

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ӘДЕБИ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ, ТАРИХИ-ТАНЫМДЫҚ ЖУРНАЛЫ

# жарасымды Жаңа

**№7-8**

(119-120)

шілде-тамыз 2022







«Жарасымды жанұя» журналының шығармашылық ұжымы еліміздің түкпір-түкпірін мекен еткен мерейлі отбасыларын басылым бетіне насихаттауға дайын.

## ЕГЕР СІЗДІҢ ОТБАСЫҢЫЗ:

- «Мерейлі отбасы» байқауының қатысушысы, жеңімпазы болса;
- Ақ жаулықты аналарымыздың өнегелі өмірі;
- «Алтын алқа», «Күміс алқа» иелері, көп балалы үлгілі отбасылар.
- Бір шаңырақ астында, отбасылық жұп бір салада...
- Ұлттық салт-дәстүр ұйытқысына айналған шаңырақ иелері болса;
- Мерейтой, алтын той, күміс той иелері болса

## БІЗГЕ ҚОҢЫРАУ ШАЛЫП, ХАТ ЖОЛДАҢЫЗ!

**Байланыс телефондарымыз:**

+7(7242)27-85-75

+77078004857

**Электронды поштамыз:**

Zzhanuuya@mail.ru



# Құрметті оқырман!

Әрбір жарық көрер басылымның алға қояр мақсаты болады. Бастысы оқырманның биік талғамынан шығу. Қолдан келгенше дәстүрлі отбасылық құндылықтарды жарқырата көрсетсек деген талабымыз таудай. Оқырманның биік талабының үдесінен шығу, жаңа заман, үздіксіз даму үстіндегі өркениеттің ілгері беттеген салтанатты керуеніне ілесу жеңіл міндет емес. Сол керуеннің қатарындағы, өздеріңіз қызыға оқитын «Жарасымды жанұя» журналы алдағы уақытта да оқырмандарын өзекті, салмақты, қызықты жарияланымдарымен қуанытып отырмақ. Барыс жылының де екінші жартыжылдығына аяқ бастық. Алдағы уақытта да журналымызға тың дүниелерді енгізуге тырысамыз. Көпшіліктің көңілінен шығады-ау деген үмітпен жаңа айдарлар ашып, жұртшылықты бей-жай қалдырмайтын тақырыптарды кеңінен қозғамақпыз.

Қадірлі оқырман! «Жарасымды жанұя» журналы әрбір отбасының сөресінде тұруға лайықты. Себебі, журналдың әр оқырманы өзінің өнегелі өмір жолын өзгелерге үлгі етіп жариялай алады. Бұл – ұрпағына қалатын тарихи қымбат қазына болмақ. Сондай тамаша дүниені қадірлі оқырманым, Сіз де жасай аласыз! Бізге хат жолдаңыз, бізбен бірге болыңыз!

## УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

У каждой опубликованной публикации есть цель. Главное, оставить высокий вкус читателя. Мы хотим максимально показать традиционные семейные ценности. Удовлетворить высокие запросы читателя, идти в ногу с маршем новой эры, цивилизации в непрерывном развитии – задача не из легких. Журнал «Жарасымды жанұя», который вы читаете с интересом, и впредь будет радовать своих читателей актуальными, серьезными и интересными публикациями.

Мы вступили во вторую половину года Барыса. В будущем мы постараемся внести в наш журнал что-то новое. Мы собираемся открывать новые темы и обсуждать темы, которые не оставят общественность равнодушной, надеясь, что она будет популярна у публики.

Уважаемый читатель! Журнал «Жарасымды жанұя» достоин того, чтобы быть на полке каждой семьи. Это потому, что каждый читатель журнала может опубликовать свой нравственный образ жизни в пример другим. Это будет драгоценное историческое сокровище, которое останется для поколений. Дорогой читатель, ты можешь создать такой прекрасный мир! Напишите нам письмо, оставайтесь с нами!

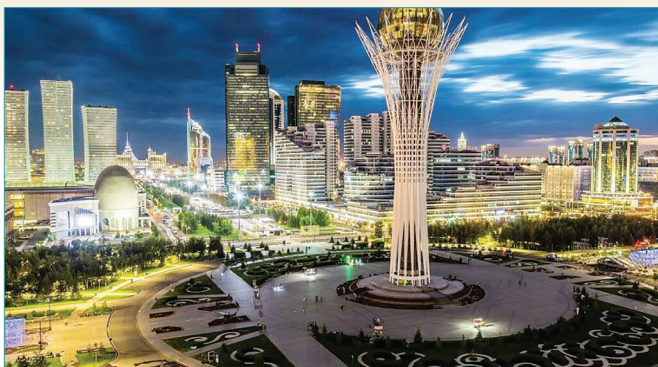


**Құрметпен бас редактор  
Жанар Тұрдыбекқызы**



Журналдың осы саны бойынша өз ойларыңыз бен сауалдарыңызды [zzhanuya@mail.ru](mailto:zzhanuya@mail.ru) электронды поштасына жолдай аласыздар

# БҮГІНГІ САҢДА:



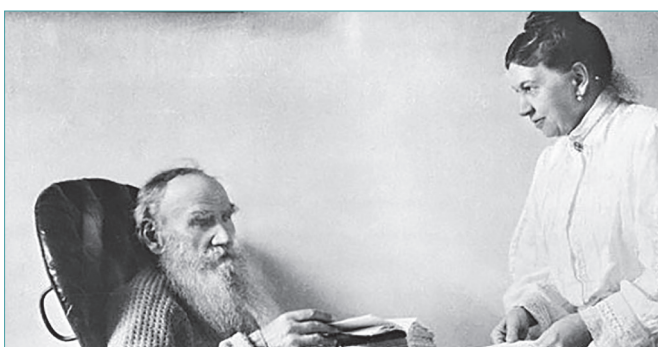
ТУҒАН КҮНІҢМЕН,  
АСТАНА

6-7



АЛДЫМЕН – ҚАЗАҚСЫҢ,  
ОДАН KEЙІН – МҰСЫЛМАНСЫҢ

13



ТОЛСТОЙДЫҢ СҮЙГЕНІ

11





## ӘКЕМ МЕН ЖӘКЕМ

14-18



## «ЖОЛДЫ МЫСЫҚ КЕСІП ӨТСЕ...»

31



## ҚЫЗДАР ТҰРМЫСҚА ШЫҒАРДА НЕДЕН ҚАТЕЛЕСЕДІ

36-37

*жарасымды*  
**Жаңа**

Журнал Қазақстан Республикасының Байланыс және Ақпарат Министрлігінде, Ақпарат және мұрағат комитетінде қайта тіркелді.

№KZ88VPV00016778, 05.11.2019ж.

Алғашқы есепке қою кезіндегі тіркеу куәлігі № 11657-Ж, 11.05.2011ж.

Меншік иесі:  
**“Сан-Ай” пресс ЖШС**

Директор:  
**Егиншибаева Анар  
Жақсыбекқызы**

Бас редактор:  
**Сыдықова Жанар  
Тұрдыбекқызы**

Жауапты хатшы:  
**Әбдиева Зибаш  
Әлиқызы**

Журнал айына 1 рет жарық көреді.

Таралу аймағы:  
Қазақстан Республикасы

Таралымы 4000 дана

Индексі: 74841

E-mail: [zzhanuya@mail.ru](mailto:zzhanuya@mail.ru)

Редакция мекен-жайы:  
**Қызылорда қаласы,  
Байтұрсынов 46/36**

Байланыс телефоны:  
**8-777-752-54-63  
8 707 800 48 57**

Журнал Алматы қаласында  
“ART DO” баспаханасында басылды.

Журналда жарық көрген мақала авторларының пікірі редакция көзқарасын білдірмейді. Қолжазба өңделеді және қайтарылмайды.

Журналды көркемдеуде кей суреттер және мәліметтер интернет желісінен алынды.



# Туған күніңмен, Астана!



Бүгінде Тәуелсіз еліміз әлемнің дамыған елдерінің қатарына қосылды. Айбынды мемлекетке айналып, дамудың даңғыл жолына түсті. Мемлекетіміздің бас қаласы Нұр-Сұлтан – Қазақстанның егемендігі мен тәуелсіздігін паш еткен, Отанымыздың жүрегі, тәуелсіздіктің тірегіне айналды. Елбасының төл туындысы астана жиырма жылдан аса уақыт ішінде өзіндік келбетін қалыптастырып, әлемнің ең көрікті шаһарларының бірі болды.

Астананы көшіру туралы алғаш рет 1994 жылы 6 шілдеде Жоғарғы Кеңестің сессиясында өз ойын ортаға салған Президентіміз Н.Ә.Назарбаев оны табанды әрі жоспарлы түрде іс жүзіне асыра білді. 1995 жылы 15 қыркүйекте Мемлекет басшысы астананы Ақмолаға көшіру, 1997 жылы 10 қазанда «Ақмола қаласын

Қазақстан Республикасының астанасы деп жариялау туралы», ал, 1998 жылдың 6 мамырында Ақмоланы Астана деп қайта атау туралы Жарлықтарға қол қойды.

Міне, содан бері 20 жыл өте шықты. Бүгінде Астанада сәулет өнерінің жауһарлары: «Ақорда», «Бәйтерек», «Хан Шатыр», «Қазақ елі монументі», «Мәңгілік Ел» аркасы, зәулім ғимараттар, елшіліктер бой көтерді.

Өткен жылы ел Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың Елорда атауын Тұңғыш Президент есімімен атау туралы тарихи шешімі қабылданды. Бұл еліміздің бас қаласының өсіп-өркендеуіне зор еңбегі сіңген Елбасыға деген үлкен құрметтің белгісі еді.

Мемлекет үшін маңызы мол шешімдер қабылдайтын Нұр-Сұлтан бүгінде – елдің айнасы, ұлт келбеті, еліміздің

кіндік қаласы саналады.

Астанаға қоныс аударғалы бері біраз жылдың жүзі болды. Қаламыз көркейіп, өркен жайып келеді. Ерке Есілдің жағалауында орналасқан айбынды Нұр-Сұлтан – елдің тек әкімшілік-саяси орталығы ғана емес, мәуелі мәдениет пен ұлтаралық келісімнің, саяси диалогтың бас ордасына айналды.

Нұр-Сұлтан – еліміздің жүрегі. Оның аспанынан тек тыныштықтың, ізгіліктің, арманның саф самалы еседі. Сондықтан, әр қала, әр облыс орталығы Нұр-Сұлтан-секілді сәулетті де, көрікті шаһар болуға талпынады. Астанаға қарап бой түзейді, болашағын астанамен байланыстырады. Өйткені, Қазақстан мен Нұр-Сұлтан қаласы егіз ұғым. Елорданың көркейгені – елдің көркейгені, бас қаланың өскені – баршамыздың өскеніміз.



# Астана

*Астанам! Ару қалам, асқақ ордам,  
Қалың жұрт, қазағыма қақпа болған.  
Ту ұстап, тұлпар мінген бабаларым,  
Бермеген ел намысын жатқа қолдан.*

*Бозоғым, бозбеткейлім, баққа оранған,  
Тарихтың қойнауынан тапқан олжам.  
Баянды бақытымның бастауындай,  
Айналдың Астанаға аппақ арман...*

*Жар болып Жаббар Ие жалғыз ғана,  
Ғасырға аяқ бастық ал біз жаңа.  
Сұрланып сырт айналған суық көздер  
Қарайды әлі саған сәл қызғана.*

*Көш келді Қараөткелге өр тұлғалы,  
Кеңесін ерлерімнің ел тыңдады.  
Тұлғасы бой көтерді Хан Кененің  
Жарасып жарқ-жұрқ еткен ер-тұрманы.*

*Ертеңің ұлтын сүйген ұлыңа сын,  
Қашанда еркіндіктің құны басым.  
Керіліп кербез далам көсіледі,  
Сезініп бостандықтың шұғыласын!*

*Сан ғасыр армандаған Алаш бабам,  
Жалғанды жалт қаратты жаңа Астанам.  
Бірлікті байрақ етіп болашаққа,  
Барайын, уа, Жаратқан, жол аш маған!*

**Қалқаман Сарин**





# Алдымен – қазақсың, одан кейін – мұсылмансың!



**Қазақтың тал бесіктен жер бесікке дейінгі салт-дәстүрі мен әдет-ғұрпы туралы өскелең ұрпаққа ұлықтап, көркем түрде жеткізіп келе жатқан этнограф, жазушы Зейнеп Ахметова Халық қаһарманы, даңқты қолбасшы, қазақтың көрнекті жазушысы Бауыржан Момышұлының келіні екенін тұтас ел жақсы біледі. Зейнеп апаның зейінді әңгімелері қазіргі күні қазақ қыздарына, келіндеріне баға жетпес қазына іспетті. Құнды әңгімелерін кезекпен оқырманға ұсынғанды жөн көрдік.**



«Бабалар аманаты» деген кітабымынның жартысынан көбі сәлем беруге арналған. Еркектердің сүйісіп амандасуы Хрущевтің заманынан келді де, бастық не істесе, соған бас иетін әдетіміз бар ғой. Содан қалып қойды. Бұрын көптен бері керіспеген аталарымыз бірін-бірі сағынысып көріскенде төс қағыстырып амандасатын. Ал қыз-келіншектер бет сүйісіп-ақ амандаса беретін. Әсте сәлем түрлері өте көп. Қазір әсіре мұсылмандар сәлем салуды «Құдайға серік қосу, ширк» деп жүр ғой. Бір тойда келінге сәлем салғызбады. Ән де айтқызбады, би де билеткізбеді. Сонда той емес, жаназа сияқты бірнәрсе болды. Қарап тұрып, таң қалдық. Ал шын мәнінде келін сәлем салғанда, келген жерінің әруағы мен үлкендеріне, шаңырағына құрмет көрсетеді. Егер ол келмей жатып, сәлем салмай тайрандайтын болса, үлкенді сыйлай білмесе, оның соңы не болады?! Содан бір күні сондай әсіре діншілдерге: «Ал жарайды, ол келін құдайға серік қосып тұр екен. Бірақ сендер өздерің жыл сайын Меккеге барып, қара тасты не үшін айналып жүрсіндер? Ол не Құдай ма? Рас, ол Ыбрайым пайғамбардың салдырған алғашқы мешіті. Барлық сахабаларымыз намаз оқыған қасиетті орын. Бірақ ол – Жаратушы емес. Қолының тигізу үшін аяғының астында адам мыжылып жатса да мойын бұрып қарамайды. Осы мұсылманшылық па? Құдайға серік қосқандық емес пе?» – деймін. Ол кезде үндей алмайды.

Бұның барлығы ойдан шығарылған. Құрметтің аты – құрмет, ізеттің аты – ізет. Құрмет, ізет, бата алғаннан жаман болған ешкімді көрмедім. Мәселен қазір менің жасым 70-тен асып барады. Бірақ әлі күнге мен сәлем салатын адамдар бар. Өзімнің алдымда иіліп сәлем салатын адамдардың болғанына тәуба қыламын. «Осылар жүре тұрса екен!» деп Құдайға мінәжат етемін. Өйткені солар жүрген кезде өзімді жас, келін санаймын. Сәлем салғанда қайынағаларымның берген батасы менің рухымды қалай көтеретінін білесіздер ме? Марқұм Димекеңнен бастап қазақтың небір марғасқаларына, ауылдағы қарапайым шалдарға, барлығына сәлем салдым. Менің өстіп жүргенім, бәлкім, сол кісілердің батасының шарапаты шығар. Қасиетінен айналайын, бата деген адамға рухани күш береді. Қазіргі жастардың бойындағы «өзім ғана болсам екен» деп кеуде керетұғын өзімшілдік жақсылыққа алып бармайды. «Үлкеннен өнеге көрмегеннен ұлағатты адам шықпайды». Біздің қазақтың өзге

халықтарға ұқсамайтын қасиеті, жазылмаған алтын заңы – үлкенді сыйлау, алдынан кесіп өтпеу, сөзін бөлмеу. Тіпті жас кезімізде үлкендер отырған үйге рұқсатсыз кірмейтінбіз. Үлкен кісі келе жатқанда бір шетке тұра қалатынбыз. Осының барлығы ата-анамыздың берген тәрбиесі ғой.

