісі керемет! Жап - жасыл ормандар, арасында арнайы егілген ағаштар бар, табиғаттың тамаша көрінісі жан сарайыңды ашып, көңіліңе көрікті ойлар әкеледі. «Адам дүниені, табиғатты, тануды, өмірді тануды өзінен бастау керек», - деген еді М.Арын. Күн нұры, таң самалы, гүлдердің жұпар иісі бәрі адам баласына қуаныш, жақсылық сыйлайды ғой біз оны түсініп, сезінгендей болық.

Үлкен әсер алып, Парижге оралдық. Немерелерімізбен Парижді аралап шықтық. Көптеген тарихи ғимараттарды көріп, тамашалап қайттық. Трокадеро алаңына бардық, ол Эйфель мұнарасы көрінетін тарихи көрнекі орындардың бірі және Париждің әйгілі ескерткіштерінің бірі.

Лувр мұражайы әлемдегі ең ірі және ең танымал өнер мұражайының біріне бардық. Ол Париждің орталығында Сена өзенінің оң жағалуында орналасыпты.

Луврдің жанында Париж Құдай анасының соборы сондай - ақ Нотр - Дам деп те аталатын - Париждің дәл жүрегінде орналасқан



котолик шіркеуі Франция астанасының басты символдарының біріне бардық. 2019 - жылы осы шіркеуде ауқымды өрт болған. Жалын шіркеуге қатты зақым келтіріп, оның ағаш шатырын толықтай жойған. Сондай - ақ XIX ғасырда тұрғызылған атақты котолик шпилі де құлап түскен. 2024 - жылы Париж Құдай Анасы шіркеуі құрлыс қалпына келтіру жұмысынан кейін өз есіктерін салтанатпен ашыпты.



Біраз күннен кейін балаларымыз Парижден 200 - шақырымдай жердегі Онфлер деген Францияның солтүстігінде Нормандия аймағында Сена өзенінің Ла - Маншқа құяр сағасында орналасқан шағын әрі көркем қалаға тоқтадық. Түскі асты теңіз балықтарымен тамақтандық. Бұл қала өзінің тарихи айлағымен, тар көшелерімен, ағаш қаңқалы үйлерімен және өнерге толы рухымен танымал екен. Одан шығып, Этрета деген Ла - Манш теңізінің жағалауында орналасқан шағын, бірақ өте көркем курортты қалаға бардық. Ол әлемге әйгілі жартастарымен табиғи көріністерімен танымал еді. Бұл ландшафтар ғасырлар бойы суретшілерді, жазушыларды шабыттандырып келеді. Онфлер және Этрета бұрыннан бері балықшылар мекені болған екен.

Осы сапарымызда ЮНЕСКО - ның штаб - пәтерінде XX ғасырдың ұлы композиторларының бірі Нұрғиса Тілендиевтің 100- жылдығына арналған «Шабыт бастауы: Нұрғиса Тілендиевтің мұрасы» атты көрмесінің салтанатты ашылу іс-шарасына қатыстық. Нұрғиса Тілендиевтің қызы Динзухра Тілендиева осы салтанатты іс-шараға қатысты. Динзухра қазіргі таңда Нұрғиса Тілендиев атындағы «Отырар сазы» қазақ мемлекеттік академиялық фольклорлық - этнографиялық халық аспаптары оркестрінің



дирижері әрі көркем жетекшісі.

Осы іс – шараның ұйымдастырушысы Қазақстанның ЮНЕСКО жанындағы тұрақты өкілі Асқар Сауытбекұлы есімді азамат екен. Іс - шара соңында Асқармен танысып, қазақ елінің біртуар өнер иесін шет елге, Францияға танытып, басқа ұлт өкілдеріне тыңдатқанына алғысымызды айттық.

Иә, балаларым, сендер бізге үлкен демалыс, мазмұнды жоспар жасап, керемет саяхат ұйымдастырыпсыңдар.

Өткен өмір естеліктерімен бірге тарихи мазмұны бар елді мекендерге, атамыз жүрген жолдарды көрсетіп, не бір тамаша ескерткіштерге, саяхат жасауды жолға қойған екенсіңдер.

Әкең – Бекен Ұқанұлы екеуіміздің көңілімізді сергітіп, жан дүниемізге шуақты сезім сыйладыңдар.

