



Өмірдің қуанышты сәттері

Спорт! Спорт! Спорт!

20 ЖЫЛДЫҚ КЕЗДЕСУ

«Сағыныш деген – қоштасу және кездесу...», деп ақын жырлағандай, араға ұзақ жылдар салып кездесудің қаншалықты әсерлі екенін сол керемет сезімді басынан өткізгендер ғана жақсы біледі. Өткен сенбінің кешінде «Винстон» дәмханасында осыдан 20 жыл бұрын Ы.Алтынсарин атындағы мектепті бітірген түлектердің кездесуі болды.



Осынау ғұмырымда бір жыл сол мектепте қазақ тілі мен әдебиетінен дәріс беріп, 11-сыныпқа жетекшілік етуді тағдыр маған несіп еткен еді. 12 қыз бен 5 балаға мектепті бітіргеніме ешқашан өкінген емеспін және ол күндердің қызықты да, қиын сәттеріне куә болғанымға әлі күнге ризамын. Біраз баланың өмірден өз орындарын табуына ықпал етсем, ұстаздық қызметімнің зая кетпегені деп білемін...

Осыдан екі ай бұрын қаладағы белгілі

алмапты. Алдының шашын ақ қырау шала бастаған, балалы-шағалы азаматтар жамырай амандасып жатқандағы көңіл толқынысымды сөзбен айтып жеткізе алу мүмкін емес!.. Бірақ, бәрінің де есімдері мен жүздерін жадымнан шығармаппын. Сонау алыста қалып кеткен шақтардың естеліктері, мектептегі қызықты оқиғалар, балалардың жағымды-жағымсыз қылықтары, ағайлары мен апайлары, сол кездері бізден жжасып қалған жәйттері... бәрі-бәрі әңгімеге өзек болды...

Олар кеңес үкіметі құлап, жаңа қоғам құрылып жатқан, аумалы-төкпелі кезеңде мектепті бітірді. Елдің әлеуметтік жағдайы мез емес еді. Барлық нәрсе тапшы және ауылды қымбатшылық құрсауына алған заман еді. Соны ескеріп, балалардың күшімен концерт, сахиналық қойылымдар ұйымдастыруға әрекеттендім. Оны директор мен оқу бөлімінің меңгерушісі Жәнібек Қожановқа айтып, жинаған ақшаларын төлқұжат алуларына және естелік альбом шығаруына жұсайтынымызды білдіргенімде, олар мені қуана қостады. Нарық заманының талабына орай біздің бастаған алғашқы қадамымыз болатын бұл. Әрекетіміз зая кетпеді. Келер көктемге дейін 5 концерттік бағдарлама қойып, олардың мектеп бітірулерінің шығындарына толық жеткіздік... Біздің бұл бастамамыз мектеп тарихында қалды. Осындай өткен шақтарды еске түсіре отырып, оларға арнаған тілек-бағамды оқыдым, олардың қазіргі қызметтерін, тірліктерін, өмір сүру жағдайларын сұрастырдым. Ең қуаныштысы, олардың арасынан шығып болмаған және қандай да бір кесепатты, қайғылы жағдайға ұшырамапты. Сыныптастарының қайда, немен айналысып жүргендерінен хабарлар екендігі де қуантып тастады. Шәкірттеріміздің шын көңілден сыйлаған гүл шоғы мен естелік сыйлықтары да ерекше құрметтерінің белгісі еді.



кәсіпкер, менің шәкіртіміздің бірі Нұрлан Шадыбайұлы Омаров хабарласып, сыныптасы Азаматтың ой салуымен, 20 жылдық кездесулерін біздің қалада өткізетін болып шешкендерін, соған сынып жетекшісі ретінде менің де шақырылатынымды айтқан еді. Бұл маған да қуанышты хабар еді. Өзім бітірген сол кездегі бозбалалар мен бойжеткендер бүгінде қырыққа таяп қалған үлкен адам болғанын көру де ғанибет қой.

Сол сәт 11-шілде күннің кешінде жеткен еді. Түлектердің әрқайсысы әр жаққа шашырап кеткендіктен, бұл кездесуге сегіз ұл-қыз, барлығы 15 бала қатысты. Батауыш сынып оқытушысы Айжамал апайлары науқасына байланысты келе

Нұрғали ҚАРАБЕКТЕГІ

Фитотерапия

ПРИРОДНЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамин U эффективное средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В прочем целебные качества витамина «U» куда шире. Его с успехом применяют при лечении хронического и острого язвенных колитов, излечивают некоторые болезни печени и желчного пузыря.