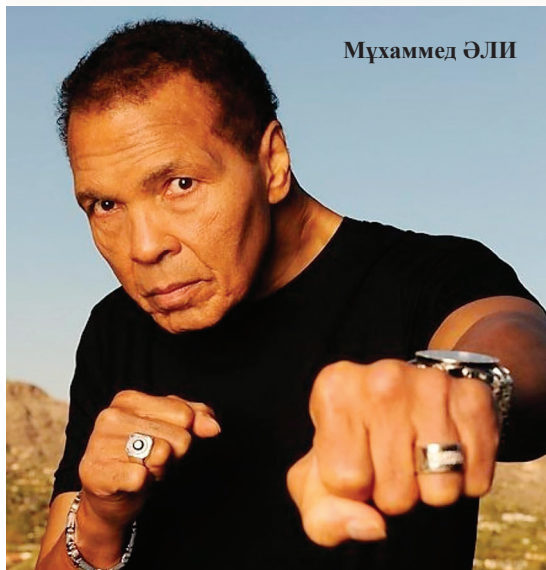
Бізде Кеңес өкіметінен кейін дәстүрлі қоғам бұзылды. Осының өзі көп нәрсені бүлдіріп кетті. Бір таңғаларлығы, Кеңес өкіметінің кезінде 462 ұсақ ұлт жер бетінен біржола жойылып кетіпті. 1932 жылғы аштықтан кейін біз де жойылып кетудің алдында тұрдық. 1937 жылы бес қазақтың төртеуі атылды. 1941 жылы соғысқа кеткен қаншама қазақтың артынан «қара қағаз» келді. Осынша қырғындардан аман өтіп, әлде де болса, жоғалғанымызды іздеп, бұлақтың көзін ашқандай болып, ата-бабалардың сан ғасырлық сарабынан өткізіп, бізге қалдырған асыл мұраларын өзімізге өзіміз қайтарғымыз келіп, тырысып, тырбанып жатқанымыздың өзі ғажап дүние. Өйткені халықтың жадында, ми қатпарларында әлі де болса қазақтығын сақтап отырғаны адам таңғаларлық дүние. Бірақ біз тым еліктегіш халықпыз. Іргеміздегі өзбек көршілеріміз 37 млн-ға жетті. Соның бәрі өзбек дейсіз бе? Өзбектің керемет бір қасиеті, кез келген адамды ым-жымын білдірмей өзбек қылып жібереді. Ал біздікілер қазақ ағылшын да, орыс та, жапон да болғысы келеді. Бірақ нағыз қазақ болғысы келмейді. Одан соң ешкімді қазақ қылғысы келмейді. Осыны пайдаланғандар қазақты ішінара бөліп жатыр. Мұсылман болуды араб болу деп түсінетіндер көп. Қазақ халқы ешқашан құдайсыз болған жоқ. Бірақ ешқашан табынушы болып, құлдық ұрған халық емес. «Құдайсыз қурай да сынбайды» деген бір-ақ ауыз сөзбен сипаттаған. Әр түрлі секталарға бөліну, ол – білімсіздіктен. Әлемде Құдайдың жаратқан бір ғана кітабы бар, ол – Жаратылыс. Қауғадай қылып сақал қойып, байы өлген әйел құсап қылқынып қара орамал салып жүргендерге жаным ашиды. Қазақтың қай қызы күйсеуге тигенге дейін орамал салған?! Олар кәмшат бөрік, құндыз бөрік, үкілі тақия, шашақты сораба, моншақты қасаба, салпыншақты жырға деген бас киімдер киген. Қазақтың қыздарының бас киімінен өткен әдемі бас киім жоқ. Басына орамал түсті деген – күйсеуге тиді деген мағына берген. Шаштарын он күн тарап, бес күн өрген. Шолпы, шаштеңге, шашбау сияқты бұйымдары қандай керемет болған. Енді араб болады

екенбіз деп соның бәрін жерге көмуіміз керек пе? Әйел адам күйеуі өлген кезде ғана басына қара орамал салған. Үйдің төбесіне қара ту тігіп, жыл бойына қаралық ұстаған. Жыл өткен соң қара туды түсіріп, әйелдің де қаралығын шешкен. Қазір қыздарымыз жаман ырым шақырып, бастарына қара орамал салып жүр. Оны өздеріне керемет үлкен дәреже көреді. Бір күні театрдан шықсам, кілең қара киініп, оранған қыздар: «Апай, мұсылман қыздармен суретке түсіңізші!» – дейді. Егер соны: «Апай, сізбен суретке түсуге бола ма?» – деп жәй айтқан болса, ұнатпай тұрсам да, «жарайды» дер едім. Менде өркөкіректік жоқ. Бірақ өздерін-өздері «мұсылман қыздар» деп ерекшелеп тұрғанының бір шеті маған да тиіп кетті. – Ойбу, айналайын, мен сияқты кәпірмен түсіп қайтесіндер? – дедім де, кетіп қалдым. Бұрын менің басымда орамал болған кезде олардың қайда жүргенін білмеймін. Білесіздер ме, солардың көбі бір азаматтардың екінші, үшінші әйелдері. Айтұға аузың бармайды, бірақ рас нәрсе. Сақал қойғандарды соншалық мұсылман деп, керемет сенудің түкке керегі жоқ. Бірақ олардың тілдері өте шешен. Арасына талай арқалы ақындар қосылып кетті. Аузына Алла сөз салған «менмін» деген ақындарыңыз да сол қасиетті сөзді басқа жолға жұмсауда. Қаншама жастар солардың жетегінде жүр. Әркім өзінің ұлтымен бірге туылады. Ұлтыңның жері, тарихы, салт-дәстүрі, әдет-ғұрпы, бәрі саған тиесілі, дін одан кейін келеді. Адам дінмен бірге туылмайды. Әсіре діншілдер «Мұсылман боп туылғанбыз, қазақтың деме, мұсылманмын де» дейді. Олар мұсылман да, кәпір де емес, шақалақ болып туылды. Дін – адамның Құдайды жан-дүниесімен іздеуі, ішкі қажеттілігі. Алдымен – қазақсың, одан кейін – мұсылмансың.

Мен Кеңес өкіметінің кезінде-ақ басыма орамал салған адаммын. Атаның қолына көшіп келгенде бірінші рет көзіне жаулықсыз көрінген жоқпын, сол күйімше кеттім. КСРО-ның кезінде теледидарға шығарда шопанның әйелінің де басынан орамалын алдыртып тастайтын. Мен бірінші рет хабарға түсетін кезде маған да «орамалыңызды алып тастаңыз!» деді. – Хабарың жүрмей кетсе де, алмаймын! Мен сендерге Бейсенбай, Сейсенбайдың келіні емеспін. Атаның келінімін! «Қазір Баукеңнің келіні сөйлейді» деп көк жәшіктің алдында ақ шашты ата, ақ жаулықты әже отырады. Сондықтан жалаңбас шыға алмаймын, – дедім.



# Ислам дінін қабылдаған спортшылар



Мұхаммед ӘЛИ



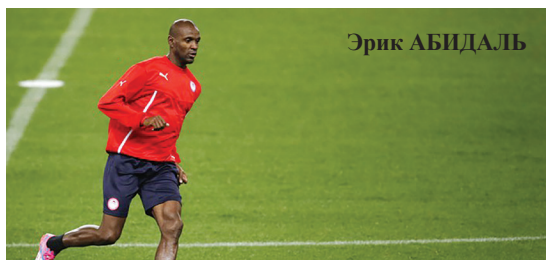
Майк ТАЙСОН



Шакил О'НИЛ



Фредерик  
КАНУТЕ



Эрик АБИДАЛЬ

## Мұхаммед ӘЛИ

Ол Касиус Клей еді. Жиырма жасында Ислам дінін қабылдап, мұсылманша Мұхаммед Әли деген жаңа есім алды. Оның тура жолға түсуіне сол кезде Америкадағы адам құқығы жөніндегі күрескер әрі афроамерикандық дін қайраткері Малькольм Икстің (1925-1965) ықпалы зор болды.

«Егер мен мұсылмандықты қабылдасам, мұншалықты атақ-даңққа қол жеткізбес едім. Егер мен мұсылмандықты қабылдасам, жаңа есімге ие боп, әлемге жақсылық таратуға ұмтылмас едім. Мұсылман болмасам, мен қазіргідей бола алмас едім. Бұл дүние Мұхаммед Әлиді мүлдем білмей өтер еді», дейді өз сөзінде.

Әйгілі боксшы өле-өлгенше: «Өмірдегі ең үлкен жетістігім - Ислам дінін қабылдағаным!» деп өтіпті.

## Майк ТАЙСОН

«Темір Майк» тағдыры талайға ұшырап, жаза басып, сотталғанын күллі әлем біледі. Ол түрмеде отырған 1992 жылы, Алланың қалауымен, тура жолға бет бұрып Ислам дінін қабылдады.

Алайда, шойын жұдырық Тайсон өзінің мұсылманшылық жолына түскенін тек 2010 жылы Меккеге қажылық сапарын өтеген кезінде өзінің Твиттер парақшасында кеңінен жария етті.

Бокс тарихындағы ең үздік екінші адам Мәлік Абдул Өзіз деген мұсылманша есімге ие болып, бұл күнде қамқорлық істерімен айналысып жүр.

Әйгілі боксшы Батыс басылымына берген бір сұхбатында: «Мен - Аллаға керекпін, Алла - маған керек!» дейді.

## Шакил О'НИЛ

Баскетбол жұлдызы. Әйгілі баскетбол жұлдызы 2000 жылдың басында Ислам дінін қабылдап, мұсылмандықтың барлық талаптарын мұқият ұстанып келеді.

Сөзге сараң Шакил өзі жайлы, ұстанатын діні жайлы көп әңгіме қозғағанды қаламайтын адам. Ол өзінің арманы болған қажылық парызын 2010 жылы Меккеге барып өтеп қайтты.

## Фредерик КАНУТЕ

Франко-малилық футболшы. Ол 20 жасында Ислам дінін қабылдады. Севильядағы (Испания) мешіттердің жабылып қалмауы үшін жарты миллион евро қаражат бөлген. Жыл сайын өзі құрған қайырымдылық қоры арқылы Рамазан айында ораза ұстағысы келетін кембағал жандарға қаржы бөліп, көмегін аямайды.

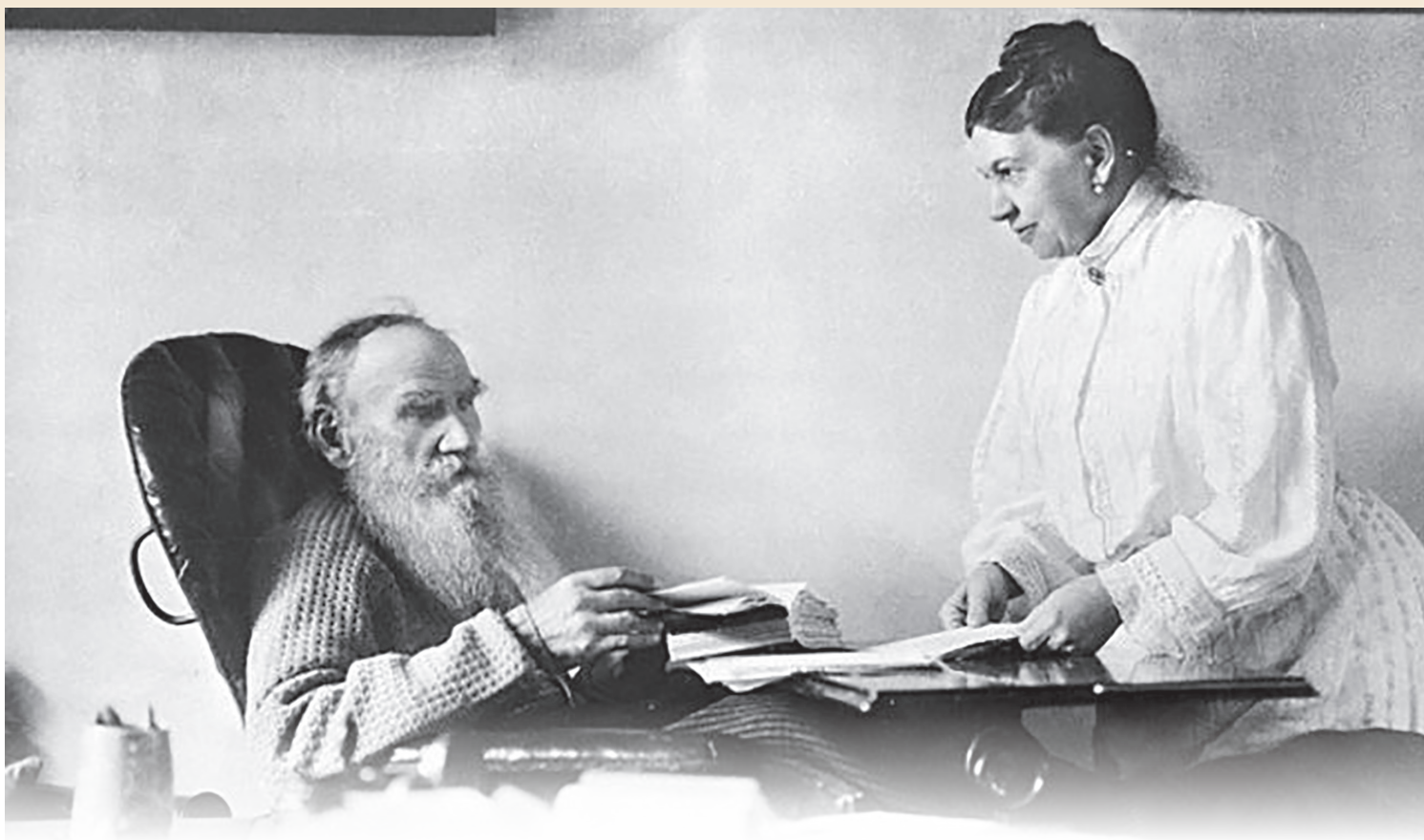
Ислам талаптарын берік ұстанатын Фредерик интернеттегі құмар ойындарын қыздыратын сайттың аты мен эмблемасы жарнамаланған футболканы киіп, алаңға шығудан бас тартқан.

«Құмар ойындары - Ібілістің лас ермектерінен. Құран тыйым салған харам іс насихатталған киімді ешқашан кимеймін!» дейді әйгілі футболшы.

## Эрик АБИДАЛЬ

Француз футболшысы. Эрик Исламды 2003 жылы қабылдаған. Бұрын католик болған ол «Биләл» деп мұсылманша ат алды. Әйгілі қорғаушы Құран мен сүннетті берік ұстанып, жұма намазынан қалмайды. Биләл Абидаль 2007 жылы алжирлік қызға үйленіп, ұрпақ тәрбиелеп отыр.





## Толстойдың еңбегі

Софья Андрейқызы - Лев ақсақал Толстойдың бәйбішесі. Екеуі 48 жыл отасқан. 13 құрсақ көтеріп, соның жетеуін жеткізген. Софья бәйбішенің мойнында бала тәрбиесі, жеке иеліктің барлық күйбең тірлігі, көркем шығармаларды баспаға дайындау және қайта көшіру секілді ұшан-теңіз міндет тұрған. Ол Лев ақсақалдың ең көлемді екі романы мен көптеген көркем шығармаларын бірнеше рет қайта көшіріп шыққан.

1910 жылы қазан айының 27-нен 28-не қараған түнінде 82 жастағы Лев атай әйел, бала-шағасының көзіне түспестен, құпия түрде үйінен қашып шығады.

Әйеліне отбасылық өмірде көрсеткен көмегі мен жақсылығына алғыс айта келіп, Софья бәйбішеден емес, Ясная Полянадан қашқанын алға тартады да

«Мен бұдан әрі мұншалықты бакуатты өмірде тұра алмаймын!» деп бір парақ хат жазып қалдырады.

Софья бәйбіше шалының бұл қылығына төзбей, тоғанға батып өлмек те болған. Алайда, ел боп шұркырап жүріп, құтқарып қалған екен. «Левочка, жарығым-ау, үйге қайт! Мені екінші рет өзіме қол жұмсап!» деп күйеуіне хат жолдайды. Ақсақал бәрібір оралмаған. «Бәлкім біздің қалған күндеріміз өткен өмірімізге қарағанда маңызды болуы мүмкін, сол үшін де оны дұрыстап өткізейік!» деп, жауап жазады қикар шал.

Ақсақалға не көрінді? Толстойтанушылардың айтуынша, Лев атай аста-төк өмірді емес, ар-ождан қазынасын талап ететін ілім нәрімен сусындай отырып, өзінің бакуатты тіршілігіне барынша наразы боп өткен көрінеді. Тіпті, бар байлығын кедей-кепшік пен жарлы-жақыбайға

үлестіріп бермек те болған. Онысына бәйбішесі қарсы болыпты. Софья Андрейқызы егер Лев атай бұл пікірінен қайтпаса, ақсақалды жынданды деп жариялап, оған арнайы заңды күтуші тағайындатам деп қорқытады.

Толстой кітаптарын басып тұрған барлық баспагерлерге өзінің 1880 жылдан бастап жазған туындыларын қаламақы төлемей, тегін баса беруіне рұқсат беріп өсиет хат та жазып қалдырады. Оның бұл әрекеті әйелі екеуінің арасын мүлдем қиындатып жіберген. Амал жоқ, ар-ожданының алдында қатты күйзеліске түскен ұлы жазушы бір түнде үйінен қашып кетуіне мәжбүр болған.

Сексеннің екеуіне келген қария қашып-пысып, пойыздан пойызға мініп, желең жүргенінде суық қатты тиіп, 1910 жылдың 7-қарашасында Астапово стансасында қайтыс болды.





## Әлеуеттер

Бір кездері өздерін ұмытылған ана тілдерінде «Унаған» деп, ағылшынша «Unangan» деп атайтын ұлтты орыс тарихшылары «Алеут» деп атап, жазады да, «бұл сөздің мағынасы - орыстың сөзі, орыс жиһангерлері Алеут аралдарынан кездестіргенде оларға осы есімді берген» деп кесіп айтады.

Орыс фольклорисі және эскимостанушысы Г.А.Меновниковтың айтуынша, «Алеут» деген сол әлеуеттердің өз тілінде «команда, община» дегенді білдіреді дейді. Біздіңше - «Әлеует» немесе «Әулет». «Унағаны» - ұнаған болуы мүмкін...

Аляскамен бірге сатылып кеткен әлеуеттердің көп бөлігі АҚШ құрамына өтіп кетіп, Ресей жағында азырағы қалған. Кісі саны 10 мыңнан 25 мыңға дейін болған бұл ұлтты екі алып империя шибөріше талап, құзғындай жеген. 2010 жылғы жан санағы бойынша әлеуеттерден АҚШ-та (Аляска)

2300 адам болса, Ресейде (Камчатка) 2002 жылғы санақта 540 адам, ал 2010 жылы 482 адам қалған...

Діні - анимизм, яғни, ата-баба әруағына табынушы. Бір кездері Шаманизмді шектен тыс ұлықтаған. Тілі - алашұбар. Орыс жиһангер-миссионерлері әуелі бұлардың тілін кирилшеге түсіріп, ең әуелі діни кітаптарды әлеует тіліне аударған. Кейін бұл ұлтты түгелдей христиан дініне өткізген.

Түрлері - Сібір халықтарына келгенімен, дені акқұба, бидайөнді. Орыс тарихшылары мен антрополог ғалымдары әлеуеттерді - мұңғұл типтес азиятқа жуықтатса, америкалық генетиктер үндістерге апарып қосады.

Кәсібі - аңшылық, балық аулау, теңіз жәндіктері мен суасты өсімдіктерін тұрмыста пайдалану. Сосын, табиғаты қатал жерге ыңғайлап ит өсіру.

XXI ғасырдың басында Ресейге қарасты

Беринг аралында әлеует диалектісінде сөйлейтін 12-15 адам болса, қазір түз-түгел орыс тіліне көшкен. Ал, АҚШ-та жаппай ағылшын тіліне көшкен бұл халықтың ішінде әлеует диалектісін білетін 70-80 адам қазір ұлттық қайта жаңғыру жолына түскен.

Ең алғаш жат жұрттық келімсектерді 1733-1743 жылдары кездестірген олар өз мекенін қорғау жолында әлеует жеріне келген 3 кеме орыс басқыншыларын тас-талқан етіп жеңіп, кемелерін өртеп жіберген екен.

Айналасы 60 жылдың ішінде біріккен орыс-американ компаниясымен сауда-саттық жасасып, ақша табу үшін - бұлғын, ақтүлкі, т.б. терісі қымбат аң аулап кеткенін, кейін Ресей империясына қалай ғана «жасақ» («ясак») деп аталатын салық төлеп, құлға айналғанын білмей қалған...