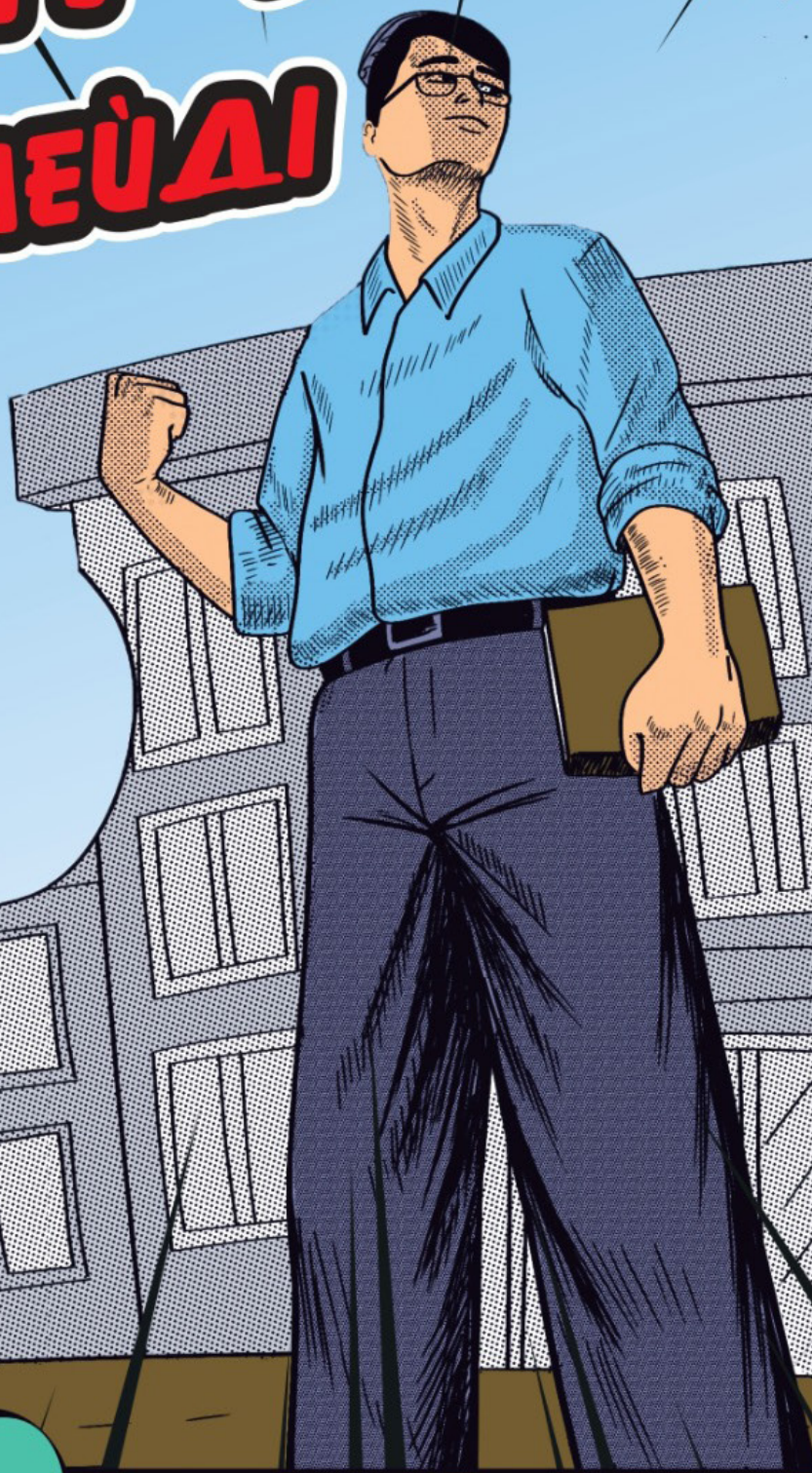
Өмірлерің өрісті, еңбектерің жемісті, денсаулықтарың келісті болсын, жандарым! Бәрі балаларымызға алғысымыз шексіз!

Амандық - саулық тілейміз!

СЫДЫҚОВА Алтынхан Есілханқызы,
ҚР «Білім беру ісінің үздігі».
Ардагер ұстаз. Алматы

ҮМІТ ҮЗГІМ

КЕЛМЕҮДІ



ҚАЗАҚ ТІЛІНДЕГІ
КОМУКС



УДК 821.512.122
ББК 84, (5Каз)
Ю91

Келес ауданы білім бөлімі сараптамалық кеңесінің 9 желтоқсан 2024 жылғы №3 хаттамалық шешіміне сәйкес баспаға ұсынылды.

Редакция алқасы: Жайлаубай Рахат Сәрсенбекұлы, Келес аудандық білім бөлімінің басшысы.
Қасымбекова Гүлназ Ерғалиқызы, Келес аудандық білім бөлімінің әдістемелік кабинет меңгерушісі.
Нұрмат Бағдаулет Асанұлы, Келес ауданы білім бөлімінің әдіскері

Комикс авторы Ильяс Юсуф – жас жазушы, ақын, Ұлттық ЮНЕСКО клубтарының федерация мүшесі. «100 Отандық комикс» жобасының авторы. Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі. Шымкент, 2024 жылы «Шың» баспаханасы, 20 бет

Комикс түрколог, жазушы-ғалым, филология ғылымдарының докторы, профессор Нemat Келімбетовтың «Үміт үзгім келмейді» хикаят-монологы негізінде жасалған.

ISBN 978-601-373-136-0

Комикс ел ағалары
Аширбаев Батыр Мырзагелдіұлы,
Абрахманов Бағдаулет Нурматұлы,
Ешенкул Габит Куанышұлының
қолдауымен жарыққа шықты.



ГАУНАР! БҮГІН ОЙЫМ БӨЛІНІП,
БАСЫМ ҚАТТЫ



ОСЫ ӨМІРДЕ
БАСЫМ АМАН,
БАУЫРЫМ БҮТІН
БОЛҒАНЫНА
ШЕКСІЗ РИЗАМЫН.



ҚАЙДАҒЫ-ЖАЙДАҒЫ ЖЫМЫСҚЫ
ОЙЛАР МЕНІ ҚЫЛ МОЙЫНҒА
ТАҚАП, ДЕГБІРІМДІ ТАУЫСЫП
БАРА ЖАТЫР.



ӘКЕМНІҢ БАҒБАН
БОЛҒАН КЕЗДЕРІ ЕСІМДЕ

ҚЫРЫҚТЫҢ
ҚЫРҚАСЫНАН АСПАЙ,
АУЫР ДЕРТКЕ
ШАЛДЫҚҚАНЫМ
ЖАНЫМДЫ
ЖАБЫРҚАТАДЫ.



ӘР БҰТАҚТА
ТІРШІЛІК КӨЗІН КӨРЕТІНМІН

ОЙ АЗАБЫ АДАМНЫҢ ҮШАР КӨГІН,
ҚОНАР КӨЛІН ТАРЫЛТЫП ЖІБЕРЕДІ ЕКЕН



ТЕК ӨЗІМ ҮШІН ЕМЕС,
ҚОҒАМҒА ДА ПАЙДАЛЫ
БОЛУҒА ТЫРЫСАМЫН



СЕН БІЗБЕН БІРГЕ
БӘРІН ЖЕҢЕСІҢ!