Медициной установлено, отсутствие или просто недостаток витамина «U» в нашем организме, может привести к образованию яв. Этот витамин обнаружен в некоторых свежих овощах.

Причем в одних его очень мало, а в других значительно больше. В достаточном количестве содержится витамин U в обычной белокочанной капусте, а вернее, в капустном соке, полученном путем отжимания сочных кочанов.

Каждый может без особых усилий получить свежий сок в домашних условиях. Для этого надо свежий кочан капусты нарезать ломтами и пропустить два-три раза через мясорубку.

Несколько проще и легче можно получить сок следующим образом: капусту натереть на терке. Вытекающую жидкость слить в сосуд, а капустную кашинку отжать через ткань или машинку. Следует учесть, что сок, полученный из таких выжимок, значительно богаче витамином «U», чем свободной вытекающей. Отжимать нужно как можно сильнее.

Из килограмма капусты можно получить 2-3 стакана сока. Чтобы сок был всегда свежим, его надо готовить не больше чем на один-два дня. Хранить надо на холоде. Сон следует принимать за час до еды 3-4 раза в день. В сутки можно выпивать от 2 до 5 стаканов.

Весь курс лечения составляет 3-4 недели. В целях предупреждения рецидивов (возвращения болезни) курс лечения можно повторять через каждые 3-6 месяцев. При таком систематическом лечении язвенной болезни боли, как правило, прекращаются очень быстро, иногда даже на 4-5 день.

по материалам интернет-ресурсов РК

ТЕННИСТЕН ГАЗЕТ ЖҮЛДЕСІ

Өткен сенбі күні қалалық өнер және спорт мектебі ғимаратын спорт залында қалалық «Приозерский вестник» газетінің жүлдесі үшін қала тұрғындарының мекеме, ұжымдар қызметкерлерінің және Ресей Федерациясына қарасты әскери бөлімдер өкілдерінің қатысуымен үлкен жарыс ұйымдастырылды. Бұл сайыс еліміз бойынша биылғы жылы өткелі отырған мерейлі мерекелер мен баспасөз және телерадио қызметкерлері мерекесіне арналып өткерілді. Теннис жарысына жастармен бірге зейнет жасындағы кісілердің белсене қатынасуы көңіл қуантады.

Әр топқа бес адамның басын құраған командада жалпы отыз спортшы теннис үстелінің үстінде бақтарын сынасты. Сайыс барынша тартысты және қызықты өтті. Осынау отыз адамнан жүзден – жүйрік, мыңнан – тұлпар болып іріктеліп қалған



қызметшісі Сәтжан Әбіловке бұйырды.

Осы жарысты ұйымдастырып, ұйымшылдықпен өткізуге мұрындық болған азамат Әбіл Дүйсенбаевке Приозерск қаласы білім беру, дене шынықтыру және



алты спортшы ең соңында жүлделі орындар үшін белдесті. Приозерск қаласы 47 өрт сөндіру бөлімінің абыройын қорғаған капитан Азамат Абиьдинов қарсыластарын



шақ келтірмей, бірінші орынды талассыз жеңіп алды. Екінші орын Приозерск қаласы жұмыспен қамту және әлеуметтік бағдарламалар бөлімінің заңгері Валерий Крупскийдің еншісінде кетті. Жүлделі үшінші орын ҚР ҚК 06708 әскери бөлімінің әскери

спорт бөлімінің бас маманы Бауыржан Дулатов арнайы сыйлық табыс етті. Теннис жарысында топ жарып, жеңіске жеткен спортшыларға «Приозерский вестник» газетінің арнайы жүлделерін газеттің бас редакторы Бегазы Кежебеков тапсырып, қатысушылар мен жеңімпаздарға салауатты өмір салтын насихаттау жолындағы осындай спорттық шараға белсене қатысқаны үшін алғыс сезімін білдіріп, алдағы сайыстарда да жеңіс тіледі.

– Мен бұл жарысқа тыңғылықты дайында алмағаныммен, намысты қолдан бермеу үшін шамам келгенше тырысып бақтым. Осындай спорттық шаралар көбірек өткізіліп тұрса, мекемелерде теннис үстелдері орнатылса деген ұсынысым бар. Себебі бұл спорт түрі адамның барлық дене мүшесі мен ағзаларын қозғалысқа салып, ширектіретін, денсаулыққа өте пайдалы спорт, – деді бізбен сұқбаттасқанда жеңімпаз атанған Азамат Абиьдинов. Сөз соңында газеттің жүлдесі үшін теннистен ұйымдастырылатын жарыс алдағы күз айында өтетінін оқырмандарға құлаққағыс етуді жөн деп санаймыз.

Н.АЛТЫНБАЙҰЛЫ