Қанат Ескендір парақшасынан



# Тыныштандыратын дәрілер жайлы не білу керек?

Шөптер шайы, валерьянкасы бар тамшылар және глицин — дәріханаларда күйзеліспен және мазасыздықпен күресуге арналған құралдарға таңдау көп. Бірақ жарнамаланған өнімдердің барлығы бірдей қажет әсер бермейтінін ескеру керек. Қазір тыныштандыратын дәрілерге сұраныс көбейіп кетті. Мұны дәрігерлер қоғамдағы мазасыздық деңгейінің жоғары болуымен байланыстырады. Тыныштандыратын дәрілер алмас бұрын олар жайлы не білу керек?

## Тыныштандыратын құралдардың қандай түрлері бар?

Тыныштандыратын құралдар шығу тегіне қарай екіге бөлінеді: өсімдік шикізаты негізіндегі (шүйгіншөп (валериана), жалбыз, сасықшөп (пустырник)) және синтетикалық заттар негізіндегі (бензодиазепиндер, барбитураттар және т.б.). Алғашқылары, әдетте, рецептісіз дәріханаларда сатылады, ал екінші түрін дәрігердің жазып беруімен ғана ішу керек. Себебі олар қауіпті қосымша әсерлер беруі мүмкін.

### Олар қалай әсер етеді?

Қандай да бір зат тыныштандырушы әсер беруі үшін ол орталық жүйке жүйесіне әсер етуі керек, яғни козуды төмендетуі тиіс. Ол үшін жасушаларда күрделі

тежегіш механизмдер бар, ал дәрілік препараттардың міндеті — мүмкіндігінше басқа процестерге әсерін бермей, оларды белсендіру. Олардың көпшілігі ГАМК (гамма-аминмайлы қышқылдар) жұмысымен байланысты.

ГАМК — жасушалардың көршілерден қоздырғыш белгілерді алу қабілетін төмендететін дәнекер-молекула. ГАМК бөлінген кезде жүрек жиырылуының жиілігі мен тамыр соғысы баяулайды, адам әлсіз және баяу бола түсуі мүмкін. ГАМК созылмалы жетіспеуі кезінде, мысалы, ұстамалы ауру пайда болуы мүмкін. Емдеу үшін адамға осы қышқыл негізіндегі препараттар жазып береді.

Тыныштандырушы ретінде жиі жасанды синтезделген ГАМК молекулаларын немесе жасушалық рецепторлармен өзара әсерлесетін заттар қолданады. Бірақ бұл жерде бірнеше қиындық бар. Біріншіден, бөгде ГАМК гематозэнцефалдық тосқауылдан (қан тамырлар мен жүйке тіні арасындағы шекара) нашар өтеді. Екіншіден, препараттардың қосымша әсерлері бар болуы мүмкін: мысалы, ұйқышылдық және дәріге үйреніп кету.

### Шөптер негізіндегі құралдар тыныштандырады ма?

Шөптер жиынтықтарында және дәрілік сығындыларда жиі ондаған шөптер қолданылады. Әдетте, олардың құрамына шүйгіншөп (валериана), пассифлора, сасықшөп (пустырник), шайқурай (зверобой), түймедақ кіреді.

Мұндай препараттардың артықшылығы — олар жиі қосымша әсер бермейді. Ал басты проблемасы — олардың тиімділігін көрсететін дәлелдердің болмауы.

Ғалымдардың ойынша, егер адам мұндай құралдың әсер ететініне сенсе, оның жағдайы шынымен де жақсарады. Ол заттың әсері бар болуы мүмкін. Бірақ қандай диагноз кезінде қанша және қанша уақыт ішу керекін анықтау қиын. Себебі біреуді бір кесе шөптер шайы ұйықтатып тастаса, басқасы одан ештеңе сезбейді.

### Ал валерьянка тыныштандырушы әсерге не ма?

Шүйгіншөп (валериана) адамдар арасында бұрыннан тыныштандырушы құрал ретінде таныс. Ол көптеген шөптерден жасалған дәрілер құрамына кіреді. Оны бұрын көптеген ауруларды емдеуде қолданған. Осы күнге дейін оның қалай әсер ететіні жайлы біржақты түсінік жоқ. Ғалымдар шүйгіншөп сығындысының ГАМК-рецепторларға әсер ететінін дәлелдей алған. Бірақ нақты әсермен байланысын таба алмаған.

Жалпы шүйгіншөп қауіпсіз, бірақ оны кей синтетикалық тыныштандырушылармен, шайқураймен және кава-кава өсімдігімен бірге ішу ұсынылмайды.

Шүйгіншөпті ұйықтататын құрал ретінде де пайдаланады. Бірақ ғалымдар оның бұл мақсатта әсері әлсіз екенін байқаған.

Ақпарат дереккөзі: <https://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/71913/>



# Әкем мен Жәкем



Әкем, ол-менің әкем! Жәкем- оның жар дегенде жалғыз інісі. Мен ес білгелі Жәкем біздің үйде жүретін. Өзінің үйі, бала-шағасы бар. Бірақ, таңғы, түскі, кешкі асын біздің үйден ішетін. Сқабылдың жеті шуылдағының ортасында тамақтың ең дәмдісін асап қойып, әңгіме айтып отырады. Әкем де жылы-жұмсақты алдымен соның алдына қарай икемдейді. Кейде үйге қонақ келеді. Мұндайда Жәкем тіпті маңғаз. Әкем оны қонақпен қатар отырғызады. Қойдың басы, жамбас сүйегі дегендерді Жәкем қонақтан кейін ауыз тиіп, шетке ысырып қояды. Оны кешке үйіне алып кететінін білеміз. Алғысы келмесе де әкем орап береді. Өйткені, ол жалғыз інісі ғой. Әкелері соғыстан оралмаған сонау қиын заманнан бері екеуі осылай жетектесіп бірге келеді. Жәкем-әкемнің сегізінші баласы секілді. Оған біздің анамыз да, біз де үйренгенбіз, көнгенбіз. Жәкем ешқашан жаңа киім сатып алмайды. Ағасы «завсклад» болса, оның әр жаңа киімі бірер айдан соң өзінікі боларын білсе қайдан сатып алсын! Рахат! Бірде әкеме сұрақты төтесінен қойдым.



-Әке, Жәкемді неге еркелете бересің? Жасы қырыққа келсе де сіздің балаңыз сияқты,-дедім іштегі қызғаныш әлде өкпені жасыра алмай...

-Балам! Мұның дұрыс емес!- деді әкем күрсініп, -Әкемізді соғыс жұтқанда мен он үште, ол екі жаста ғана болатын. Сол әкенің алдында берген сертім бар еді...Інімді ешқашан тастамаймын деген...Содан бері әлі жетектеп келемін, ғұмырым жеткенше жетектей беремін.

Екеуіміз де үнсіз қаламыз. Шіркін, деймін іштей, мынадай ағасы бар Жәкем қандай бақытты! Жәкем-керемет домбырашы!

Облыстық «Жетісу» газетіне ол туралы шыққан мақалада сексен күй білетіні, тартатыны жазылған. Ол домбыра шерткенде дүниенің барын ұмытып, басқа әлемге еніп кеткенінді білмей де қаласың. Өзінің айтуынша домбыраны алғаш әкем үйреткен. Енді маған ол үйретпек. Күнде сабақтан келе сала нота жаттаймын. Жәкем қабырғаға оның суретін салып, іліп қойған. «Слух» жоқ адам ештеңеге көнбейді екен ғой! Бес жасымда газет, журнал оқыған басым музыкаға жоқ болып шықты. Ұрысты, қорқытты. Болмады! Домбыраның өзімен үйретіп көрді. Домбыра бір жаққа, мен бір жаққа қуып кеттік...

Бір күні әкем үйге қуанып келді.

-Менің інім жарады!-деді көзі жалт, жұрт етіп, -Облыста тұңғыш халық аспаптары оркестрін құрды. Енді Ленинградқа барып концерт қойып, қазақтың домбырасының құдыретін көрсетпек... Өзі концерт қоятындай қуанып жүр.

Кешкі асқа әдеттегідей Жәкем келді. Рас екен! Алдымен Алматыда, сосын Ресейде концерт қоймақ. Үйге әкем шақырған соң көрші-қолаң, туыстар жиналды. Жәкем күй тартты. Бірінен соң бірін. Беріліп тыңдап отырмыз. Әкеме қарағанмын. Ол да сүйсіне Жәкеме қарап қалыпты. Көзінде жас... Жәкем күй тартады. «Балбырауынмен» бастап, «Қайран шешеммен» аяқтайды. Беріліп тыңдаймыз. Күйдің құдыреті-ай! Бала болсақ та көп нәрсені түйсінеміз. Көз алдымыздан ұшы қиырсыз сары дала, жапанда тұрған жалғыз үй, жылаған бала, жұбатқан ана өтіп жатады. Бірде күй аяқталған соң Жәкем Құрманғазының «Қайран шешем» күйінің шығу тарихын айтып берді.

Түрмеге айдалып бара жатқан күйші анасымен қоштасарда көз жасына ерік берсе керек. Ұлының бұлай босаңсығанына ашуланған ана «Ез болма! Еркек бол! Мен ұл туғанмын!» деп шапалақпен тартып жіберіпті. Ұлы күйші анасынан кешірім

сұрап, осы күйді түрмеде шығарған екен. Үйдегі жетеу Жәкемнің әңгімесін ертегідей ұйып тыңдаймыз. Кейін ойлап қарасам, мынау өмірде дені дұрыс азамат болып қалыптасуымызға Жәкемнің шерткен күйлерінің әсері де аз болмаған сияқты...

Жәкем әдеттегіше үйге жиі келіп, тамақтанып кетіп жүрді. Үй дегенде енді құрқылтайдың ұясындай ғана бірдеңе. Өзіміздің үлкен үй Қаратоғанда, ауылда қалған. Қазір аудан орталығындамыз. Мына үй қатты тарлық ететін. Бір күні Жәкем «үй саламын» деді. Өзіне емес, ағасына! Әкем біреудің құлайын деп тұрған үйін жерімен қосып сатып алды да Жәкеме берді. Жәкем іске кірісті. Домбыра сыйпаған нәзік саусақтар енді балға, балта ұстады. Үйді үш жыл салды. Жалғыз өзі! Анда-санда ауылдықтар асарлатып көмектесіп қоятын. Қалған уақытта Жәкем бір өзі ғана қарағайдан қиып, өрнектеп әсем үй салып бітірді. Бітірді де ағасына берді. Улап-шулап көшіп алдық.

-Жәке!-дедім бірде,-Үйді сіз салдыңыз ғой! Неге өзіңіз тұрмадыңыз? Жәкем басымнан сыйпап, ауыр күрсінді. -Аға тұрсын бұл үйде! Оның бала-шағасы сендер тұрындар!-деді сәлден соң,-Білесің бе, соғыс жылдары ағам үйде қалған мені аштан өлмесін деп қалтасына бір уыс бидай тығып әкелетін. Сол үшін ақсақ бригадир талай рет қамшының астына да алған.Шешемнің емшегінен сүт шықпай қалған кезде таудағы қойшының үйінен ешкінің сүтін тасыпты. Жаяу, ондаған шақырым...Шешеміз қасқыр жеп кете ме деп шыбын жанын шүберекке түйіп отырады екен...Ал, сен үй дейсің? Аға болмаса бұл күнге жетер ме едік?..

Аз да болса ақыл бар ғой. Бұл әңгімеге қайта оралмадым.Жәкем сол жылы аяқ астынан қала жаққа көшетін болды. Жеңгемнің қылқылдап жүргенін білетінбіз. Көндірген сияқты. Әкемнің қабағы ашылмайтын болды. Жәкем де үйге келуді сиретті. Бала көңілімнен бір сауалдың кетпей қойғаны-ай. Жәкем әкемсіз қалай өмір сүрер екен?Жоқ, әкем Жәкемсіз қалай жүрмек? Жәкем ақыры қалаға жақын ауылдардың біріне көшіп кетті. Біздің ауылдан алыстау. Үш жүз шақырым. Әкем Жәкеме ештеңе демеді. Өзі де біртоға адам еді. Енді тіпті тұйықталып кетті. Сыртқа ештеңе шығармайды. Не болса да ішінде.

Өз басым әкем мен Жәкемнің бір-біріне дауыс көтергенін көрген емеспін. Ен бір қатты айтатын сөздері «жарықтық» еді. Онда да сыртынан. «Ана жарықтықтан мұны күткен жоқпын» , «жарықтық-ай,

неге ойланбады екен» тәріздес өкпе-назы аралас сөздер ғана айтылатын. Жәкем көшкелі үй ішін бір көңілсіздік жайлады. Ортаға қойылған асты Жәкеңсіз ішкен де біртүрлі. «Әй, нан қосып же, әйтпесе тоймай қаласың!» деп тамақтың еті молдау тұсын өзіне қарай тартып, картөшкесін саған ысырып қоятын әдетін де сағынатын болдык. «Жарықтық тамақсау еді. Қарны тоймай жүрген шығар...» деп қояды әкем де анда-санда. Әкем осыны айтқанда еріксіз мырс еткенмін.

Есіме түсіп кеткені. Жаздыкүні болатын. Үйге қонақ шақырып, Жәкем солармен болып, қонақ кеткен соң солардан қалған етке пакетін толтырып үйіне кеткен. Шала мүжілген бас, еті бүтін сүйектер Жәкемнің үйіне бірге аттанған. Тұратын жері онша алыс емес еді. Сәлден соң Жәкем жактан шу шықты. Жүгіріп барсақ, Жәкем көршісінің итін қуалап жүр.Қолында таяқ. Иттің аузында пакет! Жәкем әлгісін есіктің алдына қоя салып, асығыс дәретханаға кеткен кезде қағып түскен ғой, сұмырай ит! Қораны айнала қашқан ит шынымен де «ит» екен! Аузындағысын тастамайды. Жәкем де қайтпайды. Бір кезде ит қоршаудың тесігінен сыртқа зып берді. Жәкемнің қайран еті кетті. Жиналағандар дуылдап күліп жатыр. Көршісі де сыртқа шығып күліп тұр екен. Жәкеммен құрдас еді.

-Неменеңе ұры ит секілді жылмыпп тұрсың?-деді ашулы Жәкем ентігіп,- Итін де өзіннен аумады. Әй, бір қолыма түсер. Көрсетемін оған... Әй, Жәкем-ай! «Таз ашуынан тырнадан аладының» керін келтірді. Көрші ештеме демеді. Күлген күйі үйіне кіріп кетті. Әкем Жәкемнің осы тамақсаулығын меңзеген-ді. Қала жактан келгендер Жәкемнің жағдайы жаман емес дейді. Үйінің айналасы алма бақ, жүзім деседі. Өзі де бізге сәлем айтты. Жақында келіп-кететін көрінеді. Ағасының балаларын жазғы каникулда үйіне әкетпек. Жеміс-жидек жеп жетісіп қалсын дегені ғой. Әкем сонда да Жәкемді уайымдап отыр. «Шөп-шалам тамақ дейсің бе? Етті сағынып жүрген шығар...» деп қояды. Сөмкемді арқалап таңертең есік алдына шықсам әкем поштаның мәшинесін айдайтын Тұрдақын ағамен сөйлесіп тұр екен. Сөздерін анық естідім.

-Бір қойды сойдырып қойдым. Ішек-қарнына дейін тазалатып, қапқа салдырдым. Қалаға күнде қатынап жүрсің ғой! Жол-жөнекей ана жарықтыққа тастай кет! -деді.

Тұрдақын ағам басын шұлғып жатты. Мектепке жөнелдім. Әкем де Жәкемді сағынып жүр-ау!.. Көп кешікпей мектепті бітіріп, Алматыға оқуға кеттім.

# Әкем мен Жәкем

Жолым болды. Анау-мынау емес, КазГУ-дің журфагының студенті атандық. Алып-ұшып ауылға телефон шалғанмын.

-Жәкеңе бар!-деді әкем,-Қуанып қалсын. Алыс емес қой, ауылы Алматыға тиіп тұр... Мен Жәкемнің үйіне жеткенде күн батқан, ымырт кезі еді. Үйінде балалары ғана бар екен. Жәкем мен жеңгем тойға кетіпті. Ауылдың тойы белгілі ғой, түн ауа келетіндері анық. Тамағымды ішіп, балаларымен біраз әңгіме айтып, жатып қалдым. Түнде түрлі дауыстардан оянып кеттім. Жәкемдер келген екен.

-Арман ағам келді!-деді үлкен қызы Шолпан ақырын сыбырлап,-Оқуға түсіпті. Журналист болады. -Қой,ей!-деді Жәкем дауысын көтеріп,-Өзі қайда? -Ұйықтап жатыр. -Шақыр бәрін!-деді Жәкем жеңгеме гүжілдеп,- Ана Төлегендерді шақыр! Бүкіл ауылды шақыр! Той жасаймын! Той! Тойдан қайтқан адамның сау қайтпайтыны да белгілі ғой. Жәкем аздап ұрттап алған секілді. Ұйықтаған болып жатырмын.

-Қой енді!-деді жеңгем,-Ертең де күн бар ғой! Жұрт ұйықтап жатыр! Шулатпа!

-Сен не деп тұрсың?-деді Жәкем дауысын одан әрі көтеріп,-Менің ағамның ұлы оқуға түсті! Журналист болады! Қанша жыл күттік бұл күнді! О, жаратқан мұныға да тәуба! Ағам қуанып жатыр-ау! Болды! Мен қораға кеттім. Мал соямын! Шақыр жұртты!

-Ойбай, мына жынды жалғыз сиырды соймақ па? Қоя қойшы енді, ертең шақырамыз жұртты... Жеңгемнің дауысы жыламсырап шықты. Бұдан әрі шыдай алмадым. Орнымнан тұрып, ауыз үйде пышақ, қайрақтарын іздеп жүрген Жәкемді ту сыртынан құшақтай алдым. Жәкем жалт бұрылып мені құшағына ала берді. Көзінде жас... Ертесі сиыр сойылмаса да қонақ бәрібір шақырылды. Жәкем менің құрметіме қой сойып, ауыл адамдарын қонақ қылды. Кеш бойы күй тартты. Ағасы екеуінің ауыр балалық шақтары жайлы естелік айтты.

-Үйдің үлкені ағам болды!-деді Жәкем жиналғандарға,-Кенжесі-мен! Арамызда екі әкпем бар. Ағам сол үшеумізді «қанаттыға қақтырмай, тұмсықтыға шоқтырмай» осы күнге

жеткізді. Әке орнына әке болды. Әлі күнге солай! Мына балалардың аузынан жырып қарындастарына бірді-екілі малын апарып тастайды. Ал, мен... Осы жерде Жәкем сөзін үзіп маған қарады. Үні дірілдей бастады.