ДОСТАРЫМНЫҢ
ҚОЛДАУЫН СЕЗІНГЕН
САЙЫН ЖІГЕРЛЕНЕМІН



ЖАСАҒАН ЕҢБЕГІМНІҢ
НӘТИЖЕСІН КӨРІП,
КӨҢІЛІМ ДӘН РИЗА.





ӨМІРГЕ ТӘУЕКЕЛ
ЖАСАУ ҮШІН ДЕ
ҮЛКЕН ЖҮРЕК КЕРЕК
ЕКЕНІН ТҮСІНУДЕМІН.



ӨМІРГЕ ДЕГЕН
ҚҰШТАРЛЫҚ МЕНІ
ҚИЫНДЫҚТАРДАН
АЛЫП ШЫҚТЫ



ДӘРІГЕРЛЕР ОТА
ЖАСАУ ҚАЖЕТТІГІН
АЙТТЫ.



ЕРТЕҢ МАҒАН
ОТА ЖАСАЛМАҚ.
СОЛ ТУРАЛЫ ОЙЛАР
МЕНІ МАЗАЛАЙ БЕРЕДІ



ГАУХАР, СЕН ТІРІ
ТҰРҒАНДА МАҒАН
ЕШҚАНДАЙ
ҚИЫНДЫҚТАР
ҚОРҚЫНЫШТЫ
ЕМЕС.



