

«Қазақтың ұлт ақынын» ұлықтауға арналды



Қазақ филологиясы кафедрасы мемлекеттік тілдің қолдану аясын кеңейту мен дамыту және көркем әдебиетті оқып-үйренуді насихаттау мақсатында тәрбиелік іс-шаралар өткізуді өзінің басты парызы ретінде ұстанып келеді. Соның бірі – Қазақстан Республикасы халқы тілдерінің мерекесіне орай жыл сайын өткізіліп тұратын білгілі ақын-жазушылар шығармашылығына арналған байқау деп айтуға болады.

Кафедра биыл да сол үрдісінен жаңылған жоқ. Студенттер арасында өткізілген биылғы (23.10.2015) байқау қазақ поэзиясына сүбелі үлес қосқан, аса көрнекті ақын, Қазақстан халық жазушысы, мемлекеттік сыйлықтың иегері Қадір Мырза Әлидің шығармашылығына арналып, «Қадыр Мырза Әли оқулары» деген тақырыпта өткізілді. Себебі қазақтың танымал ұлт ақынының туғанына биыл – 80 жыл толып отыр.

Байқау Қадыр Мырза Әли өлеңдерін оқу, ол туралы естелік-пікірлерден үзінді және оның қанатты сөздерін жатқа оқу, оның өлеңдеріне шығарылған әндерді орындау деген кезеңдерге бөлініп жүргізілді. Мерекелік іс-шараны Халықаралық қатынастар факультетінің аймақтану мамандығының 2-курс студенті Масалимов Жандос пен Матенова Әсел кезектесіп жүргізіп отырды. Олар тіл біліктілік сайысының ереже-талаптарын және оған төрелік ететін қазылар алқасын таныстырып өткеннен кейін сахнаға университетімізде білім алмасу бағдарламасы бойынша білім алып жатқан А1 деңгейінде оқитын ҚХР-дан келген студенттер шақырылып, өз өнерлерін ортаға салды. Олар жарысқа тиянақты дайындалып келгендерін көрсетіп, қазылар алқасы мен көрермендердің ыстық ықыласына бөленді.

Қазақ поэзиясының көжиегін кеңейтіп, көркемдік деңгейін биіктеткен Қадыр Мырза Әлидің поэзиясы ұлттық құндылықтарды ұлықтаумен ерекшеленетіні белгілі. Сол себептен байқауға қатысып, қазақ тілін қаншалықты меңгергенін байқатулары үшін студенттерге ақынның осы тақырыпқа жазылған бір өлеңін жатқа оқу талабы қойылған еді. Бұл тақырып бойынша «В1» деңгейінің студенттері: Дығало Ольга, Мельникова Светлана, Цой Анастасия сахнаға шығып, ақынның өлеңдерін кезектесіп мәнгерлеп жатқа оқып берді.

Келесі кезекте сахнаға Қадыр Мырза Әлидің «Мұрат-мүдде» тақырыбына жазылған өлеңдерін жатқа оқуға «В1» деңгейінің студенттері: Масанов Тимур, Цой Евгения, Ланина Анна, Иванкова Арина, Близицов Валерий шақырылды, осы деңгейінің студенттері: Данелян Диана, Агаева Эльмира, Нишонбоева Гулзара, Кульчикова Жанарай Қадыр Мырза Әлидің «Өлең-өнер» тақырыбына жазылған өлеңдерін жатқа оқыды. Бұлардың да өнерлеріне тыңдармандар қол соғып, ризашылықтарын білдіріп отырды.

Қадыр Мырза Әли шығармаларының бір қасиеті – өмірдегі ешбір құбылысты туған жерден, елден, табиғаттан тыс қарастырмауы екені даусыз. Ақын қамтыған тақырыптардың әр алуан екенін әсерлі өлеңдерін оқи отырып бірден байқаймыз. Поэзиясында ой да, сезім де, қуаныш та, мұң да қатар жүреді. Оның өлеңдерінен әртүрлі көңіл-күйді, тіпті қилы мінездерді

байқау қиын емес. Ақынның осы қасиетін аша түсу мақсатында студенттерге оның арнайы тақырыптық өлеңдерін жатқа айту тапсымасы берілген еді. Бұл тамсырмаларды «В2» деңгейінің студенттері орындады. «Уақыт-дала» тақырыбына жазылған өлеңдерін Амандықова Динара, Сариева Сабина, Абдуллаева Малика, Нұрланова Анар, «Арман-үміт» және «Өмір-

махаббат» туралы өлеңдерін Ли Алеся, Грицишина Анна, Айтбай Ақбота, Амина Джинбарова, Шакирова Шаһниза, «Бейнет-зейнет» тақырыбына жазылған өлеңдерін Каримов Нұрбол, Шпырева Марина, Оралбек Дария оқып, өз өнерлеріне көрермендерді тәнті етті.