-Ал мен... тірі болсам ағамның жақсылығын мына балаларына қайтарамын. Түгел қайтара алмаймын! Оны білемін. Ол мүмкін де емес! Бәрібір қолымнан келгенше... Шамам жеткенше...

Студенттік өмірдің қызығы енді басталып жатқан шақ еді. Ақша деген құрғыр бірде бар, бірде жоқ. Бірде тоқ, бірде аш. Көбіне ашқұрсақ болып жүресің. Бір бөлмеде тұратындар- Табылды, Болатбек үшеуміз сабақтан жатаханаға қайтып барамыз. Жол-жөнекей асхана бар. Оның тұсынан үнсіз өттік. Білемін, ешкімде ақша жоқ. Оның біткеніне де бірнеше күн болған. Кеше түнде балконда тұрған Аралдың кепкен балығын мүжіп, соңынан шелектеп су ішіп, асқазанды алдап эзер ұйықтағанбыз. Бүгін қайтер екенбіз? Менің ойымды оқып қойғандай Табыл мен Болатбек жарыса сөйледі.

-Сәл шыдайық, жігіттер! Келесі аптада Атырау жақтан да ақша келіп қалар,-деді Тәкен бізді жұбатып.

-Мен де үйге хат жазып жібергенмін,-деп Бөкең де бір жақсы әңгіменің шетін шығарды. Мен үндемедім. Біздің ауыл жақын ғой! Барып, қайтқан жөн шығар?

Қиналып кеттік. Жатаханаға жете бере өз көзіме өзім сенбей тұрып қалғаным. Жәкем, әкемнің інісі Жәкем отыр есік алдында. Жанында аузы-мұрнынан шыға азық толтырылған ауыр сөмке. Маған қарай құшағын жайып, жымыып келе жатыр. -Жұмыстан қол тимей... келе алмай жүр едім. Сенің қалай оқып жатқаныңды көрейін деп... Оның үстіне кеше қолға айлық тиіп, кішкене ақша тастасам ба деп... Саған келе алмай, ағадан да ұят болып жүр еді. Қайран, Жәкем-ай! Мынау сұрғылт дүние бір-ақ сәтте гүлденіп, жарқ ете қалғандай болды-ау! Жәкемді құшақтап жатаханаға кіріп барамыз. Табыл мен Болатбек жымың-жымың етеді. Қолдарында ауыр сөмке.

Ауылдамын. Кеше келгенмін. Әкем су жаңа құдаларына есік-төр көрсетпек. Алыс-жақын жерлер-

ден туыстарды да шақырыпты. Бала-шағасын алып Жәкем де келіп жетті. Төрт көзіміз түгел болған секілді.

-Ешкім ұмыт қалған жоқ па?-деді әкем шешеме, -Айтпақшы, ана Асан мен Үсенге де айт! Келсін! Мұндай қуанышта Жанай атамның балалары болмағанда кім болады?

-Келмейді олар! Бірі отырған жерге екіншісінің бармайтынын білмейсің бе?-деді шешем, -Құдалар кеткен соң екеуін бөлек-бөлек шақырмасаң... Әкем ойланып қалды. Ағайынды екеудің араласпай кеткеніне пәленбай жыл болып қалғанын мен де білемін. Араларында не болғанын әркім әрқалай айтады. Олар да бір атадан екеуі ғана еді. Жастары Жәкем қатарлы. Әке-шешеден ерте жетім қалған Асан мен Үсеннің бір-біріне пана болып ержеткенін әкем айтып отыратын. Алдымен Асан, сосын Үсен үйленген. Бөлек шаңырақ көтерген соң-ақ екі бауырдың арасы суып бастайды. Біреулер Асанның әйелі нашар десті. Біреулер Үсеннің үйіндегі жеңгеміз кінәлі дейтін. Әйтеуір, аздаған кикілжіңнен басталған өкпе үлкен араздыққа ұласып, ағайынды екеу бір ауылда тұрып бір-бірімен амандаспайтын жағдайға жетті. Бұл жағдай әкемнің де жанына батып жүретінін білетінмін. Қазір не дер екен?

-Екеуіне бөлек-бөлек хабарлас,-деді әкем шешеме, -Асанға Үсен болмайды де, Үсенге де солай айт! Келсін екеуі де! Қалғанын көре жатармыз... Шешем басын изеді. Жәкеме қарағанмын. Ағасына қарап қалыпты. Онша қоштай қоймағаны түрінен байқалып тұр. Дастархан басында ағайындылар ұрыс шығарып жатса құдалардан ұят болады-ау деген ой мені де қорқытып тұр еді. ...Кешке қарай көптен күткен құдаларымыз да келіп жетті. Ырым жасап, шашу шашып күтіп алдық. Қонақтарды төрге шығарып, Жәкем өзі асабалық етіп, отырыс қызып жүре берді. Бір кезде әйелімен Асан келді. Құрақ ұшып құдалардың қасына отырғыздық. Бір-екі құдаға сөз беріп, соңынан Жәкем күй тартып бола бергенде Үсен кірді. Қасында жеңгеміз бар. Төрге қарай отырған бауырын көріп, түсі бұзылып кетті. Бұрылып кетуге айналды. Осы сәтте әкем орнынан





тұрып келіп, Үсенді бос орынға қарай жетектей жөнелді. Жеңгеміз де сонда-рынан ерді. Әкемнің жасы Асан мен Үсеннен біршама үлкен болатын. Екеуі де кәдімгідей ығып жүретін. Бұл жолы да солай болды. Әкеме қарсы ештеңе айта алмады. Екеуі де үнсіз. Бір кезде сөз кезегі әкемізге тиді. Әкем алдымен құдаларына, туыстарына тәтті тілектерін айтып келіп, сөзін бауыр жайлы аңызбен бітірді.

-Сонау «Ақтабан шұбарынды» болған аласапыран заманда ауылға жау шауыпты, -деді әкем дауысы жарықшақтанып, -Аяқ астынан келген дұшпан ешкімді аямапты. Содан бір батыр баласын мінгестіріп, жау қоршауынан сытылып шыға бергенде жалғыз бауыры «Көке, құтқаршы!» деп шылбырына жабыса кеткен екен. Батыр ойланбастан баласын тастап, бауырын қырғыннан аман алып шыққан екен! Бұл қылығына таң қалып сұрағандарға жауабы біреу болыпты. «Маған әлі бала табылуы мүмкін, ал, бауыр ешқашан табылмайды!» Шыныменде, мынау қамшының сабындай қысқа ғұмырда бізге енді ешкім басқа бауыр бермейді. Бар бауырларымызды бағалайық! Солар аман болсын! Әкемнің сөзінен соң Асан мен Үсенге қарағанмын. Екеуі де жер шұқығандай төмен қарап қалыпты. Осы сәтте құдалардың бірі домбыраны қолына

алып, бауыр туралы бір терме бастады. Неткен әуен, неткен сөз!

Кеуденде жаның барында,  
Бауырлық таныт бауырға!  
Өзектен теуіп өзгені,  
Өзімшілдікпен ауырма!..  
Өмірден талай пенде өтер,  
Сен де, мен де, ол да өтер..  
Бұл жалған қамшы сабындай,  
Сыйласа алмасаң сол бекер...  
Көңілінен достың шығарсың,  
Туыстың ісін сынаарсың.  
Қадірін білмей жүргенде,  
Қабірін қазып жыларсың...

...Құдалар кетіп, өзіміз оңаша шәй ішіп отырмаймыз.

-Әй, әлгі екеуі бәрібір араласпайтын шығар?-деді Жәкем. -Оны өздері білер. Ағайынды татуластыру-біздің парыз!-деді әкем. Мен үндемедім. Шынымен де адам неге өзімшіл? Құдалар кеткен соң туған-туыс үйлеріне тарады. Жәкемнің отбасы да дайын көлікпен қалаға кетті. Жәкем ғана қайтпады. Үйде, әкемнің қасында қалды. Айтпақшы, Асан мен Үсеннің әңгімесін осы жерден аяқтай салайын. Әкемнің бауыр жайындағы әңгімесі бұл екеуіне онша әсер етпеген сыңайлы. Екеуінің де әйелдері кетерлерінде шешеме біраз әңгіме айтып кетіпті. Әкем қолды бір-ақ сілтеді. Енді екеуін де мұндай жерге шақырмайды.

Біз әкенің мінезін жақсы білеміз. Көңілі қатты қалған болды... ..

Түн. Жәкем екеуімізге бір бөлмеге төсек салыныпты. Ұйқым келмей аунақшып жатырмын.

-Әбөу!-деді бір кезде Жәкем, -Ұйықтап қалған жоқсың ба?

-Жоқ!

-Ағам ауырып жүрген сияқты ғой! Байқадың ба?

-Жоқ, Жәке! Қайдан білдіңіз?

Жаспыз ғой. Көп нәрсеге мән бермейміз. Әкенің алпыстың үшеуіне келгенін, оның да ет пен сүйектен жаратылғанын, бүгін болмаса ертең денсаулығының сыр беруі мүмкін екенін сол кезде ойламаған едік.

-Өткенде екі-үш рет мұрнынан қан кетіпті. Жеңгем айтты!-деді Жәкем үнсіздікті бұзып, -Дәрігерлер қан қысымы кез-келген сәтте қатты көтеріліп кетуі мүмкін депті. Шұғыл қарату керек, Әбөу! Аға жиырма сегізінші жылғы ғой. Соғыс басталғанда он үште болатын. Тылдағы бар ауыртпалықты осы кісілер көтерді. Көздерін тырнап ашып, таң бозынан колхоздың жұмысына жегіліп, аяқтарынан сыз, бастарынан күн өтіп жүріп майданға кеткен әкелерінің орнын жоқтатпады. Ауылда ағаның осындай оншақты құрдасы болған. Солар алпысқа толмай бірінен соң бірі кетіп жатыр. Сұм

# Әкем мен Жәкем



соғыстың зардабы ғой. Ағаның денсаулығынан қорқамын. Өзі мән бермейді. Мына жинаған малы ешқандай денсаулықты алмастыра алмайды. Бір жақсы санаторийге барсын, Алматының мықты дәрігерлеріне көрінсін! Сені тыңдайды ғой! Айтып көрші!

Жәкемнің дауысы дірілдеп шықты. Мен де тамағым тас тұрып қалғандай жұтына алмай ұзақ жаттым. Қайран әке! Өзіңнен алғанды білген екенбіз... Ал, бергенді, қайтарғанды ойлаған да жоқ екенбіз... Не деген санасыз едік? Айтамын ертең! Шешеме де айтамын. Барсын, емделсін! Осылай ойлап жатып ұйықтап кетіптім. Біреу жұлқылап оятты. Жәкем екен! -Тұра ғой!- деді бір сағаттан соң Алматыға автобус жүреді. Мен де сенімен бірге шығамын. Жол-жөнекей түсіп қалармын... Менің әкем, оның ағасының салып берген оны-мұнысын әзер көтеріп Жәкем екеуіміз ауладан шығып барамыз. Әкем әдетінше мені маңдайымнан сүйді. Інісіне «Аман жүр!» деп қысқа ғана қайырды. Екеуінің ел көзінше бір-біріне еміренгенін ешқашан көрген емеспін. Қазір ойлаймын, бір-бірін жүрекпен жақсы көрген екен ғой.

Жәкем де «Аға, жақсы! Аман болыңыз!» деп сыртқа беттеді. Бірақ, қақпадан шыға бере тоқтап, ағасына ұзақ қарады. Менің де жүрегімнің атқақтай жөнелгені. Бекер емес! Менің ішкі түйсігім алдамайды. Жәкем.. Жәкемнің жүрегі алдамаған екен. Көп кешікпей әкем ауырмай, сырқамай бұл жалғанды тастап кете барды. Оқуды енді ғана бітіріп, журналистік жолымды жаңа

бастап жатқан кезім еді. Түнімен жүріп ауылға жетсем туған-туыстар жиналып қалыпты. Жәкем де осында. Бес ұлы есік алдында тізіліп жылап тұрдық. Жәкем қора жақта өзімен өзі жүрді де қойды. Әкемді өзінің туған жері Қаратоғанға қоятын болдық. Ол аудан орталығынан жиырма шақырымдай жерде еді. Әкем мен Жәкемнің анасы Гүлжәмілә әкемнің қабірі сонда болатын.

Табыт тиелген мәшиненің үстіне балалары мен Жәкем отырдық. Қалған қалың көлік соңымыздан еріп келеді. Жәкем жол-жөнекей үнсіз келді. Тек Қаратоғанның қарасы көрініп, Бозтөбенің тұсынан өте бере боздап қоя берді. Кешеден бері зарлы запыранының барлығы кеудесіне жиналып қалған екен. -Апа! Апатайым! Ұлыңды алып келе жатырмын!- деді тау етегін күнірентіп,

- Ағатайым саған кетіп барады мені тастап... Аға, мен енді жалғыз қалдым ғой! Аға, қош бол! Аға, еркелігім көп болса кешір мені! Ағааа!..

... Жәкем ағасының қазасынан соң қатты тұйықталып кетті. Өзімен өзі. Әкемнің басындағы мазардың кірпішін де өзі қалады. Жылын өткіздік. Бір күні редакцияда жұмыс істеп отырсам Жәкем кіріп келгені. Орыннан атып тұрып амандасып жатырмын. Әлдекімді жақсылап сыбап тастады.

-Аға жайында естелік жазып, газетке шығарайын десем ешқайсысы баспайды иттердің!- дейді күйініп, - Көлемі үлкен дейді. Аға туралы мен аз жаза алмаймын! Бәрібір басады олар! Шығармай

қоймаймын!

Басу айтып, жазғанын сұрап алдым. Үйге әкеліп, үстінен бір қарап шықтым. Көлемі үлкендеу екені рас, бірақ, шын жүректен жазылыпты. Жылап отырып оқыдым. «Аға! Мен сізді күнде түсімде көремін. Сонау Хан Тәңірі жақтан маған ылғи жымиып қарап тұрасыз. Төменде қыбыр-қыбыр тірлікпен жүріп жоғарыда қарап тұрған сіз есіме түссеңіз селк ете қаламын. Жаман кылық жасамауға тырысамын. Не істесемде сізді ойлап жүремін...» деп басталатын естелік екеуінің киын балалығы, аға тәрбиесі жайлы болып кете барады.

Бір аптадан соң Жәкемнің аға туралы естелігі «Жетісу» газетіне жарық көрді. Бұл күні Жәкемнен бақытты адам болмаған шығар. Бір бума газетті сатып алып кетіп, туыстарға таратып жүргені... Өңгімемнің басында Жәкемді сексен күй білетін домбырашы деп едім. Әкем қайтыс болған соң Жәкем домбыра тартпайтын болды. Тіпті қолына ұстағанын да көрмейтінбіз. Алғашында ағасының қазасынан соң уақытша болар дегенбіз. Жоқ олай болмады. Талай қуаныш болды. Дүрілдеп тойлар өтті. Жәкемнің домбырасы үнсіз.

-Жәке, күйлеріңізді сағындық. Тым болмаса біреуін орындап беріңізші!- деп қиылғанмын бір қуанышта. Менің сөзімді жерге тастамаушы еді. Бұл жолы бас тартты. -Ренжімеші, Абәу!- деді мені бала күнімдегідей еркелетіп, -Неге екенін домбыраны қолыма ұстап, шерте бастасам болды басым шаншып, қатты ауырады. Себебін дәрігерлер де айта алмады. Тарта алмаймын!

Себебін... мен сезетін сияқтымын. Жәкемнің өзі де біледі. Өмірінің домбырасы-ағасы алғаш қасиетті домбыраны үйретпеп пе еді... Сол қасиетті өзімен бірге ала кеткен жоқ па екен? ... Былтыр жазда Жәкем де ағасының артынан келмес сапарға аттанды. Кетерінде жалғыз ұлына өтініш айтыпты. -Балам, менің басыма ауыр тас қойып әуре болмандар! Суреттің де қажеті жоқ! Тек қоршауыма домбыраның суретін іліп қойыңдаршы!..

Қайран Жәкем!

**Арман СҚАБЫЛУЛЫ**



# Күзде асқынатын 7 ауру

Кей аурулар күзде асқынып кетеді. Оның себебін жиі жаздан кейінгі ағзаның қайта құрылуына қатысты стрессорлық реакциялармен немесе дәрумендер жетіспеушілігінен пайда болатын метаболизмдік өзгерістермен байланыстырады. Сау ағза бұл факторларға оңай қарсы тұра алады, ал созылмалы аурулармен қиналатындар бұл уақытта денсаулығына аса мән беру керек. Күзде қандай аурулар жиі асқынып кететінін ұсынамыз.

Күз-қыс мерзімінде жиі асқазанның және аш ішектің ойық жаралы аурулары асқынып кетеді. Күздің басында панкреатит (ұйқы безінің қабынуы), он екі елі ішектің қабынуы және гастритпен қиналатындардың хал-жағдайы нашарлай түседі. Әсіресе, бұл емделмейтін және тамақтануын қадағаламайтын адамдарға қатысты. Егер күзде асқазаныңыз немесе ішіңіз ауыратынын байқасаңыз, маманға қаралыңыз.

## ЖРВИ

Жедел респираторлық-вирустық инфекциялары — жоғары тыныс алу жолдарының зақымдалуымен және жалпы уланумен байланысты аурулар тобының жалпы атауы. Халық арасында ЖРВИ деп жиі тұмауды айтады. Тұмаудың кең тараған белгілеріне жоғары температура, жөтел, мұрынның бітелуі және тамақ ауыруы жатады. Жағымсыз жағдай сондай-ақ тәбеттің болмауымен және дірілдеумен қатар жүреді. Жылдам жазылу үшін дәрігер ұсыныстарын дұрыс орындау және төсек режимін сақтау маңызды.

## Зеңге аллергия

Күзде жер төлелер, жуынатын бөлмелер және басқа да ылғалдылығы жоғары бөлмелерде зең пайда болады. Бұл саңырауқұлақ ылғал ортада жақсы өседі және ағза үшін қауіпті бола алады. Күзде зең ашық аспан астында да көбейе алады. Ол жерге түскен жапырақта және шіріп бастаған өсімдіктерде пайда болады, ал споралары ауада ұшып жүреді. Зеңге



аллергияның пайда болуының алдын алу үшін бөлмені жиі желдетіңіз және зеңнің иісі шығатын барлық заттан арылыңыз. Сондай-ақ аптасына бір рет үйді ылғал тазалауды ұмытпаңыз.