ЖАҚЫНДАРЫМ
ҮШІН ӨМІРІМНІҢ
ӘРБІР МИНУТЫН
БАҚАЛАП, КҮРЕСЕ
БЕРУІМ КЕРЕК



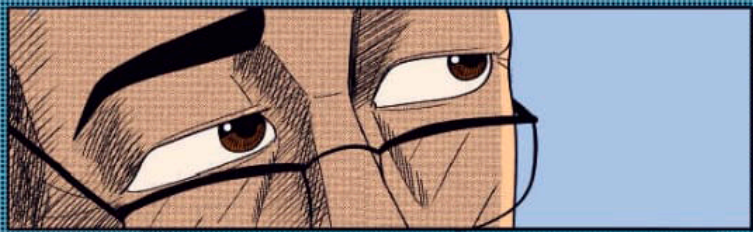
ӨМІРАҢ ӘРБІР
СӘТІ БАҚАЛЫ
ЕКЕНІН ЕНДІ
ТҮСІНДІМ



АУРУХАНАҒА
КЕЛГЕЛІ БЕРІ,
САНАМНЫҢ
КӨЗІ ШЫНДАП
АШЫЛА
БАСТАДЫ



БҰРЫН БАЙҚАМАҒАН
СҰЛУЛЫҚТЫ ЕНДІ ҒАНА КӨРІП,
ТАМСАНЫП ЖАТЫРМЫН



АУЫР
ОЙЛАРДАН
АРЫЛЫП,
ЖЕҢІСКЕ
ЖЕТКЕНДЕЙ
БОЛДЫМ

АДАМДАРҒА
ҚУАНЫШ СЫЙЛАУ -
НАҒЫЗ БАҚЫТ
СЕЗІМІ ЕКЕН

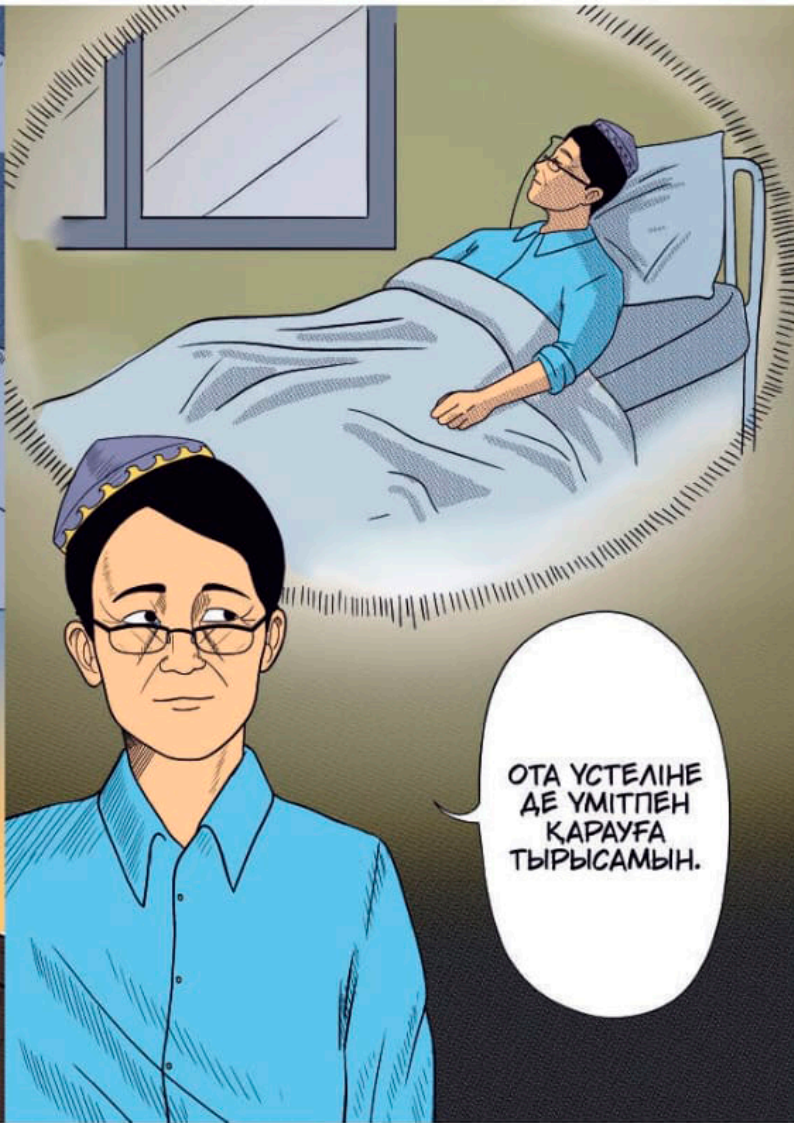


ӘР АРМАНЫМА ЖЕТУГЕ
ҰМТЫЛЫП, КҮРЕСЕМІН

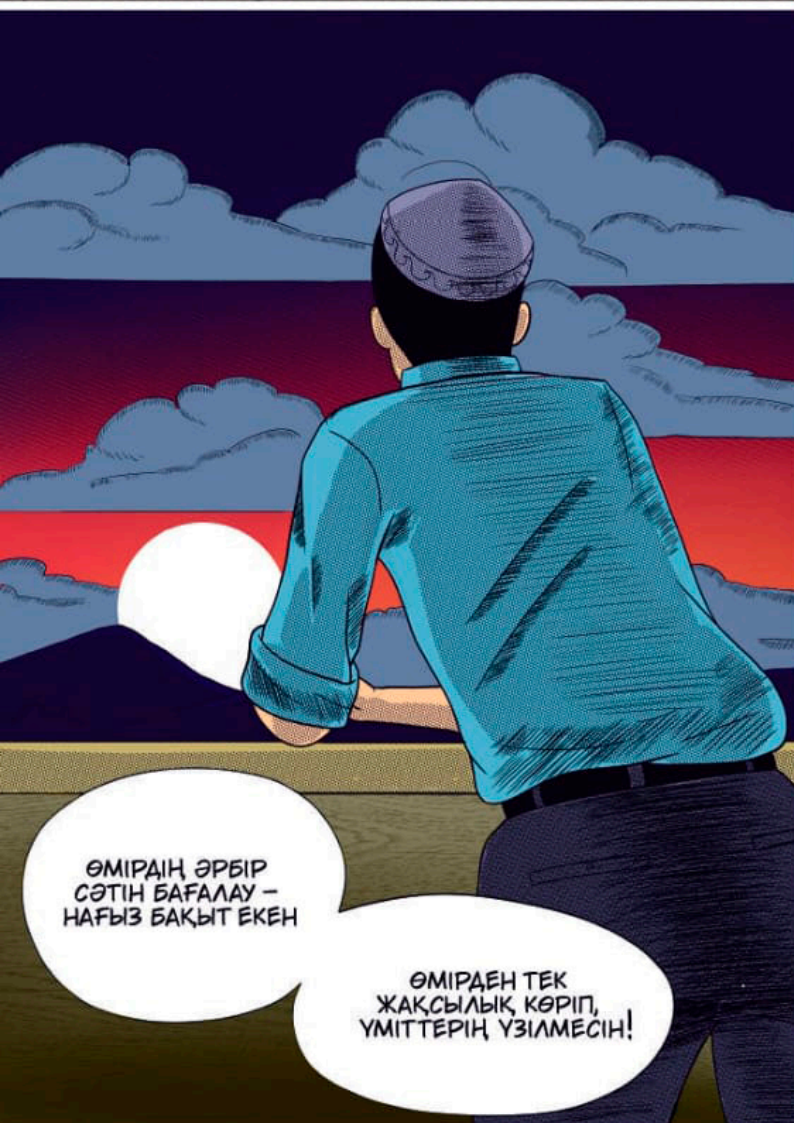
ТАБИҒАТТЫҢ ӘРБІР
ӘСЕМ КӨРІНІСІНЕ
ТАМСАНАМЫН



ӨМІР СЫНАҚТАРЫН
ҚАБЫЛДАП, РУХЫМАЫ
ШЫҢДААДЫМ



ОТА ҮСТЕЛІНЕ
АЕ ҮМІТПЕН
ҚАРАУҒА
ТЫРЫСАМЫН.