Байқаудың бір кезеңі Қадыр Мырза Әли туралы естелік-пікірлерден үзінді және оның қанатты сөздерін оқуға арналғанын жоғарыда атап өттік. Өйткені ол – өз ортасына өзіндік ерекше қолтаңбасымен ерте танылған ақын. Оның ақындық таланты туралы Мұхтар Әуезовтен бастап қазақтың айтулы тұлғаларының көпшілігі естелік-пікірлер жазып қалдырған. Сондықтан да, байқаудың осы бір маңызды кезеңінде өз өнерлерін көрсету үшін, сахна төріне жоғары деңгей (қазақ бөлімінің) студенттері Ердәулет Гүлзат, Баттал Айерке, Маженова Айгерім, Тулегенов Бектес, Тасмағанбетова Бақыт, Құрдаш Нұрлан, Қалиева Динара, Жұмаділла Камшат, Матенова Әсел, Жорабекова Алтынай шақырылды. Олар Қадыр Мырза Әлидің ақындық таланты мен жеке қасиеті, сөз қолдану шеберлігі мен тапқырлығы және поэзиясының көркемдегі мен бейнелілігі туралы естелік-пікірлерді айтса, аударма Айзада, Сейіткерім Жанася, Махаббат Фариза, Айжарық Айгерім, Арзамбаев Ерзат Қадыр Мырза Әлидің кейбір қанатты сөздерін жатқа оқып, байқаудың әсерлі де мәнді өтуіне өз үлестерін қосты.

Көңілді кеш ән-жырсыз өте ме екен?! Бұл іс-шараның негізгі мақсаты отандас өзгетілді студенттерден жастардың қазақ тілін мемлекеттік тіл ретінде меңгерулерінің сапалық деңгейін анықтап саралау бола тұрса да, байқау аса ресмиленіп кетпеуі үшін бір сәт ән мен биге де кезек беріліп отырды. Іс-шараның кезеңдік сайыстары арасында ән айтылып, күй тартылды. Мәселен, халықаралық қатынастар факультетінің 1-курс студенті Тілекқабылқызы Жанася, Алимбек Фатима және шығыстану факультетінің 3-курс студенті Кемалова Мейрамгүл Қадыр Мырза Әлидің сөзіне жазылған «Қазақты шетелдіктерге таныстыру» әнін әрқайсысы жеке-жеке өз мәнерімен шырқаса, журналистика



факультетінің 3-курс студенті Ақытаева Айжан Қадыр Мырза Әли сөзіне жазылған «Асыл әже» әнін жеке, ал шығыстану факультетінің 1-курс студенттері Жұмабаева Дилфуза мен Аненбаева Камила «Тамаша» әнін қос дауыспен та-

мылжыта орындады. Халықаралық қатынастар факультетінің 1-курс студенті Садыханов Илияс Секен Тұрысбековтің «Көңіл толқыны» күйін орындаған кезде тыңдармандар ерекше көңіл күйге бөленді.

Қорыта айтқанда, Қазақстан Республикасы халқының тілдері мерекесі күні аясында «Қазақтың ұлт ақыны» атанған Қадыр Мырза Әлидің шығармашылығы айтарлықтай жоғары деңгейде аталып өтіліп, оның жарқын бейнесі жадымызда бір сәт жарқ еткендей болды. Тідік байқау және көңілді кеш ретінде өткен осы іс-шараны қазылар алқасы қорытындылады. Байқауға қатысқан студенттерді дайындаған және оның тартымды өтуіне барын салған қазақ филология кафедрасының оқытушыларына қазылар алқасы үлкен алғыстарын білдіре отырып, үздік өнер көрсеткен Близицов Валерий, Ли Алеся, Грицишина Анна сияқты т.б. сегіз студентті Абылай хан атындағы ҚазХҚЖӘТУ-дің ректоры С.С.Құнанбаеваның атынан мақтау грамоталарымен және алғыс хаттармен марапаттады.