## Суыққа аллергия

Суыққа аллергия — күзде және қыста пайда болатын тағы бір проблема. Ол тері қызаруының, қышуының және күлбіреуінің себебі бола алады. Мұндай жағдайда алергологтың кеңесін алу қажет. Ол антигистаминдік препараттар жазып береді және аллергия қайтадан пайда болмас үшін не істеу керегін айтады.

## Цистит

### (қуықтың қабынып ауыруы)

Салқын тисе, цистит пайда болуы мүмкін. Мүмкін проблемаларды болдырмас үшін үнемі ауа райына сай киінуге тырысыңыз және суық күндері ішіңіз бен бөліңізді жауып жүруді ұмытпаңыз. Сондай-ақ дәретханаға ұзақ бармай жүре беруге болмайды және жеткілікті мөлшерде су ішіңіз.

## Депрессия

Қолайсыз ауа райы, күн сәулесінің жетіспеушілігі, суық: осы ауа райы факторлары сезімтал адамдарда депрессияның пайда болуына немесе оның асқынып кетуіне ықпал етеді. Маусымдық депрессияны серотонин (көңіл күйіңізге жауап

беретін зат) алмасуының бұзылуымен байланыстырады.

Маусымдық депрессияның даму қаупін арттыратын факторлар қатарына мыналар жатады:

- ауыр аурулар;
- эмоционалды қозғыштық;
- созылмалы шаршаңқылық;
- тұқым қуалайтын бейімділік.

Маусымдық депрессияның алдын алу үшін серотонин жетіспеушілігін толықтырыңыз. Ағзадағы дәрумендер тепе-теңдігін сақтаңыз, жемістер мен көкөністерді көбірек жеңіз, күн тәртібін сақтаңыз. Спортпен айналысу және күндіз серуендеу көңіл күйді арттыратыны және депрессия белгілерін жеңілдететіні ғылыми дәлелденген.

## Сүйек-буын қабынуы (остеоартрит)

Күздің келуімен көпшіліктің буындары ауыра бастады. Ғалымдардың ойынша, бұл атмосфералық қысымның төмендеуімен, ылғалдылық деңгейінің артуымен және ауа температурасының түсуімен байланысты. Бірақ остеоартриттің алдын алуға болады. Ол үшін буындарға пайдалы жаттығулар жасау керек, жылы киім киіп жүру қажет және шеміршектер саулығына қажетті дәрілерді алдын ала ішіп бастау ұсынылады.



## Сүйіспеншілік шыңы

Ертеде бір ұстаз шәкірттеріне мынадай сауал жолдапты: Ертеде бір ұстаз шәкірттеріне мынадай сауал жолдапты:— Адамдар ұрсысқан кезде, олар не үшін айқайлайды? — Себебі ол кезде пенде тыныштықты тәрк етеді, — дейді сонда бір оқушы. Сол сәтте ұстаз:— Десе де, егер екінші адам біріншісіне жақын тұрса, не үшін қатты дауыстап айқайлау қажет? — деді.— Онымен жай сөйлесудің қажеті жоқ па? Егер сен ашуға булығып тұрған болсаң, не үшін оған айқай саласың? Осы кезде оқушылар сан түрлі жауаптарды жаудырған еді. Бірақ олардың бірде-бірі ұстаздың көңілінен шықпады. Бәрібір ең соңында ұстаз мән-жайды былай түсіндірді:— Бұл фәниде адамдар

қашан бір-біріне риза болмаған сыңай танытса, сол кезде олардың жақын болған жүректері бір-бірінен ажырай бастайды. Ал осы алшақтап қалған жақындықты қалпына келтіру үшін һәм бір-біріне құлақ асулары үшін оларға айқайлау қажет болады. Пенде баласы неғұрлым ашуға булыққан болса, тиісінше соғұрлым қатты айқайлайды.— Ал адамдар бір-біріне ғашық болған сәтте не болуы мүмкін?— Олар айқайламайды, керісінше, жай сөйлейтін болады. Өйткені сол мезетте олардың жүректері бір-біріне жақын және олардың арасындағы қашықтық өте аз мөлшерде болады. Егер, бұдан да қатты ғашық болған сәтте не орын алуы мүмкін? — деп, сөзін әрмен жалғады ұстаз. — Олар бұл шақта сөйлемейді, олар тек жай ғана сыбырлай үндесіп, сүйіспеншілік пен мейірімге бөлене береді. Ақырында, оларға сыбырлаудың да қажеті болмай қалады. Олар жай бір-біріне қарап қана, бәрін сөзсіз түсінетін деңгейге жетеді. Ал бұндай сезім

бір-бірін шын жақсы көрген адамдардың басында ғана болары хақ...

## Мейірімді кірпі

Орманда бір кірпі тұратын еді. Бүкіл жануарлар кірпімен дос болғылары келмейтін. Қасына жақындап кетсек жарақаттанып қаламыз деп қорқатын. Сол себептен онымен ойнауды жөн көрмейтін. Мұндай кірпі күндерін жалғыздықпен өткізетін.

Құз келді. Ормандағы жан-жануар қысқа дайындықты бастады. Суық күндерден аман шығу үшін азық жинауға кірісті. Солардың бірі — сұр қоян еді. Орман жақта бір егістікте сәбіздер өсетін. Сұр қоянның сол егістіктен сәбіз жинағанына бірнеше күн болды. Күніне екі рет сәбіз жинауға шығып жүрген қоян ініне бір күнде төрт сәбізден әкелетін. Аптаның әр сенбі күні кешке сұр қоян



жинаған сәбіздерін санайтын. Жиналған сәбіздердің жалпы саны жиырма төрт болу керек еді. Санаса, он сегізі ғана бар екен. Қалған алтауы қайда екенін таппай уайымға кірді. Сұр қоян ұйқыға кетті. Келесі күні сәбіз жинап келген соң тағы да санаймын ғой деп ойлады. Таң ата сұр қоян сәбіз жинауға тағы шықты. Барлық санаған сәбіздерінің саны жиырма сегіз болды. Сұр қоян бұған таңғалып қалды. Сәбіздерінің бәрі орнында тұр екен. Бұл қалай болғаны?, -деп ойланды. Осылайша әр апта сайын қайталанып отырды.

Күндердің бір күні сұр қоян туған күнін жасау үшін барлық жан-жануарды қонаққа шақырды. Басқа да ормандардан көптеген аң-құстар, жәндіктер жинала бастады. Сұр қоянның туған күніне тек кірпі шақырылмаған екен. Мұны естіген кірпі сұр қоянға тосынсый жасамақшы болды. Оған арнап жаңа үлгідегі кеудеше сатып алды. Осылайша кірпі сұр қоянның есігін қақты. Оны көрген сұр қоян:

– Сені кім шақырды? Елге тиер пайдаң жоқ, сен бізбен қалай дос болмақшысың? – деп есікті жауып алды.

Көзіне жас толған кірпі еңсесі түсіп үйіне қайтты. Оның бар арманы дос табу еді. Кірпіге енді бұл арманы орындалмастай болып көрінді. Күндер өтті, апталар өтті. Сұр қоянның сәбіздері одан ары жоғала берді. Бір қызығы жоғалған сәбіздер қайтадан өз орнына келіп отырды.

Сұр қоян демалу үшін достарымен серуенге шықты. Алдарынан сәбіз көтеріп жүгіріп келе жатқан кірпіні кездестірді. Сонда сұр қоян:

– А-а, бәлем, сен екенсің ғой, менің сәбіздерімді ұрлап жүрген? Қалайша білмегенмін? – деп кірпіден сәбіздерін тартып алды.

Мұны естіген кірпі не дерін білмеді. Осылайша жылап қалған кірпі тікенегінің қоянның достарының біріне тиіп кеткенін байқамай қалды.

Не деген сұмдық, осыдан кейін сенімен қалай дос боламыз? – деп айқай салды қояндар.

Кірпі көз жасымен үйіне қарай жүгіре жөнелді. Сұр қоян достарын ініне шақырды. Інге жақындап қалған кезде олар алаяқ түлкіні көрді. Оның қолында сұр қоянның жинап жүрген сәбіздері бар екен. Алаяқ түлкі қаша жөнелді. Сол кезде ғана сұр қоян кірпінің керісінше көмектесіп жүргенін түсінді. Ол істеген қылығы үшін қатты қынжылды. Осылайша кірпінің үйіне кешірім сұрап келді. Кірпіге болған жайттың бәрін түсіндірді. Онымен достасу үшін қол алысты. Осы күннен бастап кірпіге «мейірімді кірпі» деген есім берілді. Кірпі «орман сақшысы» деген атақ алды. Жаңадан достар тапты. Кірпінің қуанышында шек болмады.

## Дүниенің ең үлкен қазынасы

Ерте ерте ертеде Иранның кішкентай бір қаласында жалғыз баласы бар бір жесір әйел өмір сүріпті. Жалған дүниенімен қоштасатынын сезген кезде әлгі әйел баласын шақырып былай дейді: “Басымыздан қиын күндерді өткердік, кедейшіліктен бас көтермедік. Бірақ саған үлкен байлық мирас етемін. Кезінде оны маған бір ғұлама берген болатын. Сол кітапта үлкен асыл қазынаға жету жолы жазылған. Оны оқитын менің уақытым болмады. Бірақ сен міндетті түрде оқуың керек – кедейшіліктен құтылып, бай болуың керексің!”

Анасының жаназасынан кейін баласы аманат еткен үлкен ескі кітапты қолына алып оқи бастайды. Кітаптың бірінші беттерінде былай жазылған екен “Қазынаға жету үшін кітаптың

әрбір бетін кезек кезегімен оқыңыз. Бір бетін оқымай, екіншіге өтпеңіз. Егер де соңында не бар екен деп, дереу кітаптың соңғы бетіне өтер болсаңыз – кітапқа сиқырлы күш еніп кітап өз-өзінен жоқ болады. Содан кейін қазынаға ешқашан жете алмайсыз.” Осындай кіріспеден кейін бір елді-мекенде сақталған үлкен қазына туралы айтылады. Қазына жатқан үңгір жақсы қорғалуда-мыс.

Кітаптың бірінші беттері парсыша жазылса, бір жерінен бастап кітап араб тілінде жалғасады екен. Өзін қазірден бай сезінген жас жігіт, бұл құнды кітап туралы басқа біреу біліп қоймасын, өзінен басқасы қазынаға жете алмасын деп арапша жазылғандарды аудартуға қимайды. Содан кітапты ары қарай оқу үшін оған араб тілін меңгеру керек болады. Араб тілін үйреніп, кітапта жазылғандарды жақсы түсініп оқиды. Білгілі бір жерден бастап кітап араб тілінде емес, қытай тілінде жалғасады. Сосын тағы-тағы басқа тілдерде. Жас жігіт бар ынта жігерін қосып кітап қай тілде жазылса, сол тілдердің бәрін меңгереді. Көп тілдерді меңгергенінің арқасында қаланың ең жақсы аудармашысы атанады. Өмірі реттеле бастайды.

Көп тілді беттерден кейін кітапта қазынаның қалай жұмсалыуы керектігі жайлы нұсқаулар жазылады. Осы беттерді оқып, жігіт экономика мен сауда салаларын да меңгереді. Сонымен қоса, қазынадағы асыл тастар мен ғауһарлар туралы ғылымды да оқиды. Оқып үйренгендердің бәрін теориядан тәжірибеге енгізіп жүреді. Оның көп тілді, көп саладан теңдесі жоқ маман екені сол елдің патшасының құлағына да жетеді. Патша жігітті қасына шақыртып, жақсы қызметке тағайындайды. Ұзын алғысөзден кейін кітап негізгіге өтеді: үңгірдегі үлкен есік қалай жасалғаны жайлы, бұрандалары қалай құрылғаны жайлы, үңгірге жету үшін не жасалынуы керектігі жайлы баяндалады.

Осы құпияларды басқа ешкіммен бөліскісі келмейтін жесір әйелдің баласы сол елдің ең білгір, ең оқыған адамы болады. Тіпті кейіннен қаланың сәулетін көркейтетін болады. Патша жігіттің біліміне тамсанып, өз сарайының сәулетшісі, ал кейін өзіне ең жақын уәзірі қызметіне тағайындайды. Расында да сол елде сол жігіттен артық білімге жақын бірде-бір адам табылмайды. Осылай жүріп жігіт кітаптың соңына жетеді. Кітаптың соңғы бетін ауыстырғанда бір-ақ сөйлем жазылғанын көреді: “Білім – дүниенің ең үлкен қазынасы!”





## *Ит неліктен ырылдайды?*

Бұрынғы заманда бір байдың бір ит, бір мысығы бар екен. Иті кәрі, мысығы жас екен. Күндердің бірінде әлгі бай ит пен мысыққа жұмыс тапсырыпты. Ол:

— Екеулерің ана ауылдағы қызыма мына алтын жүзікті апарып келіңдер, мысық сен жүзікті алып жүр. Ит саған жол бастасын, сақтанып жүріңдер, жүзікті жоғалтып қоймаңдар, — дейді.

Олар жолға шығып, жарым жолға келгенде алдарынан бір өзен кез болады. Өзенде көпір жоқ екен, сонан олар өзеннен малтап өтбек болады. Мысықтың малтауға онша шебер емес екенін білетін ит жүзіктен алаңдап:

— Ей, мысық, өзеннен өткенше жүзікті маған бер, сен жоғалтып аласың, — дейді.

— Болмайды, — дейді мысық, — қожайын маған: «Жүзікті сен алып жүр» деген, саған бере алмаймын.

— Мен саған қарағанда мұқияттау-мын, өзеннен өткенше жүзікті маған бер,

аузыма салып алайын, өзеннен өткен соң өзіңе беремін, — дейді ит.

Ақыры, мысық жүзікті итке береді. Олар өзеннің ортан беліне барғанда ит:

— Ойбай! Жүзік аузымнан түсіп кетті, — дейді.

— Енді қайттік! — дейді мысық.

— Мен іздеп көрейін — дейді ит. Алайда қанша іздегенімен жүзікті таба алмайды. Ақыры олар жағдайды қожайынға айту үшін үйге қайтады. Үйге таяғанда ит жазаланудан қорқып, орманға кіріп, ғайып болады.

Мысықтың тез қайтып келгендігін көрген қожайын алаңдап:

— Ит қайда? — дейді.

— Жүзікті жоғалтып қойып қашып кетті, — дейді мысық. Ашуланған бай иттің танауын тартпақ болып, ауылдағы басқа иттерді жинап алып оларға:

— Қайтсеңдер де әлгі итті тауып келіңдер, — дейді.

— Біз ол итті басқа бейуаз иттерден қалай парықтаймыз? — деп сұрайды әлгі иттер.

— Ол ерекше қартайып кеткен, аузында бір де тіс жоқ, сендер оның тісіне қарасаңдар, оңай тани аласыңдар, — дейді бай.

Сонымен, иттердің барлығын әлгі кәрі итті ұстап келу үшін жан-жақтан іздеуге аттандырады. Талай тау-тасты басып іздеуге аттанады. Олар талай тау-тасты басып, өзен-тоғайды аралап, алыс-жақындағы қалалардың барлығына барады. Алайда әлгі итті ешқандай жерден таба алмайды. Күні бүгінге дейін иттер алтын жүзікті, сол итті таба алмапты. Сол үшін қазір де иттер бірін-бірі көріп кездесе қалғанда «Байдың алтын жүзігін жоғалтқан ит мен емес, сенбесең қарап көр, тісім сау» деп тістерін ақситып, ырылдап қояды екен.



# Аналы-сіңлілі үш қыз

Баяғыда бір әйел өмір сүріпті. Ол өзінің үш қызын аш-жалаңаш қалдырмай асырап-бағу үшін күн-түн демей жұмыс істепті. Үш қыз қарлығаштай сыланып, айдай толысып, тез бой түзепті. Бірінен соң бірі тұрмысқа шығып, алысқа ұзатылыпты.

Арада бірнеше жыл өтеді. Кәрі ана қатты ауырып, шикіл сары тиінді қыздарына жұмсайды.

– Достым, оларға айтшы, тезірек жетсін, – дейді.

– Ой, – деп күрсінеді үлкен қыз, тиіннен қайғылы хабарды естісімен, – Ой! Мен қуана-қуана барар едім, мына екі шылапшынды тазалауым керек!

– Екі шылапшынды тазалауым керек дейсің бе? Өмір-бақи солардан ажырамай қал! – дейді тиін ашуланып.

Шылапшындар кенеттен үстелдің үстінен атып тұрып, үлкен қызды асты үстінен түгел қоршап алады. Ол еденге құлап түседі де, үйден үлкен тасбақа боп жылжып шыға береді.

Тиін екінші қыздың есігін қағады.

– Ой, мен қазір-ақ шешеме жетіп барар едім, қолым тимей

жатқанын қарашы: жәрменкеге апаратын кенепті тоқуым керек, – деп жауап береді ол.

– Онда еш тыным алмастан өмір-бақи тоқи бер, – дейді тиін. Сөйтіп екінші қыз өрмекшіге айналып кетеді.

Ал кіші қыз тиін есігін қаққанда нан илеп жатыр екен. Ол бір сөзге де келместен, тіпті қолын да сұртуге мұршасы болмай, шешесіне қарай тұра жүгіреді.

– Әрқашан да адамдарға қуаныш сыйлап жүр, айналайын, сонда жұрт та сені көзінің қарашығындай сақтап, сенің балаларыңды да, немерелеріңді де, шөберелеріңді де жақсы көретін болады, – дейді тиін.

Шынында да үшінші қыз ұзақ өмір сүріпті, оны барлық жұрт жақсы көріпті. Ал ол ажал мәуріті жақындаған кезде алтын араға айналып кетіпті.

Жаз бойы ара дамыл таппай адамдарға бал жинайды... Ал қыста айналасындағылардың бәрі аязға ұрынып суықтан кырылып жатқанда, ара өзінің жып-жылы омартасында ұйықтайды, ол оянған кезде тек қана бал мен қант жейді екен.





# Өзін кінәлі сезінбейтін адамды қалай кешіруге болады?

Күнделікті өмірде жиі кездесетін жағдайды елестетейік: адам сізді қатты ренжітті, бірақ өз әрекетінің дұрыс емес болғанын түсініп, сізден кешірім сұрады. Сіз оны кешіріп, тақырыпты жабасыз немесе жүрегіңізде ренішті сақтап жүресіз. Бұл жағдайдың стандартты дамуы. Ал егер адам өкінбесе және тіпті, кешірім сұрауды жоспарламаса, не істеу керек?