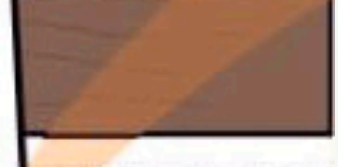
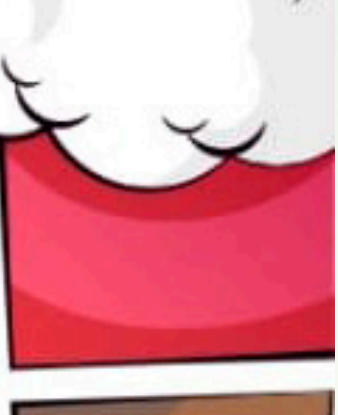
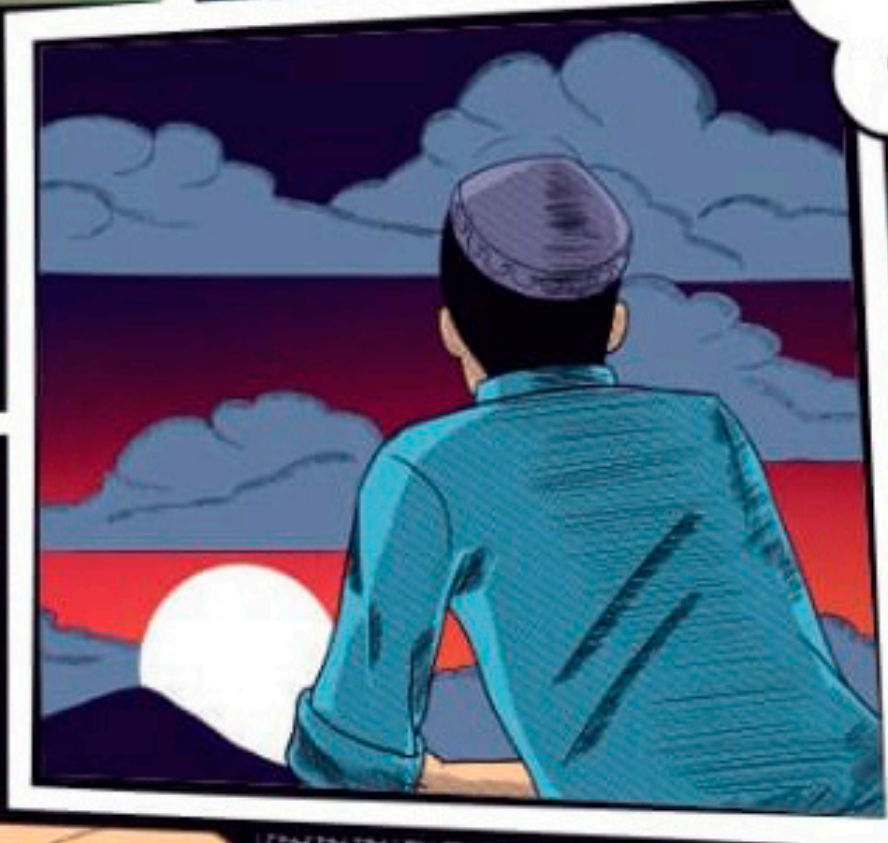
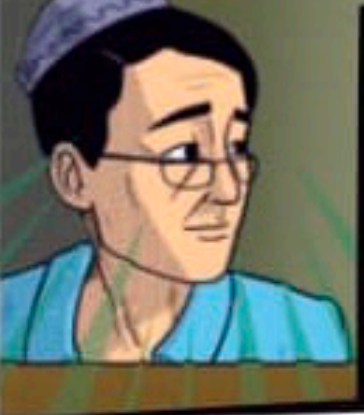
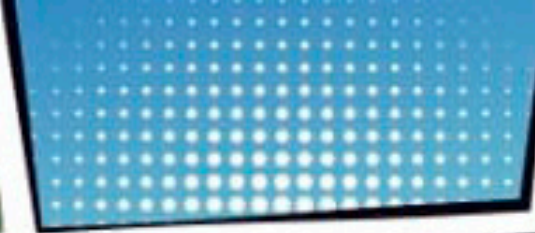
ӨМІРДІҢ ӘРБІР
СӘТІН БАҒАЛАУ –
НАҒЫЗ БАҚЫТ ЕКЕН

ӨМІРДЕН ТЕК
ЖАҚСЫЛЫҚ КӨРІП,
ҮМІТТЕРІҢ ҮЗІЛМЕСІН!

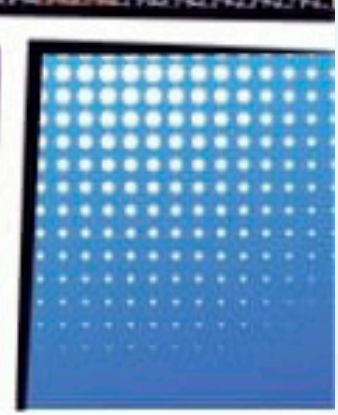
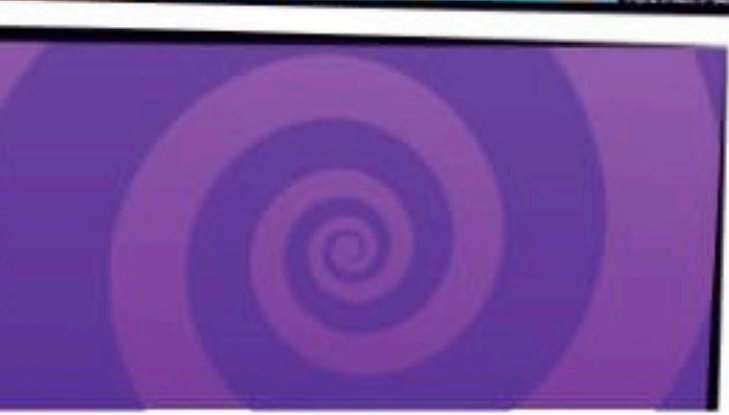


*Немат Келімбетов
«Үміт үзгім келмейді»*

ӨМІР ЖОЛЫ БІТКЕНШЕ ҮМІТІМ ҮЗІЛМЕЙДІ!



ТЕК ӨЗИМ ҮШІН ЕМЕС,
ҚОҒАМҒА ДА ПАЙДАЛЫ
БОЛУҒА ТЫРЫСАМЫН





В МИНИСТЕРСТВЕ ТРАНСПОРТА ПРОШЛО ТОРЖЕСТВЕННОЕ СОБРАНИЕ, ПОСВЯЩЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ПРАЗДНИКУ СПЕЦИАЛИСТОВ

В транспортной отрасли страны трудятся 772 тыс. человек. В отрасли реализуются масштабные инфраструктурные проекты: строительство более 1300 км новых железнодорожных линий, 12 000 км автодорог и 3 новых аэропортов, развитие современных логистических центров и др.

Ежегодно растёт объём перевозок грузов и пассажиров. Планируется увеличение объёма транзита грузов через Казахстан до 100 млн тонн к 2029 году. Активно развиваются мультимодальные транспортные коридоры, внедряются передовые цифровые технологии. По итогам первого полугодия отрасль показала рост на 22,7 %. Особое внимание уделяется подготовке кадров: выделяются дополнительные гранты на обучение специалистов.