Қазақ филологиясы кафедрасының
доценті, ф.ғ.к., Б.Ж. Исхан

Унас
«alma-mater»

«Педагогикалық ақпараттың заманауи білім беру үдерісіндегі рөлі: проблемалар, ізденістер, шешімдер» тақырыбында дөңгелек үстел өткізілді

Абылай хан атындағы Қазақ Халықаралық Қатынастар және Әлем Тілдері Университетінің педагогика және психология кафедрасының ұйымдастыруымен 04.11.2015 ж., сағ. 14:00 «Педагогикалық ақпараттың заманауи білім беру үдерісіндегі рөлі: проблемалар, ізденістер, шешімдер» тақырыбында дөңгелек үстел өткізілді.

Дөңгелек үстел мақсаты ҚР Білім және Ғылым Министрлігінің республикалық ғылыми-педагогикалық журналдарының заманауи білім беру үдерісіндегі рөлімен, мақсат-міндеттерімен, мазмұндық талап-тілектерімен және педагогика ғылымы мен мектеп практикасында туындап отырған өзекті проблемалардың шешімін іздестірудегі көзқарастарымен таныстыру болып табылады.

Дөңгелек үстелде бүгінгі педагогика ғылымындағы өзекті мәселелер; ғылыми-педагогикалық журналдардың жоғары педагогикалық оқу орындарымен педагогикалық ынтымақтастығы; ғылыми-педагогикалық ізденіс саласында алынған нәтижелердің педагогикалық басылымдардағы көрінісі; заманауи инновациялық технологиялардың мектеп тәжірибесіндегі көрінісі; бүгінгі тәрбие саласындағы өзекті мәселелер: құқық бұзушылық, діни

ағымдардың ықпалы, өз-өзіне қол салу және т.б.; халық педагогикасы материалдарын оқу-тәрбие үдерісінде пайдаланудағы озық тәжірибелердің педагогикалық журналдарда насихатталуы мәселелері қарастырылды.

Дөңгелек үстелге «Ұлағат», «Қазақстан мектебі», «Қазақ тілі мен әдебиеті», «Бастауыш мектеп», «Қазақ орта мектебі», Абай атындағы ҚазҰПУ-нің «Педагогика және психология» (ЖАК) журналдарының бас редакторлары, докторанттар, магистранттар, оқытушылар қатысты.

Дөңгелек үстелді педагогика ғылымының докторы, профессор С.А. Ұзақбаева ашып, дөңгелек үстелдің тақырыбымен, мақсатымен, талқыланатын мәселерімен, педагогикалық журналдардың бас редакторларымен таныстырып, жүргізді.

Педагогикалық журналдардың бас редакторлары өз журналдарының қысқаша тарихын, даму перспективасын, келелі мәселелерін айтып, ұсыныстарын ұсынды. Сондай-ақ қатысушылар тарапынан қойылған барлық сұрақтарға жауап берілді.

Пед.ғыл. магистрі, аға оқытушы Абилова З.Т.
Пед.ғыл. магистрі, аға оқытушы Сарқанбаева Г.К.
Педагогика және психология кафедрасы



Олимпиада Қазақ хандығының 550 жылдығына арналды

Жақында Абылай хан атындағы Қазақ Халықаралық қатынастар және Әлем тілдері университеті Қазақ хандығының 550 жыл толуына орай Қазақстан тарихы пәнінен олимпиада өтті. Бұл сайысқа университетіміздің тарих пәнін жақсы білетін белсенді студенттеріміз өз өнерлерін көрсетті.

Сайыс студенттердің бойына патриоттық сезім ұялатып, еліміздің тарихына ынтысын арттыратын деңгейде қызықты өтті. Сайыста: «Гауһартас», «Барыс», «Сұңқар», «Тұмар» және 2 топ «Мәңгілік ел» атымен бәйгеде күш сынасты. «Тұмар» тобы жюри мүшелерінің көзіне ерекше түсті. Басқа топтарға қарағанда бұл топта әр курстың өкілдері болды (1,2,3,4 курс студенттері).