Психолог және психотерапевт Харриет Лернер өзінің «Мен бәрін түзеймін» кітабында реніш қаншалықты қатты болса, ренжіткен адамның мойындауын алу мүмкіндігі соншалықты аз болатынын жазған. Харриеттің ойынша, ұялу жоққа шығаруға әкеледі. Бірақ бұл лайықты кешірімді ала алмауыңыздың жалғыз себебі емес. Мұндай кезде өзімізді қалай ұстауымыз керек? Себебі өз сөздері мен әрекеттері үшін өкінбейтін адамды кешірудің еш мәні жоқ сияқты. Бірақ оны кешіру керексіз.

## 1-кеңес: Ой өрісіңізді кеңейтіңіз

Достасу екі адамның қатысуын талап етеді, ал кешіруге біржақты келісім де жеткілікті. Ол адаммен қатынасыңызды қалыпқа келтіруге тырысып, келіссөз жүргізудің еш қажеті жоқ. Адамды кешіресіз бе әлде жоқ па, ол тек сізге және бұл жағдайды сіз қалай көретініңізге ғана байланысты. Кешіру достасуға бір қадам десек болады, бірақ сіз ол жолмен ары қарай баруға міндетті емессіз.

Кешірудің басты артықшылығы — барлық жағымсыз сезімдерді жібере алу. Психолог Фред Ласкин өзінің «Мәңгіге кешіру: саулыққа және бақытқа деген сенімді жол» кітабында ғылыми зерттеулердің нәтижелері бойынша, кешіру бойынша тренингтер ызылданғыштықты және депрессияны төмендететінін, оптимизм деңгейін мен эмоционалды сенімділікті арттыратынын жазған.

Сондай-ақ реніштерді жібере алатын адамдар физикалық және психологиялық денсаулық проблемаларына аз шалдығады және күйзелісті жеңіл өткереді. Әдетте, жанжалдарды шешу үшін бәрі дұрыс секілді, ешқандай ұрыс немесе түсініспеушілік болмағандай тұр жасайсыз. Ал егер оны кешірсеніз,

сізге өтірік тұр жасаудың қажеті болмайды. Сіз біреуді кешірсеніз, бұл ары қарай онымен араласу керек деген сөз емес. Бірінші кезекке ішкі өзгерістерді қойыңыз: негативтен арыласыз және жан-дүниеніз бұрынғыдай ауырмайды.

## 2-кеңес: Басқалар үшін емес, өзіңіз үшін кешіріңіз

Кешіруді жиі шегіну ретінде қабылдайды. Оған қоса, ол адам өзін кінәлі сезінбесе, оған мейірімді болғыңыз келмейтінін түсінеміз. Бірақ сіз оған кешіргеніңізді айтудың қажеті де жоқ. Ол тек санаңызда болса жеткілікті. Мұндай әрекеттің артықшылықтары көп. Психологиялық білім беру профессоры Роберт Энрайт бірнеше зерттеуге анализ жасап, мынадай қорытындыға келеді: ренжіткен адамдарын кешіргендерде ашу, мазасыздық және депрессия көрсеткіштері төмендеп, өзін-өзі бағалауы және жарқын болашаққа сенімі артқан.

Кешіру — «дәрі». Оны дәрігердің ұсынысы бойынша емес, өз қалауыңызша қабылдайсыз. Кейде ашу және реніш ары қарай жылжуға кедергі келтіреді, сондықтан жағдайды жібере алу маңызды.

## 3-кеңес: Қорқыныштың жолға

## тұруына мүмкіндік бермеңіз

Адам өзін кінәлі сезінбесе және шын жүрегімен кешірім сұрамаса, ашудан және реніштен арылу қиын. Біреуді кешірсек, өз принциптерімізден бас тартамыз, оның пікірімен келісеміз немесе бізбен осылай істеуге болатынын мойындаймыз деп қорқамыз. Бірақ ашудан барынша жылдам арылған жөн. Ыза мәңгілік серігіңізге айналса, не істейсіз? Бастапқыда ол жеке дамуыңызға «қозғалтқыш» болып, күш сыйлауы мүмкін. Бірақ кейін күшіңізді сора бастайды. Себебі үнемі бір жағдайды ойлай бересіз, оны уайымдай бересіз. Ал ол шаршаңқылыққа, апатияға және тіпті, депрессияға әкелуі мүмкін.

## 4-кеңес: Кешірім уақытты талап етеді

Кешіру — бірреттік әрекет емес, күрделі процесс. Бүгін сізді ренжіткен адамды кешіресіз, ал ертең барлық жиналған ауыртпалық жоқ болып кетеді және сізге зиян келтірген адамды кең пейілмен қарсы аламын деп ойламаңыз. Ол біраз уақытты қажет етеді. Бізбен болатын барлық нәрсе бізге тәжірибе береді. Ол жақсы да, жаман да болуы мүмкін.





## Терезе жақтауын сәндеудің 5 тәсілі

Қазіргі таңда терезеге төгілген перде ілу сәнде емес. Бұл тенденцияны біздің елде сақтай бермесе де, интерьер трендтерінен ауытқымайтын Еуропа бұған әлдеқашан көшіп алған.

Бірақ терезені мүлдем жұпыны қалдырудың мәні жоқ. Үйде әдемі атмосфера орнату үшін терезе жақтауын сәндеудің өзі жеткілікті. Осы орайда бірнеше декор элементін назарларыңызға ұсынамыз.

### Өсімдік

Ең пайдалы әдіс – көркем құтыға салынған үй өсімдіктері. Бұлар бір жағынан әдемі көрінсе, екінші жағынан ауаны тазалайды. Бірақ гүл күтімі қолыңыздан

келмесе немесе оған уақытыңыз жоқ болса, бірден жасанды түрлерін сатып алыңыз. Бастысы, өсімдіктеріңіз сан қилы болса да, құтыларды бір-бірін толықтырып тұратын өзара үйлесетін түстерден қараған дұрыс.

### Кітап

Жақтауға кітаптар мен газет-журналдарды текшелеп қойсаңыз да, әдемі көрінеді. Олардың мұқаба беттері бір-біріне үйлессе, тіпті, ғажап! Олардың үстіне өсімдіктер орналастыруға да болады. Сонда бірнеше сатылы ерекше композиция шығады.

### Майшам

Қазір кез келген дүкеннен жұпар иісті майшамдардың түрлі-түрлісін табуға

болады. Сыртындағы ыдысының өзін декорыңызды толықтыратындай етіп алсаңыз, құба-құп.

### Мүсінше

Мәрмәр мүсіндердің кішкене имитациялары — интерьер сәнінің басты детальдарының бірі. Оларды әдетте ескі заттар сататын дүкендерден табуға болады. Винтаж дүниелер үйге ерекше әдемілік сыйлайды.

### Құты

Сусындардың құтылары босағаннан кейін, оны қоқысқа лақтырудың қажеті жоқ. Мысалы, қарапайым Coca Cola шарап бөтелкесіндей ерекше болмаса да, кептірілген гүлдер салып қойсаңыз, нағыз винтаж элементтен айнымай қалады.

# Жақсы мұғалімнің 5 негізгі белгісі



**Білім сапасы оқу орнына ғана емес, мұғалімге де байланысты. Ендеше, жақсы мұғалімді қалай анықтауға болады?**

## **1. Өз пәніне қызықтыра алу**

Егер мұғалімнің сабақты конспектісіз, «жанып тұрған» көзбен, мысалдар және өмірден үлгілер келтіріп өткізіп жатқанын көрсеңіз, алдыңызда — білікті маман. Мұндай мұғалімдер ойын сахналарын еркін қолданады, сынып деңгейіне келетін конкурстар мен жарыстар өткізеді, тіпті, балаларға ұсақ-түйек болса да сыйлықтар береді. Оқушылар мұндай мұғалімнің сабағын өткізіп алмауға тырысады және үнемі оның сабағына дайындалып барады. Әр сабақ оқушылар үшін тосынсыйға айналады.

**2. Оқуға жағымды атмосфера жасау**  
Кәсіпқой маман өз оқушыларына

мотивация бере алады. Ол оқушыларды «жақсы» және «жаман» деп бөлмейді. Ол үздік оқушының да, үлгерімі нашар оқушының да ыңғайын табады.

## **3. Сенімді қатынас жасай алу**

Балалар жиі өз проблемаларымен біреумен бөліскісі келеді. Тыңдай білу, қысымсыз өз ойын айту, өсіп келе жатқан адамға авторитет бола алу — жақсы мұғалімге қажетті қасиеттер. Жақсы мұғалімге балалар үзіліс кезінде немесе сабақтан кейін бірдене айтуға немесе сұрауға жақындайтынын байқайсыз. Бастауыш сынып оқушылары мұндай мұғалімдерді бірден құшақтап алады. Бұлардың бәрі — педагогикалық шеберліктің маңызды құралдары.

## **4. Оқуға деген құлшыныс**

Мұғалімдер де үнемі білімін толықтырып отырады. Сабақта әр нәрсеге, әсіресе, оқушы қойған күтпеген сұрақтарға дайын

болу керек. Ал біліктілікті артыруға арналған курстар соңғы жаңалықтарды меңгеріп отыруға көмектеседі. Бастысы, ол мұғалімнің өз мақсатына айналып кетпей, жаңа білімін тәжірибеде қолдануы маңызды. Мысалы: білім беру процесін жақсарту және тәсілдемесін өзгерту.

## **5. Жауапкершілік**

Жақсы мұғалім сабақ үстінде оқу процесіне ғана жауап бермейтінін біледі. Ол барлығы сай болу керек деңгейді қоя алады: өзі де, оқушылар да. Егер қандай бір істі бастасақ, соңына дейін апарамыз» ұранын ұстанады. Сондықтан мұндай мұғалімдерде үй тапсырмалары әрқашан уақытында тапсырылады: оқушылар сол қарқынды ұстап, оны сақтауға тырысады. Мұндай сыныптарда оқушылар материалды меңгеріп те, барлық өткен тақырыптарды терең түсініп те үлгеріп жатады.



**Табиғат тылсымы қашан да жұмбақ. Оның барлығының сырын аша беру де мүмкін емес. Ғаламның ғажайыптары адамзаттың алақанына бүкіл құпиясын ашып салмай, әлі күнге бір сырларын іште бүгүмен келе жатыр. Бүгін біз әлемнің тылсым сырларымен таныстыратын боламыз.**

#### «Калачи ауылындағы ұйқы дерті»

2015 жылы Қазақстанның Калачи ауылының тұрғындары жұмбақ жағдайда ұйықтап қала берді. Оларды ауыл тұрғындары да, арнайы келген дәрігерлер де оята алмады. Ұйықтап ояңған адамдардың көпшілігі есте сақтау қабілетінің жоғалуы, шаршау және галлюцинациядан зардап шекті. Ғалымдар оқиғаның нақты себебін анықтай алмағандықтан, үкімет тұрғындарға басқа жерге көшірді.

Бір теория бойынша, халық радиациялық уланудан зардап шегеді. Ауылдан алыс емес жерде уран кеніші бар, бірақ тұрғындардың қан анализінде радиацияның ізі болмаған соң, ондай болжам жоққа шығарылды. Бір қызығы, кенішке жақын болғанымен, көрші ауыл тұрғындарының ұйықтамаған.

2020 жылы профессор Байрон Крейп бастаған Назарбаев университетінің ғалымдар тобы ауылдағы «ұйқы ауруының» себебін анықтадық деді. Олардың айтуынша, ұйқыға себеп ауыл тұрғындарының бір көзден алып ішетін су себеп болған. Су Кеңес Одағы кезінде уран кенішінен тасталған уран қалдықтарынан уланған болуы мүмкін. Себебі, ол уақытта уран қалдықтары бөшектерде жерге көмілген. Уақыт өте келе темір шіріп, уран қалдығы жер асты суын ластаған.

Кейбір ғалымдар «ұйқы дерті» — ауадағы оттегі мөлшерінің аздығынан басталған «белгісіз генезден туған энцефалопатия» деген қорытындыға келген.

#### Таос гүлі

Дыбыс аномалиялары — барлық адамдар ажырата бермейтін тұрақты немесе төмен жиілікті стационарлық шудың бірқатар аномалиялық құбылыстардың жалпылама атауы. Бұл аномалиялар әлемнің әртүрлі жерлерінде сипатталған. Кейбір жағдайларда оғаш дыбыстың қайдан шыққаны анықталды. Мысалы, Гавайи аралындағы шу жанартаудағы белсенділікке байланысты болды, гүіл ондаған шақырымға дейін естілген.

Әдетте, дыбыстарды куәгерлер қозғалтқыштың ақырын оталып тұрған дыбысы ретінде сипаттайды. Әдетте, оларды микрофонмен жазуға болмайды және

# Ғылым түсіндіре алмайтын тылсым жерлер

қайдан шығып жатқанын дәл анықтау мүмкін емес.

Белгілі бір аномалияның атауы көбінесе елді мекенге байланысты анықталады. Мысалы, «Таос гүілі».

АҚШ-тың Нью-Мексико штатында орналасқан Таос ауылы тұрғындары өткен ғасырдың 90-шы жылдарының басынан бері төмен жиіліктегі дыбыстан шағымданып келеді. Ғалымдар 20 жылдан астам уақыт бойы дыбыстың қайдан шыққанын анықтауға тырысты, өкінішке қарай, барлық әрекеттер сәтсіз аяқталған.

#### Қайнаған өзен

Шанай-Тимпишка (Shanay-timpishka) — Перудағы өзен, «әлемдегі жалғыз қайған өзен» деп те аталады. Оның температурасы жоғары, сондықтан оған түскен кез келген жануар тірідей пісіп қалады. Өзеннің орташа температурасы Цельсий бойынша 91 градусты құрайды.

Ғылыми деректердегі болжам бойынша, мұндай жоғары температураның түпкі себебі — жер қыртысы. Өзендегі су жанартау әрекеті болмаған кезде жер астынан қызыл-ыстық балқытылған тау жыныстары арқылы қызады. Өзеннің ұзындығы 9 км. Бірақ жақын жерде жанартау сияқты жылу көздері жоқ, қарапайым көрінетін өзен суының температурасының бұл деңгейге қалай жеткенін ғалымдар анықтай алмады. Шынай-Тимпишкаға ең жақын жанартау 7 мың шақырым жерде орналасқан. Ашанинка тайпасы бұл өзенді киелі

нысан ретінде қарастырады. Олардың сенімі бойынша бұл өзенді алып жылан рухы қыздырады.

#### Мовиль үңгірі

Румынияның оңтүстік-шығысында, Қара теңіз жағалауынан алыс емес жерде Мовиль үңгірі бар. Оны 1986 жылы құрылысшылар электр станциясын салу кезінде кездейсоқ анықтаған. Үңгір шамамен 5 миллион жыл бұрын пайда болған және кем дегенде 500 000 жыл бойы сыртқы әлемнен толығымен оқшауланып келген. Үңгірдегі атмосфера сырттағы атмосферадан мүлдем өзгеше. Мұндағы оттегінің үлесі шамамен 7-10%, көмірқышқыл газының концентрациясы өте жоғары - 2-3,5%, сонымен қатар 1-2% метан бар. Үңгірдің ауасы мен суында күкіртті сутегі мен аммиактың жоғары концентрациясы тіркелген.

Мовиль үңгірінің экожүйесі басқаша: мұнда ғылым үшін жаңа 33 түр табылып, сипатталған, олардың барлығы эндемикалық. Мұнда барлығы 48 түрлі түр мекендейді, оның ішінде бұрын белгісіз болып келген қырықаяқтар, өрмекшілер, су шаяндары және т.б. бар.

Жарты миллионға жуық жыл бойы қалыптасқан бірегей экожүйені сақтау үшін ғалымдар мен жергілікті билік бірқатар шараларды қолға алған. Осылайша, үңгірге өтетін жол герметизацияланып, ғылыми зерттеулер жүргізуге арнайы қорғаныш киіміндегі зерттеушілердің шағын (3 адамнан аспайтын) топтарына ғана рұқсат етіледі.

## Дені саудың жаны сау

Арықтауға арналған диеталармен қатар ауырған кезде ұстайтын диеталар бар. Олар денсаулықтың мықты болуына септігін тигізеді. Дәрігер мамандар денсаулыққа арналған диеталардың аурудан тез айығуға әсер ететінін айтады. Оларды осы қасиетіне байланысты «денсаулыққа пайдалы диеталар» деп атайды. Денсаулыққа пайдалы диеталар белгілі бір дене мүшесінің қызметінің бұзылуына байланысты тағайындалады. Дұрыс таңдалған диета ішкен дәрілердің әсерін күшейтеді. Кезекті материалымызда олардың әрқайсысын сипаттап өтейік.

Бұл диета бауырды майланудан сақтап, оны гликогенмен қамтамасыз етеді. 5 диетаға кіретін тағамдардың құрамында ақуыз бен ағзаға тез сіңірілетін көмірқышқылдар, сұйық заттар бар. Ал холестерині мен тұзы көп тағамдарды жеуге тыйым салынады. Суық тамақтар ішпеген жөн. Барлық тамақ бұға пісіріледі немесе қайнатылады.

Тамақтану тәртібі:

- көкөніс, жеміс, сүт қосылған етсіз

сорпалар, қызылша сорпасы;

Негізгі тағамдар: майсыз сиыр еті, қоян мен тауық еті, түйетауық, балық. Бұға піскен котлеттер жеуге болады. Арық сиыр еті асқазан, бауыр қызметіне кері әсерін тигізетіндіктен, оны көп жеудің қажеті жоқ.

Көкөністерден әзірленген гарнир: бұқтырылған, ашытылған жаңа піскен көкөністер.

Дәмтатым: көкөністерден қаймақ пен май қосылып жасалған салаттар, винегрет (пиязсыз, сірке суынсыз), кәдіштен жасалған икра.

Балық: пісірілген майшабақ, теңіз тағамдары, майсыз шұжық.

- майсыз ірімшік;  
- кез келген сүт қосылған ботқа;  
- макароннан әзірленген тағамдар;  
- күніне шала піскен 1 жұмыртқа немесе омлет;

- жеміс-жидектер, кептірілген жемістер, компот, кисель, мусс, желе.

Тәтті тағамдар: мармелад, бал, тосап.