Министр транспорта Нурлан Сауранбаев вручил государственные награды специалистам отрасли. В своём выступлении он подчеркнул, что реализация проектов возможна только благодаря слаженной работе и единству сотрудников. Также министр отметил, что впереди ещё много работы, которая потребует настойчивого, планомерного подхода, а также значительных усилий.

Сегодня отмечен труд и особый вклад порядка 200 транспортников. Среди наград - звание «Қазақстанның еңбек Ері», почётное звание «Қазақстанның көлік саласының қайраткері», орден «Парасат», орден «Құрмет», орден «Еңбек даңқы» III степени, медаль

С официального сайта Министерство транспорта Республики Казахстан



**ҚАЗАҚСТАНДА ТҮРКІЯНЫҢ ГАЗИ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ФИЛИАЛЫ АШЫЛАДЫ**

**В КАЗАХСТАНЕ ОТКРОЕТСЯ ФИЛИАЛ
ТУРЕЦКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГАЗИ**

В Южно-Казахстанском педагогическом университете имени Узбекали Жанибекова официально откроется филиал одного из престижных вузов Турции – Университета Гази.

Соглашение было заключено в рамках официального визита Президента РК Касым-Жомарта Токаева в Турецкую Республику.

В соответствии с 39-й статьей Закона Турецкой Республики «О высшем образовании» принято официальное решение об открытии филиала Университета Гази на базе ЮКПУ имени Узбекали Жанибекова.

«В настоящее время более 12 тысяч наших студентов обучаются в Турции, а 300 турецких студентов – в высших учебных заведениях Казахстана. Выражаю благодарность Президенту и Правительству Турции за оказанную поддержку. В Туркестанской области уже много лет успешно функционирует Международный казахско-турецкий университет имени Ахмеда Ясави. В Южно-Казахстанском педагогическом университете будет открыт филиал одного из ведущих учебных заведений Турции – университета Гази», – отметил Глава государства в ходе своего визита в Турцию.

Теперь стратегическое сотрудничество в области образования и науки между Казахстаном и Турцией выходит на новый уровень. Это важный шаг в международном образовательном пространстве.

Южно-Казахстанский педагогический университет имени Узбекали Жанибекова был основан в 1937 году и является крупным учебным заведением, готовящим педагогические кадры для южного региона страны.

Университет Гази, основанный в 1926 году, является одним из ведущих университетов Турции. Он готовит высококвалифицированных специалистов в области образования, науки, медицины и других направлений.

**Направления деятельности
Международное сотрудничество Высшее и
послевузовское образование**



**ҚР ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ COURSERА-НЫҢ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ МАРАПАТЫНЫҢ ФИНАЛІСІ АТАНДЫ**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РК СТАЛО
ФИНАЛИСТОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ COURSERА**

Министерство вошло в список глобальных финалистов премии Coursera Outstanding Achievement Awards 2025.

Эта престижная награда ежегодно вручается партнерам Coursera за выдающиеся достижения в области образования по всему миру. В сентябре 2025 года на мероприятии Coursera Connect Казахстан будет официально представлен и удостоен международного признания.

В своем письме директор по маркетингу Coursera Тим Ханнан отметил:

«Ваше лидерство, инновации и вклад в трансформацию обучения вдохновляют нас. Это признание – доказательство вашего глобального влияния и эффективности».

Отметим, что Coursera – ведущая мировая онлайн-платформа, насчитывающая более 120 миллионов пользователей. Казахстан активно использует ресурсы Coursera для цифровизации и повышения доступности высшего образования.

**Направления деятельности
Международное
сотрудничество Цифровизация**

Информация взята с сайта
Министерства высшего образования
и науки. <https://www.gov.kz/memleket/entities/sci/press/news>

Новая Зеландия

Обзор от ИИ

Новая Зеландия - островное государство в юго-западной части Тихого океана, расположенное примерно в 1600 километрах к востоку от Австралии. Основную часть территории занимают два крупных острова: Северный и Южный, разделенные проливом Кука. Столица - Веллингтон, а крупнейший город - Окленд. Население Новой Зеландии составляет около 4,5 миллионов человек, в основном европейского происхождения, а также коренной народ маори. Официальные языки - английский и маори. Валюта - новозеландский доллар.

Более подробные данные:

- Географическое положение: Новая Зеландия находится в юго-западной части Тихого океана, на полпути между экватором и Южным Полюсом. Ближайшие соседи - Новая Каледония, Фиджи и Тонга.
- Территория: Общая площадь - около 270 тысяч квадратных километров.
- Население: Около 67.6% населения - европейцы (в основном потомки британских переселенцев), 15% - маори, около 9.2% - выходцы из Азии, и 6.9% - этнические представители малых островных



государств южной части Тихого океана.

- Языки: Английский, маори и новозеландский жестовый язык.
- Религия: Христианство, с преобладанием англиканской церкви, пресвитерианской и католической.
- Столица: Веллингтон.
- Крупнейшие города: Окленд, Крайстчерч, Гамильтон, Данидин.
- Валюта: Новозеландский доллар (NZD).
- Время: UTC+12 (разница с Москвой +9 часов).
- Климат: Мягкий морской, субтропический на севере, умеренный на юге.
- Государственное устройство: Конституционная монархия.
- Глава государства: Королева Великобритании, представленная генерал-губернатором.
- Глава правительства: Премьер-министр.
- Национальные особенности: Новая Зеландия славится своими уникальными природными ландшафтами, включая горы Южные Альпы, леса, озера и ледники. Птица киви является национальным символом страны.

