МҰҚАҒАЛИ АПТАЛЫҒЫ

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті жоғары оқу орнына дейінгі білім беру факультетінің бейіндік мектеп ұжымы «Ғасыр ақыны» атанған қазақ поэзиясының мұзбалағы Мұқағали Мақатаевтың 90 жылдық мерейтойының аясында «Мен өмірді жырлау үшін келгенмін» атты әдеби-сазды апталық кеш өткізді.

Марғасқа сөздің майталманы Мұқағали Мақатаевтың мерейтойына арналған бұл тәрбиелік іс-шара 8-19 ақпан аралығында белгіленіп, бейіндік мектеп оқушыларының ақын шығармашылығымен кең ауқымда танысып, қазақтың қара сөзінің құдіретін терең түсінуге мүмкіндік туғызды. Оқушылар үшін тәрбиелік мәні зор бұл мәдени іс-шара негізінен үш бағытта жоспарланды. Біріншісі, ақын шығармашылығының идеясы мен мазмұны туралы еркін форматта эссе жазу болса, екіншісі сөз зергерінің кесек келбетін бейнелейтін қабырға газетін шығару, үшіншісі ақын поэзиясының жыр сандығындағы сөз маржандарынан көрермендерге шашу шашты.

Мұқағали жырының ішкі рухани уызынан нәр алған бейіндік мектеп оқушылары елін, жерін, Отанын, анасын, әкесін, ұстазын, досын сыйлау мен құрметтеу, бағалау мен пайымдау сияқты ізгілік пен парасаттылыққа толы адами құндылықтарды бойына сіңіргені олардың жазған эсселерінен, шығарған қабырға газеттерінен, оқыған өлеңдерінен, драмалық қойылымдағы актерлік шеберліктерінен айқын байқалып тұрды.

Әдеби-сазды поэзиялық бұл кештің нүктесін филология факультеті, қазақ тіл білімі кафедрасы оқытушылары мен мектеп директоры Ботагөз Құлжанова бастаған әділқазылар алқасы қойды. Жыр мүшайрасының 3 орнын 10-сынып оқушысы Үскенбаев Мағжан иеленсе, 2 орынды 9-сынып оқушысы Сүйбек Сымбат қанжығасына байлады. Ал бас жүлдемен 10-сынып оқушысы Абдрасилова Гүлім марапатталды.

Кеш соңында сөз алған ұлағатты ұстаздар қауымы да заңғар биік тау іспетті Мұқағали поэзиясы шынайы тебіреністен, шынайы шабыттан, шынайы күйзеліс пен қуаныштан, еліне деген, жеріне деген, халқына деген ұлы махаббат пен сүйіспеншіліктен, ізгілік пен сағыныштан тұратын өз өмірінің күнделігі сияқты жауһар дүниелер екенін алға тартты.

Ойымызды түйіндей айтқанда, Мұқағали Мақатаевтың шыншыл да сыршыл ғаламат жырлары қазақтың сайын даласын әнге тербетіп, қазақ халқының жүрегінде мәңгі қала бермек.

Ж.Б. САТКЕНОВА,
Қазақ тілі білімі кафедрасының меңгерушісі

К.К. КҮРКЕБАЕВ,
Қазақ тілі білімі кафедрасының аға оқытушысы

ҚазҰУ-дың биология және биотехнология факультеті, биофизика, биомедицина және нейроғылымдар кафедрасында «Биомедицина» мамандығының 2-курс студенттерімен бірге «Дұрыс тамақтану» тақырыбында кураторлық ашық сағат өтті. Іс-шараға кафедрамыздың оқытушылары қатысты. Шараның мақсаты дұрыс тамақтану денсаулықтың және ұзақ өмір сүрудің басты факторы болып табылатынын түсіндіру болатын.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.

Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажет компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасы төмен азықтар және т.б. Экология нашарлайды, ал соның нәтижесінде біздің денсаулығымыз бен күшіміз толық жойылады. Организмнің көбінесе, ондағы пайда болатын және оған тамақпен, сумен, ауамен және дәрі-дәрмек заттарымен баратын зиянды заттарды шығаруды қамтамасыз етуге күші жеткіліксіз. Сау адам жейтін асына жиі зейінсіз қарайды. Ал ауырса, күнделікті жарнама беттерімен түспейтін ең жаңа препараттарды іздей бастайды, сонымен, тамақ сияқты сенімді және тұрақты емдеу құралы туралы ұмытады. Ал, Гиппократтың ізі былай деген «Біздің барлық емдеу құралдарымыз азық-түлік заттары болуы керек, ал азық-түлік заттары емдік заттар болуы керек».

Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас – адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас шу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қант диабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдын алу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Іс-шара соңында кафедра меңгерушісі, б.ғ.к., профессор А.М. Кустубаева, оқытушы, б.ғ.к., доцент Н.Т. Аблайханова, аға оқытушы Г. Атанбаева сөз сөйлеп, «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» демекші, адамға денсаулық бір-ақ рет беріледі, ал сіздің денсаулығыңыз – өзіңіздің қолыңызда. Әр адамның мәнді де сәнді өмір сүруі үшін денсаулықтың әсері ұшан-теңіз екен. Сондықтан да өмірдегі ең жарқын жастық шағыңызда деніңіздің саулығына бүгіннен бастап қамқор болайық. Оқытушылар қауымы студенттерге алғысын айтып, сәттілік тіледі.

Н.Т. АБЫЛАЙХАНОВА,
б.ғ.к., доцент,
Хронобиология орталығы

Н.М. СЕЙДАЛИЕВА,
биофизика, биомедицина және нейроғылымдар кафедрасының оқытушысы

Арманыма сенемін!

«Армансыз адам – қанатсыз құспен тең» дейді дана халық. Менің арманым өте көп, әне сол көп армандарымның бірі және бірегейі – әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің студенті атану.

Себебі бұл алтын бесік білім ордасынан кімдер түлеп ұшпады дейсіз?! Қазақтың сорпа бетіне шығар ұлдары мен қыздарының басым бөлігі осы шаңырақтың шәкірті. Олардың бәрі осы ортадан қанаттарын қатайтып биікке самғады. Бүгінде еліміздің түкпір-түкпірінде өз үлестерін қосуда.

Ал мен күні кеше ғана Қытай Халық Республикасында ата мекенімді аңсап арман еткен жеткіншектердің бірі едім. Бүгінде сол арманым орындалып, туған елімде тұрып жатырмын. Қазіргі асқақ арманым білімімді шыңдай түсуде. Жалықпай оқып, ізденіп дүбірлі додада топ жару. Сол арқылы өзім арман еткен алтын ұяның түлегі атану.

Иә, бұл менің қолымнан келеді. Оқу-біліммен қаруланып, заман ағымына сай дамып келе жатқан елімнің ертеңінде менің де өз орным һәм борыштарым бар. Сол міндет борыштарыма жетелеп апаратын бағыт-бағдар беретін алтын адам асыға күт мені.

Мен арманыма сенемін...

Данагүл СЕРІК,
ЖОО-ға дейінгі дайындық кафедрасының тыңдаушысы

М.Н. ИБРАГИМОВА,
жетекшісі

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің ректораты

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ:
Бас редактор: Досхан БАЛАБЕКҰЛЫ
Тілшілер: Айнұр АҚЫНБАЕВА, Светлана ӨМІРҒАЛИЕВА
Фототілші: Марат ЖҮНІСБЕКОВ
Корректор: Гүлнәзира БЕКБЕРДИЕВА, Ағила ШУРИЕВА

Газет 1994 жылдың 7 ақпанында Қазақстан Республикасының Баспасөз және бұқаралық ақпарат министрлігінде тіркеліп, № 1242 куәлігі берілген.

МЕКЕНЖАЙЫ:
050040, Алматы қ., әл-Фараби даңғылы, 71, ректорат, 11-қабат, №1104 бөлме.
Байланыс телефоны:
377-33-30, ішкі: 11-94,
тікелей: 377-31-48.
Электронды мекенжай:
kazuniver2016gazeta@gmail.com
Газет редакцияның компьютер орталығында теріліп, беттелді. Басылымның Pdf нұсқасы www.kaznu.kz сайтына орналастырылды.

Бағасы келісім бойынша.

- Жарияланған мақаладағы автор пікірі редакцияның көзқарасын білдірмейді.
- Редакцияға түскен қолжазба қайтарылмайды, үш компьютерлік беттен асатын материалдар қабылданбайды.
- «Қазақ университетіне» жарияланған мақала көшіріліп басылса, сілтеме жасалуы міндетті.
- Жарнама мәтініне жарнама беруші жауапты.