- тұзды ірімшік, ашыған қатық, ашыған қаймақтан өзге барлық сүтті тағам;

- сүт, қаймақ, көкөніс сорпасы қосылған тұздықтар. Ұн мен май араластырылған тұздықтарды пайдалануға болмайды;

- сүт пен кілегей қосылған шай;

- тұзсыз сары май, рафинадталған күнбағыс майы;

- 2 сорттағы нан, құрғақ бисквит.

Қандай тағамдардан бас тартамыз?

- жаңа піскен нан, қуырылған самса;  
- ет, балық, саңырауқұлақ сорпасы;  
- окрошка;  
- кез келген майлы ет;  
- кез келген майлы, кептірілген, тұздалған балық еті;

- тұзды ірімшік, майлы қатық, қаймақ, майлылығы 6% болатын сүт, кілегей;

- пісірілген немесе қуырылған жұмыртқа;

- қымыздық, саумалдық, шалғам, тұрып, көк пияз, сарымсақ. Бұршақты, маринадталған көкөністер.

- саңырауқұлақ;

- какао, шоколад, балмұздақ;

- қыпша, бұрыш, ақжелкен.

Осыған дейін арықтауға арналған күріш диетасы, арықтауға арналған мұз диетасы, арықтауға арналған жұмыртқа диетасы, арықтауға арналған қант диетасы, арықтауға арналған құлпынай диетасы, арықтауға көмектесетін диета, жігіттерге арналған диета, тез арықтататын диета сынды диета түрін жазған болатынбыз. Олардың да көмегі тиер деген ойдамыз.





## Азат елдің ар-намысы - Ата Заң!

Еліне арналатын тілегі шын,  
Ей, ұлым – Отанымның түлегісің!  
Іргесін туған елдің тіреп тұрған  
Қадірін Ата Заңның білемісің?!

Ешкім де мін таға алмас елдігіме!  
Дауласып жармаспайды белдігіме.  
Бойында Ата Заңның өріліп тұр  
Даламның кеңдігі де, теңдігі де!

Бағынған өз заңына жұмыр ғалам,  
Сондықтан Күннен Жерім суынбаған.  
Қоғамның сан саласын реттейтін  
Әрбір заң Ата Заңнан туындаған.

Бастайтын болашаққа бақ кемеңі,

Осы жол халықтың да нақ сенері!  
«Халқыма адалмын!» деп Ата Заңға  
Елбасы қолын қойып Ант береді.

Болғанмен бұл Өмірде айлаң күшті,  
Ел үшін кім тындырар қайран істі?!  
Еліңнің дамуы мен дағдарысы  
Ол-дағы Ата Заңға байланысты!

Нұр шашқан жас ұрпақтың ұғымына,  
Тікелей әсер еткен ғұмырына  
Айналды Ата Заңым мызғымайтын  
Тәуелсіз мемлекеттің тұғырына!

Әр бабы, әр тармағы жойылмайды,  
Шектеу де және тегін қойылмайды!

Келісім-шарт жасасқан барлық шет ел  
Қазақтың Ата Заңын мойындайды!

Өмірден әділдік пен бақ табатын,  
Құқығым қорғалды деп шаттанатын,  
Өзіндей жас өркендер келеді өсіп  
«Бұл біздің – Ата Заң» деп мақтанатын!

Өркендеп өз қолына алған ісі,  
Биікке қазағымның самға, құсы!  
Халық боп қадір тұтып, қастерлеген  
Ата Заң – Азат елдің Ар-намысы!

Автор:  
Айбатыр Сейтак





## Психологиялық тест

Бұл психологиялық тест ақшаға қатысты. Аса көп уақытыңызды алмайды, оның үстіне дәлме-дәл келеді. Суретке қарап, көп ойланбастан бір бейнені таңдаңыз. Таңдауыңызға сәйкес нөмір мәтінінің жауабын оқыңыз.

### 1-сурет

Кеңес кезеңіндегі монетаны таңдадыңыз. Ол мақсатқа жету үшін өте көп тер төгуге дағдыланғаныңыздың белгісі. Сіздікі – нағыз адал еңбек. Шектен тыс жұмыс істейсіз, бірақ оны еш міндетсімейсіз. Көп ақша табу үшін тек аянбай күш салу керек деп есептейсіз. Қолда барына шүкір етіп отырасыз, үйреншікті жұмысыңыздан қол үзгіңіз келмейді. Мұндай адамдардың орташа табысы бар, соған да шүкір дейді. Егер табысыңыз артсын десеңіз, тек есекше жегіліп жұмыс істегендер ғана миллиондап табады деген түсініктен арылыңыз. Тәулігіне жиырма сағат жұмыс істеген де, тек төрт сағат жұмыс істеген де бірдей табыс табуы мүмкін. Сондықтан өзіңіз үшін көп табыс не үшін керек, соны анықтап алыңыз.

### 2-сурет

Қаржы тұрғысынан алғанда өте жақсы таңдадыңыз.

Жақын арада ойламаған жерде мол табысқа кенелесіз. Тағдырдың сыйынан бас тартпай, бар мүмкіндікті пайдаланыңыз. Адал еңбек жайын да назардан тыс қалдырмаңыз.

### 3-сурет

Қаржы жағынан көңіліңіз шалқып өмір сүру үшін біраз жұмыс істеу керек екенін жақсы білесіз. Бұл ойыңызға әрекетіңіз де дәлел. Жасаған жұмысыңызға лайық марапат алуға дағдыланғансыз. Алдағы уақытта табысыңыз еселенеді. Алайда ол жұмыс майданында демалыссыз шапқылай беру керек деген сөз емес.

### 4-сурет

Көз алдыңызда қомақты қаржыға кенелуге дайын болыңыз. Өзіңіздің жай ғана табыс магниті екеніңізді түсінесіз. Ауқымды лоторея ұтуыңыз мүмкін әлде кездейсоқ мол мұраның иесі боп шығуыңыз ықтимал. Не болса да тағдырдың тамаша тартуынан бас тартпаңыз.





## «Жолды мысық кесіп өтсе...» деген аңыз қайдан шыққан?

Жолдан өтіп бара жатып жолымызды қара мысық кесіп өтсе, аялдап тас лақтырып, өзге біреудің өтіп кетуін күтіп тұратын әдет осы күндері бар. Мұндайда мысықтар бақыт пен бақ немесе бақытсыздық алып келеді деген сенім талай жылдардан бері жалғасып келеді. Оны дәлірек анықтау үшін египеттіктердің б.з.д. IV ғасырына шегінейік.

Египеттіктердің наным-сенімдері бойынша қара мысық Бастет әйел құдайы деп есептелген. Яғни басы мысық, ал денесі әйел жаратылысына тән құдай. Бастеттің өкілі саналған мысықтарды әрдайым құшақ жайып қарсы алған. Өйткені Бастет сұлулық пен ұрпақ жалғастығының, жарық көзінің патшайымы болған. Осылайша ежелгі халықтар мысықты қадірлеп, оларға ескерткіштер тұрғызған. Олар қоймада жүрген тышқандарды өлтіру арқылы иелерін ашаршылықтан құтқарған. Мысықтарды саркофактардың ішіне салып

көмгенде жанына тышқандарды салып қоятын болған екен.

Еуропа құрлығына мысықтар гректердің арқасында таралған. Алғашында египеттіктерден сатып алу ойлары жүзеге аспай қалады. Египеттіктер үшін мысықтарды сату ауыр күнәмен тең болған. Сатып ала алмаған гректер жануарларды ұрлауға бел буып, оның Еуразия құрлығына таралуына себепші болған. Алайда эллиндіктер оларды тылсым күштерінің бар болғандығы үшін емес, тышқандарды керемет аулайтындықтары үшін ұнатқан.

Артемид құдайға арнап салынған ескерткіштерден тізесінде отырған мысықтарды көруге болады.

Аз уақыт өткен соң бұл өлкеге түрлі діндер етек жайып, мысықтардың дәрежесі төмендей түседі. Мысықтардың көзін құрту жаппай етек алғандықтан, аймақтарда тышқандар көбейіп, халықтың жағдайы нашарлайды. «Мысықтық қарғысы тиеді» деген сөз осыдан шықса керек.

Бұл оқиғалар Француз төңкерісінен кейін ғана өзгеріп, Англияда протестанттардың символына айналды. Оларға

деген көзқарас әр елде әр түрлі болса да, тылсым күштерінің бар екендігіне көпшілігі сенеді. Осы тұста «Не себепті қара түсті мысықтар бақытсыздық символы? Неге бақыттың емес?» деген орынды сұрақ туындайды.

Мұның түп-тамыры кельттердің тарихында жатыр. Олардың қара мысықтары жылан атаулысынан қорықпайтын болған. Аулаған олжалары тірі болса да, үйлеріне әкеледі екен. Ал үйге әкелінген жыланды бақыттың нышаны деп айту қиынға соғады. Осы аңыздар елден елге таралып, қара мысық жолыңызды солдан оңға қарай кесіп өтсе немесе жол бойында тоқтап отырып алса бақытсыздық болатындығы деген сенім таралған. Ал басқа түстілері тек жақсылық әкеледі екен.

*Ақпарат мына дереккөзден алынды:  
<https://massaget.kz/layfstayl/alemtanu/syrly-alem/13964/>*

**Дайындаған:  
Қарлыға Бүйенбай**



Бүгінгі таңда құрғақ көздің синдромы өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Өйткені бүгінгі жастар түрлі өлшемдегі экран мен монитор алдында уақытын көп өткізеді. Ертеректе құрғақ көз синдромы егде адамдарда ғана кездессе, олардың қатарын қазір жастар арттыруда. Ендеше көздің құрғауы мен одан арылудың жолдары жөнінде хабардар болып жүріңіз.

## Көзге ерекше күтім керек

### Көзіміз неге құрғайды?

Офтальмолог мамандарға жүгінетіндердің 40%-ы құрғақ көз синдромымен шағымданады екен. Көздің құрғауының негізгі себебі – көз жасы сұйықтығын өндіретін жас бездерінің нашарлауы, яғни жас қабықшасы қызметінің бұзылуы. Сонымен қатар А дәруменінің жетіспеушілігі. Ал егде адамдарда жастың бөліну процесі баяулағандықтан, дерт орын алады. Тағы бір себебі – үзіліссіз монитор алдында отырудан, шаң мен түтіннен (темекі), газдан, линзаны дұрыс қолданбағаннан болады. Жарақат, көзге ота жасау, сапасыз косметика қолдану да дерттің дамуына әсер етеді.

### Көз жасының қызметі

Көз құрылымында жастың атқаратын қызметі өте маңызды. Алдымен ол көздің шынайнасын, көздің шатырша айнасын ылғалдандырады. Жарақат алғанда, ауырсынғанда, өзін жаман сезінгенде көздің жасы көбірек бөлінеді. Көз жасының негізгі маңызды қызметі: көз қабыршағын ылғалдандырады және өлі

жасушаларды жояды, көздің шатырша айнасына құнарлы заттарды жеткізеді, көзді жуып-шайды.

### Сақтану керек

Көздегі сұйықтық азайғанда көз күйгендей әсерде болады, шаншып немесе бүріп ауырады, қышиды, көз ұяшығы құрғағандай сезімде болады. Бұл мазасыздықты жел, түтін, теледидар көру, монитор алдында көп отыру, кітап оқу одан сайын ушықтырады. Көздің көруі мұндайда төмендейді, көру дәлдігін жоғалтады. Егер де дертті дер кезінде емдемесе, адам жарықтан қорқады, кешке қарай көздің көруі нашарлайды. Сонымен қатар, теледидар көруі қиындайды және компьютермен ұзақ жұмыс жасай алмайды. Дерттің алғашқы белгілері ретінде көзден жас қатты ағады және көз өз өңінен айырылып, түсі өңсізденеді, ағы қызарады.

### Алдын алу шаралары

• Монитор алдында 5 сағаттан артық отырмаған дұрыс немесе әр 40-45 минут

сайын үзіліс жасау керек. Үзілісте көзге арналған арнайы жаттығу жасаған жөн.

• Компьютермен жұмыс істегенде немесе кітап оқығанда көзді жиі-жиі қаққан дұрыс. Мұндай жаттығудан көздің іші ылғалданады және тынығады.

• Көзді қатты укалауға болмайды. Ол көздің жұқа жасты қабықшаларына залал келтіреді.

• Химиялық тітіркендіргіш заттар мен шанды ғимаратта көп отыруға болмайды.

Емдеу үшін бүгінде жасанды жас келтіретін препараттар қолданады. Бұл әлбетте біраз қалтаны қағады. Сол себепті мамандар кеңесіне жүгіне отырып, халықтық емге жүгінген жөн. Олар ең әуелі қол жетімді бағада және тез оң нәтижесін көруге болады.

• Көздің құрғау синдромы кезінде түймедақ пен қырмызы тұнбасы жақсы көмектеседі. Тұнбамен көзді күніне 4 рет жуады.

• Ақжелкек пен пиязды бірдей мөлшерде алып, үккіштен өткізеді. Осы ботқаны қайнаған сумен араластырып, 15 минут тұндырып қояды. Тұнбаға мақта тампонды батырып, 2 минут көзде ұстайды.





## Әжімге қарсы маскалар

Адамның жасы ұлғайған сайын тері де қартая бастайды. Ал бетіңізге әжім түссе, одан біржолата арыла алмайсыз. Дегенмен теріге жасалған күтім арқылы әжімнің ерте түсуінен сақтануға болады. Назарларыңызға үйде жасалатын әжімге қарсы әдіс-тәсіл ұсынамыз.

Ең әуелі маска жасамас бұрын бетті жақсылап жуып, тазалайды. Сосын лосьонмен сүртіп, масканы жағады. Оны кемінде 20 минут қана ұстайды. Содан соң сабынсыз сумен бетті шаяды.

Майда әжімдерге арналған маска. 1 жұмыртқаның сарысына жарты шай қасық балды араластырып жағады. 5 минуттан соң бетті салқын сумен жуады. Екінші бір тәсілі 1 жұмыртқаның сарысына 1 шай қасық өсімдік майы, бірнеше тамшы лимон шырыны мен жаңа дайындалған көк шайды жақсылап араластырып бетке жағады да, 15 минуттан соң сумен немесе шөптен дайындалған тұнбамен шаяды. Бұл беттің қанайналымын жақсартып, әжімнің қыртысын жазады.

Құрғақ және қалыпты теріге арналған маска. Жалбыз (мята) тұнбасына жылы кезінде матаны сулап алып бетке қояды. Мұны массаждан немесе маска жасаудан

бұрын жасайды. Маска теріде 3-5 минут тұрады, орамалды 2-3 қабаттайды. Бұл беттегі қан тамырларына пайдалы, бұлшықетті босаңсытып, бетті тазартып, өлген жасушалардан тазартады. Салқын күйіндегі компресс бет терісін сергітіп, түсін ажарландырады, тесіктерді тарылтады.

Әжімнің алдын алуға арналған маскaлар. Күнжіт майын бетке жағып, 1 сағаттан соң қағаз майлықпен беттегі майды сүртіп алады немесе жұмыртқаның сарысына 1 ас қасық балды араластырып, бетте 10-15 минут ұстайды. Мұны құрғақ бетке күн сайын таңертең жасауға болады. Сонымен қатар 1 жұмыртқаның сарысы мен ағы (ағын әбден көпіршіту керек), 1/2 шай қасық бал, 1 шай қасық глицирин, 1 ас қасық талқанды араластырып бетке жағады да, 20 минуттан соң жылы сумен жуып тастайды.

Бетті нәрлендіретін маска. Алоэ (үккіштен өткізіп алсаңыз да болады), 1 жұмыртқаның сарысы, 3 ас қасық құрғақ сүт, 1 шай қасық балдың бәрін араластырып, қоймалжың жасау керек. 20 минут бетте ұстап, жуып тастайды да артынан мұз кесегімен бетті сүртеді. Бұл

масканы тоңазытқышта сақтауға болады.

Көздің айналасындағы әжімге арналған маска. Сары май мен өсімдік майы көз айналасындағы әжіммен күресуде жақсы көмектеседі. Оны ұйықтар алдында көздің айналасына жағып, таңертең жуып тастайды. Сонымен қатар 1 ас қасық бананды езіп, сары май қосып араластырады. Оны көз айналасындағы теріге жағып, 15-20 минут ұстайды. Содан кейін жылы сумен жуып тастайды.

Жеміс-жидектерден жасалатын маска. 1 ас қасық таңқурай жапырағы мен гүліне 2 стақан су құяды. Үстін бүркіп жауып, 30 минут тұндырып қояды. Тұнбаны тоңазытқыштың мұздатқышына салып, мұзбен жатар алдында бетті сүртеді.

Шырындардан жасалатын маска. Жүзім шырынын сүтпен араластырады, екеуін бірдей мөлшерде алу керек. Сұйықтыққа дәкені батырып, бетке қояды да сыртынан түкті сүлгі жабады. 15-20 минуттан соң дәкені алып, теріні кептіріп, крем жағады. Тағы бір тәсілі жұмыртқаның ағына 2 шай қасық жүзімді езіп қосады. Масканы 15-20 минуттан соң салқын сумен шайып тастайды.

# Ауаның ластануы денсаулыққа қатысты қандай проблемаларға әкеледі?



Мегаполистердегі басты проблемалардың бірі — ауаның қатты ластануы. Ауыр өндірістерді қаладан алшақ орналастыруға тырыссақ та, қалада газдық және көмірлі электр станциялары тұрғанда, көліктер жүргенде біз зиянды заттарды жұтамыз. Өкінішке орай, көпшілік экологиялық проблемаларға аса мән бермейді, алайда ол әр адамның денсаулығы үшін маңызды. Ауаның ластануы денсаулыққа қатысты қандай проблемаларға әкеледі?

## 1. Тыныс демікпесі (бронхиальная астма)

Зерттеулер нәтижесі бойынша, демікпенің жаңа жағдайларының 3-6%-ы ауаның пайдаланылған газ, түтін, зиянды булану және басқа да денсаулыққа жағымсыз заттармен ластануымен байланысты екені анықталған. Сондай-ақ демікпенің дамуына ауадағы озонның жоғары деңгейі де әсер етеді.

## 2. Созылмалы бронхит

Созылмалы бронхиттің дамуының негізгі себебі — темекі тарту, ал одан кейін ауаның ластануы мен ұятты газдар тұрады. Бұл ауру кезінде бронх шырышты қабықшасының қабынуы байқалады. Ол жөтелуге, қақырықтың

бөлінуіне, қырылға, демігуге және басқа да асқынуларға әкеледі. Сонымен қатар, созылмалы бронхитпен қиналатын адам ағзаға қажетті оттегі мөлшерін алмайды. Ол үнемі оттектің жетіспеуіне, нәтижесінде, жалпы хал-жағдайдың нашарлауына әкеледі.