Фото с сайта: https://kiwieducation.ru/nz/about_country/goroda-novoj-zelandii/
<https://experience.tripster.ru/articles/novaya-zelandiya/>





Сказка «Жайық и Едиль»

Жили на свете два брата-охотника Жайык и Едиль. Жайык был старший, а Едиль - младший. Тем, что добывали на охоте, они кормили бедных и сирых всего аула. По первой пороше уходили братья на охоту в разные стороны и сходились только к концу дня. Однажды Жайык, встретившись с братом вечером в шалаше, рассказал ему, что произошло с ним днем.

– Я видел такое, что диву дашься. Я напал на след босого человека. Пошел я по следу и пришел в густые заросли камыша. Долго петлял след, потом привел в шалаш, сделанный из камыша. Вошел я в шалаш, но там никого не было. Я вышел из шалаша и, не зная, сон это или явь, подошел снова к следу. Кроме моего следа и следа босой ноги, ничего вокруг не было. Я снова вошел в шалаш – и остановился в недоумении.

«Эй, Жайык! Зачем пришел сюда, кого ищешь?» - раздался голос. Я огляделся. В шалаше по-прежнему никого не было.

– Во время охоты я встретил след босого человека и пришел сюда,- ответил я.

– Послушайся меня, тогда тебе будет сопутствовать удача. Если же не слушаешься, жалмауыз-кемпир съест тебя, - снова раздался голос. Я зарядил ружье, зажег фитиль.

– Если ты жалмауыз-кемпир, попробуй подойди, съешь меня,-приготовился я.

Но и тут никто не явился. Тогда я повернулся и ушел.

Едиль не поверил брату.

Наутро они вдвоем пришли в тот камыш, но ни шалаша, ни следа не было. И камыш стоял нетронутый.

– Ты солгал, - сказал Едиль. Жайык уверял, что все правда.

Едиль навьючил на коня всю свою добычу и поехал в аул. Жайык остался в степи. Через некоторое время Едиль вернулся к Жайыку, а того и след простыл. «Может быть, он поехал вверх», - подумал Едиль и пошел по берегу реки. В густом темном лесу он убил

кулана и к вечеру, разделав тушу, насадил на металлический штырь грудинку и стал жарить ее на костре. Когда стемнело, он увидел бегущего к нему со стороны леса человека, укутанного с головой в шекпен. Человек подбежал и сел у костра. Едиль отрезал кусочек грудинки и протянул пришельцу. Тот схватил грудинку - что-то лязгнуло.

– Не сдобровать бы тебе, если бы ты не дал мне мяса! - рявкнул человек и ушел. Едиль, опасаясь недоброго, отыскал бревно, положил его на землю и накрыл своим шекпеном. А сам зарядил ружье и притаился невдалеке. Когда огонь угас, тот человек выскочил из темноты и, что-то бормоча, бросился к бревну. Опять послышался лязг. Едиль выстрелил. Человек взмахнул руками и грохнулся на землю. Охотник подошел к убитому и увидел, что все ногти на пальцах неизвестного существа были медные. Пуговицы на одежде были золотые и серебряные, а на лбу сверкал один-единственный глаз. Это был жезтырнак. Охотник срезал у жезтырнака когти и положил их в сумку.

Едиль пробыл в лесу еще два дня. И убил еще двух жез-тырнаков. После этого охотник вернулся в аул. Он никому не стал рассказывать, что убил жезтырнаков.

А Жайыка так и не было.

В ауле жил человек по имени Кара. Пришел к нему Едиль и сказал:

– Мы с Жайыком будем охотиться, а ты будешь возить в аул добычу.

Кара согласился. Поехали они искать Жайыка, долго искали, но не нашли. Друзья случайно набрали на большое стадо овец. Пастуха нигде не было видно. Невдалеке стояла белая юрта, охотники подъехали к ней.

– Эй, есть кто в юрте? - крикнули они.

– Заходите, - ответили изнутри. Охотники спешили и, прихватив с собой, на всякий случай, оружие, вошли в юрту. Дверь с шумом захлопнулась за ними. В юрте сидела женщина спиной к двери и кормила грудью ребенка. Не оборачиваясь, она сказала:

– Едиль, ты убил трех моих невесток. Трех сыновей убил Жайык. Жайыка я сварила и съела. Я не искала вас, вы пришли ко мне сами. Теперь одного из вас я распорю, а другого повешу.

Это была жалмауыз-кемпир. Едиль всю ночь подстерегал жалмауыз-кемпир, чтобы расправиться с ней. И только утром он застрелил жалмауыз-кемпир, когда она вышла из юрты. Едиль кинулся к юрте, но дверь была наглухо закрыта и никакими силами ее нельзя было открыть.

Всех овец жалмауыз-кемпир Едиль пригнал в аул, роздал людям и рассказал все, что произошло. Рассказал и о гибели Жайыка от руки злой старухи. Были устроены поминки по Жайыку. Людям, собравшимся на поминки, Едиль сказал: «Поедем в юрту жалмауыз-кемпир и заберем остальное богатство». Но люди побоялись, не пошли. Тогда Едиль поехал один и забрал все богатство жалмауыз-кемпир.

Прошло два года. Едиль выдал свою дочь замуж. Дочь попросила у отца в приданое шолпы жалмауыз-кемпир.

– У жалмауыз осталась еще одна дочь, если ты возьмешь шолпы, она убьет тебя, - отговаривал отец дочь.

Но девушка настаивала на своем. И Едиль уступил. Тут же наказал он дочери, чтобы в течение двух-трех лет она не спала ночами.

Много времени прошло с тех пор. Однажды дочь жалмауыз-кемпир, убивая всех, кто попадался ей в пути, пришла в аул Едиля. Ночью она зашла в юрту дочери Едиля. Едва жезтырнак переступила порог, как дочь Едиля сильным ударом рассекла нечистой силе голову. Так была убита последняя дочь жалмауыз-кемпир. С тех пор люди стали спать спокойно, нажили себе много скота и жили дружной семьей.

Источник:

[https://skazki.online/zhajyk-i-edil/;](https://skazki.online/zhajyk-i-edil/)

Фото: YouTube



13 Amazing Facts About Human Health

Health – is the main value of any person, so even from a small age, we learn how to protect it.

But in modern society, all the changes have become too dynamic, so people don't always know and understand the potential health threats that can hide in ordinary things. The human body is full of mysteries, every day we learn something new about ourselves. Some facts about our body are extremely difficult to believe, nevertheless – it will be necessary because they are confirmed by scientific researchers and recorded officially.

We present to your attention 13 interesting and amazing facts about human health.

These facts will help you to take thought about the benefits of certain activities, understand the work of the individual systems of your body, and learn how to take care of them properly.

#1 Brainpower

Scientists have proven that brain aging begins at the age of 27, with the peak of its power in 22 years. And all the knowledge acquired throughout life, remain up to 60 years.

#2 Chocolate slows down aging

Every day eating black chocolate can slow down skin aging. Several bars of dark chocolate a day retards the process of destroying the collagen fibers and improve metabolism in our skin. This is due to the high content of strong antioxidants – flavonoids.

In addition, black chocolate reduces the risk of developing one of the most dangerous types of cancer – melanoma, which most often affects

the skin. Previously it was proven that black chocolate helps fight chronic fatigue syndrome and insomnia, improves memory, and has an anti-inflammatory effect.

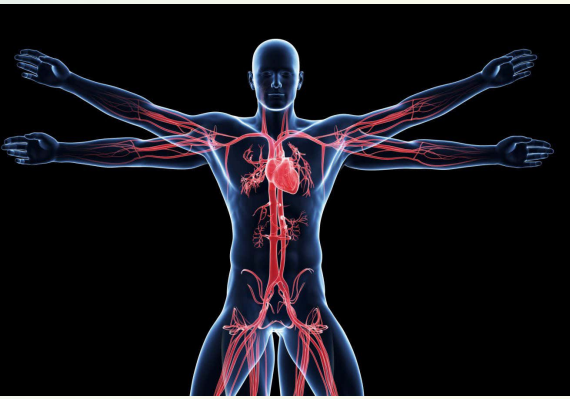
#3 Love is poison

It isn't easy to cope with breakdown because at this time your body and brain experience a kind of “withdrawal.”

It's like a drug addiction. We become dependent on love.

#4 Cuddling before bedtime is useful

This helps your body to relax, and also inhibits the thought process, making it easier to fall asleep. A morning kiss can help to avoid diseases caused by stress.



Kiss in the morning fills us with harmony and helps to fight external troubles.

#5 Talk about problems

People who rarely complain, more often suffer from stress, anxiety, and depression. Stress is often considered a “silent killer” – it leads to heart disease, increased blood pressure, chest pain, and early death.

#6 Anti-aging products

Scientists have come to the conclusion that some products really help to rejuvenate the body.

These are – dark chocolate, tea, coffee, apples, blueberries, broccoli, tomatoes, oranges, peaches, plums, raspberries, spinach, strawberries, and bread.

#7 Missing someone is harmful

Missing someone is bad for health – it can cause insomnia.

The feeling of dissatisfaction of staying away from a person you love makes you wake up at night.

#8 Coffee against dementia

Coffee beans contain a component that can help in the prevention and treatment of dementia, in particular Alzheimer’s. Japanese scientists found that the chlorogenic acid in coffee prevents the destruction of your brain cells.

During experiments on mice, scientists found out that this ether helps to restore memory.

#9 Tea against diabetes

Drinking black tea significantly helps prevent the development of diabetes. Active polyphenols,

contained in black tea, can play the role of insulin, which is vital for a person with diabetes.

#10 Smoking ages your skin

It’s well known that smoking badly affects your skin. It isn’t only accelerates the aging process of the skin, but also gives it an unhealthy, dull, yellowish hue that can hardly be hidden with tints. Studies have shown that the skin of heavy smokers coarsens, loses elasticity and ages quickly.

#11 Get enough sleep

If you sleep less than four hours or more than ten, you are at risk and you can die early.

#12 Exercise in moderation

Doing sports should bring pleasure, energy, and strength. But scientists have found out that if you are actively engaged for more than two hours a day, can occur the opposite effect. It manifests itself in the form of apathy, headaches, sleep and appetite disorders, and more serious problems.

#13 Cucumber is useful for nails

Cucumber is valued for its taste. But they also have a lot of merits.

First, they contain sulfur. Sulfur is a good preventive and remedy for various inflammatory processes on the nail plate.

Secondly, the cucumber juice promotes the growth of the nail, as well as its strengthening. Cucumber is rich in vitamins A, B1, B2, C, E, H, PP.

<https://www.awakeningstate.com/health/amazing-facts-human-health/>

КЕЛҢІЗ, ҚАДІРЛІ ОҚЫРМАН!

Республикалық Farabi shákirti – қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде оқырманға тарайтын, мектеп мұғалімдеріне, оқушыларға, орта және жоғары оқу орындары оқушылары мен білім алушыларына, сала мамандарына, ардагерлерге, ата-аналарға арналған танымдық журнал.

Журналдың цифрлық форматына жазылу жалғасуда.

6 ай - қала және ауыл/село бойынша –3187.20 тг; 12 ай – 6374,40 тг.
Занды тұлға үшін: 6 ай- 3541.68 тг. 12 ай- 7083.36 тг. Жазылу индексі: 76081
Тел: 8 (701) 730-93-12, Алматы

*Мәлімет «Қазпочта» АҚ-ның ресми каталогынан алынды.