## 3. Пневмония

Әдетте, бұл ауру жұқпаның себебінен пайда болады, бірақ оның пайда болуына көптеген факторлар әсер етеді. Солардың бірі — нашар экология. Пневмонияның пайда болу қаупін темекі тарту мен созылмалы бронхит ынталандырады. Ал, соңғысы, жоғарыда айтқандай, лас ауа себебінен пайда болады. Бұл ауру кезінде кеуде тұсы ауырады және жөтел, демікпе, әлсіздік болады.

## 4. Тыныс алу жүйесінің қатерлі ісігі

Қала ауасында канцерогенді заттар ұшып жүреді. Олар тыныс алу жүйесінің қатерлі ісігін шақыруы мүмкін.

## 5. Жүрек аурулары

Ластанған ауа тек тыныс алу жүйесіне қауіп төндіреді деп ойласаңыз, қателесіз. Ауаның ластануы жүрек соғуының ырғақсыздығы, жүрек ұстамасы, жүрек жеткіліксіздігі және инсульттің пайда болу қаупін арттырады. Оның себебі ауадағы канцерогенді заттар қантамы-

рларға оңай кіріп кете алады. Содан соң олар қабынуды шақырады. Жүйелі түрде қабыну қатерлі ісік қаупін арттырып қана қоймай, қантамырлардың серпімділігін азайтады.

## 6. Аутоиммунды аурулар

Аутоиммунды аурулар — сау тіндерді зақымдайтын және қабынуды тудыратын аутоиммунды денелердің патологиялық өндірісіне байланысты дамиды бұзылулар класы. Ағза қауіпті бактериялар мен вирустарды жойып жатырмын деп санап, өз-өзіне шабуыл жасайды. Аутоиммунды аурулар жиі жүрек пен өкпе тұсында қабыну тудырады. Мұндай бұзылулардың пайда болу қаупін арттыратын факторлардың бірі — ауаның ластануы.

## 7. Шырышты қабықшалардың тітіркенуі

Әсіресе, ауада органикалық қосылыстар (хош иісті көмірсутектер, альдегидтер, спирттер) ұшып жүрсе, ең алдымен мұрын мен көздің шырышты қабықшалары зардап шегеді. Мұндай заттар ауаға зауыттар мен автокөліктерден ғана емес, сондай-ақ формальдегид және денсаулыққа зиянды басқа да заттар қолданылған сапасыз жиһаздан да түсуі мүмкін.





## Ұйқысыздық салмаққа қалай әсер етеді?

Ұйқының дұрыс болмауы денсаулыққа зиян екені баршаға мәлім. Түнде толыққанды тынықпау адамның өңін бозартып дел-сал көрсетуінен бөлек, салмақтың артуына әкелетінін бәрі біле бермейді.

### Ғалымдар не дейді?

Бұл саладағы соңғы зерттеу Еуропа-лық клиникалық тамақтану журналында жарияланды. Беделді басылымның сарапшылары ұйқысы қанбаған адамдар келесі күні орташа есеппен 385 калорияға артық жейтінін анықтады (бұл орташа өлшемді гамбургердің немесе глазуленген пончиктің энергетикалық құндылығы). Егер адам үнемі дұрыс ұйықтамайтын болса, онда қосымша калория салмақтың

өсуіне әкеледі. Зерттеушілер сонымен қатар зерттеуге қатысушылар ұйқысы қанбаған кезде ақуыздар мен күрделі көмірсуларды елемей, майлы тағамдарды таңдағанын анықтады.

### Неге ұйқының болмауы шамадан тыс тамақтануға әкеледі

Зерттеу авторлары ұйқысыз түннен кейін тәбеттің жоғарылауын аштық сезіміне жауап беретін гормондардың жұмысымен байланыстырады. Егер дененің тынығуына уақыт жеткіліксіз болса, келесі күні жоғары калориялы және пайдалы емес тағам әдеттегіден бірнеше есе тартымды болып көрінеді, сондықтан оған қарсы тұру қиынырақ.

### Ұйқы қанбаған кезде қалай тамақтанған жөн?

Journal of Obesity журналы 7-9 сағат ұйықтауға мүмкіндігі жоқ, бірақ денінің саулығын сақтағысы келетіндерге арналған мәзір жариялады. Сонымен, ұйқыңыз қанбаған күндері не жеу керек:

- төмен гликемиялық индексі бар тұтас дәнді өнімдер (қоңыр күріш, киноа, сұлы жармасы);
- дұрыс майлар (жаңғақтар, тұқымдар, авокадо, майлы балық, өсімдік майы);
- теңдестірілген тағамдар (жержаңғақ майы қосылған нан, күркетауық пен авокадо қосылған тост, көкөніс қосылған лосось).

Қаласаңыз, шоколад немесе печеньеңің жеуге болады. Бұл стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі және сізді артық тамақтанудан сақтайды.



## МАРЗИЯ БЕКАЙДАР: **Қыздар тұрмысқа шығарда неден қателеседі**

Біреулер бұл бақытқа ерте жетіп жатса, біреулер теңін кеш табады. Дегенмен «бақытқа жетудің ерте-кеші жоқ», - дейді белгілі психолог Марзия Бекайдар. Qamshy.kz ақпарат агенттігі осыған дейін психолог Марзия Бекайдардың отбасы тақырыбында қыз-келіншектерге берген кеңесін жариялаған еді. Бүгінгі тақырып қыздардың тұрмысқа шығу мәселесіне арналады.



### Жүрегіңізде реніш болса, ер азаматқа тартымды емессіз

Әр адамның бойында ішкі түйсігі, ішкі түсінігі бар. Кейде қыздар отырып алып, «Мен не үшін осы уақытқа дейін тұрмысқа шыққан жоқпын?» деп өздеріне сұрақ қоя бастайды. Мен бұл жағдайды ұзақ уақыт бақыладым, және оның себебін де анықтадым. Көп жағдайда, әсіресе, қыз балалар іштей ата-анаға көп өкпелегіш келеді. Өзі мән бермесе де әкесіне не болмаса анасына деген ренішін жылдар бойы жүрегінде сақтап келеді. Естеріңізде болсын, ішкі жан дүниенің қандай да бір келіспеушілік, реніш болса ер адам үшін тартымды болмайсыз. Біз көп жағдайда өз-өзімізге осылайша қастандық жасаймыз. Реніш тек өзімізге ғана зиян тигізерін аңғармаймыз. Жүрегіңізде ауыр жүкті арқалап жүре бермеңіз.

Мен жай ғана қарапайым мысал келтіргім келеді. Өмірге деген көзқарасы екі түрлі екі қызды алып қарайық. Екеуі үйлеріне жету үшін бірдей жолмен жүреді. Бірақ екеуінің бейімделуі екі бөлек. Біреуі өте ренжігіш, ол жолдың тек ауырлығын көреді, шалынып-сүріне береді, ашуланып жүреді, жүрегінде ауырлық болған соң шаршағыш келеді. Ол өз жолын өзі таңдап алған. Екінші қыз да дәл сол жолмен жүреді, бірақ ол жолдағы гүлдерге тамсанады, мейірлене иіскейді, әрбір арайлы күнге шаттана қарайды. Осы қарапайым мысалды тұрмысқа шығу жолы деп алсақ, екеуі де дйттеген жеріне жетеді. Бірақ ата-анасына, өмірге деген реніші көп қыз келін болып түскен шаңырағына да соны ала барады. Ал керісінше өмірге құлшынысы бар, әр күнге ризашылықпен қарайтын қыз барған шаңырағын да шаттыққа бөлейді.

### Қазір не себепті ажырасып кететіндер көп?

Өйткені, қыз бала тұрмысқа шыққан кезде жүрегіндегі ренішпен тұрмысқа шықты. Алайда, тұрмысқа шыққан кезде сол адамды бақытты етемін деп шығуыңыз керек. Қазір көптеген қыздар біреуге бірнәрсе дәлелдегісі келеді. Құрбысына міне мен қандай жігітке шықтым деп мақтанғысы келеді, туыстарына дәлелдегісі келеді. Мен керемет жігітке тұрмысқа шығып, бәріне дәлелдеп шығамын деп серт етеді. Есіңізде болсын, бұл қате түсінік. Сізде сондай ой болды ма, тұрмысқа шыққан кезде Алла береке бермейді. Өйткені сен басқа оймен тұрмысқа шықтың. Алла саған неге береке беруі керек? Біз неге талпынсақ, Алла соны нәсіп етеді. Егер біз тұрмысқа шығып, осы адамды бақытты етемін де-

сек, Жаратқанның сөзсіз сыйы бар. Егер тұрмысқа шығу сіз үшін қандай да бір күрмеуі қиын мәселені шешудің амалы ғана болса, онда ер мен әйелдің арасында шынайы қарым-қатынас құрылмайды. Қазіргі қыздардың басты қателігі, олар тек өздерінің ішкі мәселесін шешу үшін тұрмысқа шығады.

Қыздардың қателесетін тұсы - мен тұрмысқа шықсам ең бақытты қалыңдық боламын дейді. Тұрмысқа шығады, бірақ өзін бақытты сезінбейді. Мейлі, бала туған соң барлығы оңалады ғой дейді, бәрібір күткеніндей болмайды. Сосын ол ойлана бастайды, мен тек бақытты болуды қаладым, бірақ ол қолымнан келер емес. Мен қай жерден қателестім деп өзін жегідей жейді. Менің айтарым, армандадыңыз ба, арманыңызды орындатуға жіберіңіз. Ол туралы күндіз-түні

үшін», - деген екен. Әйел адамның отбасындағы басты рөлі – өзін дәлелдеп, мықтылығын көрсету емес, күйеуіне жан тыныштығын сыйлау.

Қыз-келіншектердің тағы бір кемшілігі бірсарынды өмір сүруі. Ештеңеге қызықпайтын, тек үй мен жұмыстың ортасында жүретін болса, оған ер-азамат қызықпайды. Қоғамдық жұмыстарға белсенді араласып, әрдайым ел назарында жарқырап, өзінің сүйікті ісімен айналысатын қыздарға сөз салатын жігіттер де көп болады. Ал солардың ішінен өз тегінді табу өзіне байланысты. Мен болашақ жарың мынадай болу керек деп айта алмаймын. Өйткені әр қыздың талғамы әртүрлі. Бірақ осы адам менің болашақ күйеуім болады деп таңдадың ба, оның кемшіліктерін де қабылдай біл.

Қарым-қатынас құру кезде кедергі



ойлап, өзіңізді қинай бермеңіз. Тек барлығы жақсы боларына сеніңіз.

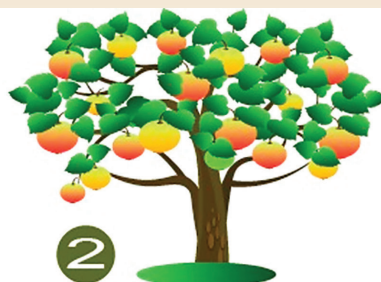
### Тұрмысымыз тураланып, бақытымыз еселенсін десек..

Қыз бала тұрмысқа шыққан кезде ер-азаматымды бақытты етемін деген тілек болу керек. Алла талпынысымыз бен ниетімізге қарай беретінін ұмытпайық. Егер біз сүйіктімізді бақытты етуге талпынсақ, онда тұрмысымыз тураланып, бақытымыз еселенеді. Мен тұрмысқа шықсам болды, мені сыйлайтын болады деген жалған түсінік. Егер біз ішкі сезімімізді басу үшін тұрмыс құрсақ оның артында қиындық тұрады.

Тұрмысқа шығуда ең бастысы ниетіңіз түзу болу керек. Алла Хауа ананы жаратқан кезде Адам ата сұраған екен: «Ол маған не үшін керек?» деп. Сол кезде Алла: «Сенің жан тыныштығың

болатын дүниенің бірі – тәкаппарлық екенін естен шығармаңыз. Өзгелерден жиі мін іздеуді доғару керек. Сен біреуді шын сүйсең, оның кемшіліктерін де қабылдай біл деп айттым. Бірақ кемшіліктерге көне берме, тек сол кемшіліктерден жақсылық ізде. Тұрмысқа өз еркіңмен шыққан сәттен бастап, сен оның барлық кемшіліктеріне келісім берген болып есептелесің. Көптеген қыз-келіншектер тұрмысқа шыға салып, күйеуін өзгертуге талпынады. Жоқ, ең алдымен сен өзінді өзгерт, содан кейін ер-азамат өзі өзгереді. Өмірде жүз пайыз мінсіз қарым-қатынас болмайды. Тек ерлі-зайыптылар өзара түсінісіп, бірін-бірі сыйлау арқылы ғана отбасы бақытын сақтай алады. Ол ең алдымен әйелдің ақылына байланысты. Тұрмысқа шығып, бақытты болудың кілті де осында жатыр.

# Сіз туралы өзгелер не ойлайтынын біліңіз?



Сырт көз сыншы. Ішкі жан дүниеміз өзімізге ғана мәлім болса да, өзгелер бізді басқа қырымыздан тануы мүмкін. Басқа адамдардың біз туралы не ойлайтынын білгіміз келеді. Айналамыздағы адамдар арасында өзіміз жайлы жағымды пікір қалыптастырғанды ұнатамыз. Ал сіз өзгелер үшін қандай адам болып көрінесіз? Білгіңіз келе ме? Ендеше психологиялық суретке үңіліп, көзіңізге бірден түскен ағашты таңдаңыз.

## №1 Ағаш

Сізді өзгелер жұмсақ, биязы мінезді адам ретінде таниды. Жүрегіңіздің нәзіктігі, жаныңыздың мейірімділігі айналаңыздағы адамдарға ұнайды. Өзгелерге нағыз қорған бола алатын, қиын сәтте жақындарының жанынан табылатын жан екеніңізге өзгелер сан мәрте рет көз жеткізген. Сол себепті ортаңызда сыйлысыз, құрметтісіз. Сіз барлығына керексіз. Өйткені, әлем сіз сияқты мейірімді жандарға зәру.

## №2 Ағаш

Сізді өзгелер үшін әрдайым көңілді жүретін, мұңаюды білмейтін, айналаңыздағыларға көтеріңкі көңіл күй сыйлайтын адам ретінде таниды. Сіздің жаныңызда жүріп, сізбен бір сағат сырласқан адам барлық мұң-мұқтажын ұмытып, сіз сияқты өмірге позитивті көзқараспен

қарай бастайды. Оы мінезіңіздің арқасында достарыңыз өте көп. Сіз адамдарды атақ-дәрежесіне, шыққан тегіне қарай алаламайсыз. Адамдардың барлығы тең. Сізді ең алғаш көрген адам «қандай бақытты, көңілді жан» деп таңданып жатады. Сіз жемісін төккен ағаштай, керемет адамсыз.

## №3 Ағаш

Неткен қарапайым адам! Мына заманда осыншалық қарапайым адамдар бар ма? Сіз туралы өзгелер осылай ойлайды. Сіздің қарапайым мінезіңіз өзгелер үшін жұмбақ. Тұйықтығыңызды да өзгелер түсінбей жатуы мүмкін. Қолыңызда ақшаны уыстап ұстап жүрсеңіз де қарапайым киініп, қарапайым болып жүргенді жақсы көресіз. Кейде «тым қарапайым болмасаңшы!» деп ақыл айтып жататындар да жоқ емес. Дегенмен, өзгелер үшін сол қарапайымдылығыңызбен ерекшесіз.

## №4 Ағаш

Сізді өзгелер шыдамсыз, мазасыз, айтқанын істетпей қоймайтын, өздігімен жүретін жан деп ойлайды. Шындығында да солай... Басқа адамдар өздерін сіздің жаныңызда еркін ұстай алмайды. Өйткені сізде лидерлік мінез басым. Мазасыздығыңыз бен істің нәтижесіне бірден қол жеткізгіңіз келетін қасиетіңізді

өзгелер бірден қабылдай қоймасы анық. Дегенмен сіздің сөзіңіз өтімді болғандықтан, бұл қасиетіңізді жақсы қабылдап жатады. Сіз үшін бір орында тұрақтап қалу қиын. Әрдайым өзгерісті қалайсыз.

## №5 Ағаш

Сіздің мінезіңіз өзгелер үшін түсініксіз. Өйткені күліп отырып мұңая саласыз, мұңая отырып қуануыңыз тез. «Жұмбақ жан» деген тіркес сізге қаратыла айтылса керек. Қазір бір істі бастап отырып, екінші бір іске ауысып кетуіңіз мүмкін. Сіздің мінезіңіздің адамдарға беймәлім қырлары өте көп. Жағыну, жалпақтау дегенді мүлдем білмейсіз. Бүгін айтқан ақылығыңызға ертең өзіңіз қарсы шығуыңыз мүмкін. Кейде өз-өзіңізді де түсінбей қалып жатасыз.

## №6 Ағаш

Дәл осы ағашты таңдаған адам өзгелердің көзіне сүйкімді болып көрінеді. Өте тартымды жандар. Сөйлеген сөзімен, өз-өзін ортада дұрыс ұстауымен ерекшеленеді. Өзгелер сізге «өте мәдениетті» деп баға беріп жатады. Иә, мәдениетті екеніңіз рас. Ақсүйектерге тән қасиетіңіз бар. Өзіңізді жоғары бағалайсыз. Айналаңыздағы адамдар әрдайым Сіз туралы тек жағымды пікірлер айтады.

**Маржан Сәбет**









# **«Жарасымды жанұя» журналына жазылу үздіксіз жүргізіледі.**

**Біздің шығармашылық ұжым:**  
Республикамыздың түкпір-түкпірінен жарасымы жарасқан жанұялар, белгілі бір кәсіп иелерін, мерейлі отбасылар, «Алтын алқа» «Күміс алқа» аналарымыз бен үлгілі келіндеріміз жайлы мақалалар дайындауға сақадай-сай! Сонымен қатар еліміздің түкпір-түкпірінен кез-келген отбасы журнал бетіне шығуына болады. Біздің кейіпкеріміз атанып, сұхбат бергіңіз келсе, хат жазып, хабарласыңыз! Мұнан бөлек ЖШС «Сан-Ай пресс» АҚ, «Қазпошта» Республикалық танымдық-тәрбиелік «Жарасымды жанұя» журналының 2023 жылдың I жартыжылдығына жазылу бағалары:

**6 айға -2850 теңге; 12 айға -5700 теңге; Индекс 47023.**

**Байланыс телефондары: +7775255463, +7078004857**