Олимпиада бес турдан тұрды. 1-тур «Бәйге» деп аталып, 3 минут уақыт аралығында өтті. Бұл ойынның шарты әрбір топтың аты, ұраны, эмблемасы болуы шарт болды. 2-тур «Ұлы дала мұралары» деп аталды. Тарихи жыл сахналық кезең, яғни Қазақ хандығы кезіңіндегі өлең, ән, монолог, диалог оқылып, уақыты 5 минут болып белгіленді. 3-тур «Мен, мен едім, мен едім» деп аталып, жеребе бойынша әрбір топ Қазақ хандығының көркейуі, дамуына ерекше үлес қосқан Керей мен Жәнібек, Қасым, Тәуке, Абылай ханда мен Бұқар жырау сияқты атакты тұлғаларға презентация жасауы шарт. 4-тур «Жекпе-жек» деп аталды. Бұл турға қатысу үшін топтың басшысы шақырылып, оған Қазақ хандығына байланысты 5 сұрақ қойылады. 5-тур «Дат, тақсыр» деп аталды. «Кенесіп шешкен шешімнің кемісі болмас» деген мақал бекер айтылмаса керек. Топ мүшелеріне 10 сұрақ берілді.

Қазақстан тарихы кафедрасының меңгерушісі, профессор З.С.

Айдарбеков, философия ғылымдарының кандидаты, профессор М.С. Дүйсенов, тарих ғылымдарының кандидаты, доцент Н.Т. Жанақова, тарих ғылымдарының кандидаты, доцент Б.Н. Жүзтаева, студенттер кәсіподақ комитетінің төрайымы Г.С. Егенбаева әділқазылар алқасы студенттер сайысына баға берді. Сайысты жастар ісі жөніндегі комитет мүшесі Бейсенов Алтынбек ұйымдастырып, іс-шараның жүргізушісі 1 курс студенті Құрмаш Асылан болды.



Жарыстың қорытындысы бойынша, «Гауһартас» тобы Халықаралық қатынастар факультетінің 1 орынды алып, «Сұңқар» тобы Аударма және философия факультетінің және Экономика және құқық факультетінің «Тұмар» тобы 2-3 орындарды иеленді. Қазақ хандығының тарихына байланысты терең білімдерін көрсеткен «Гауһартас» тобының жетекшісі Алмажан Оспанова және «Мәңгілік ел» тобының жетекшісі Сәбира Дариева жоғары балл алды.

Жалпы алғанда, бұл іс-шара жоғары деңгейде өтті. Топ мүшелері өздерін жан-жақты білімділігімен, тапқырлығымен көзге түсті. Қатысушылар мен жанкүйерлердің қазақ тарихына деген қызығушылығы мол болғаны байқалды. Жанкүйерлер өз топтарына қызу қолдау көрсетті. Мұндай іс-шараның өткізілуі, жастардың қазақ тарихына деген қызығушылығын арттырғанын айту қажет. Өткенімізді білмей қазіргі мен болашағын бағалау мүмкін емес, қоғамның дұрыс бағытта дамуы үшін азаматтардың тарихи сауаттылығы мен белсенділігі орасан зор маңызға ие. «Тарихсыз-халық жоқ» деген нақыл сөз бекер айтылмаса керек!

Молдағалиева Мадина, 1 курс, 105 топ, Журналистика

Освещаем
городские
события

Звуки Сердца

И вот, прошел долгожданный ежегодный фестиваль GAKKU Дауысы, подаривший жителям Алматы больше энергии и позитива на всю оставшуюся осень. Звезды казахстанской эстрады были воодушевлены таким потоком зрителей, наполнивших своим присутствием площадь «Астана», на новые «творения» как уверяет, Сабит Рахимбае ведущий данного концерта. Этот день был посвящен не только 1 году вещания телеканала Гакку, но и празднованию значительной даты в жизни Розы Рымбаевой которая на большой сцене уже более чем 40 лет, группа Нур – Мукасан праздновавшие 25 – летие своей группы. А вот, гостями фестиваля являлись: Нагима Ескалиева, Макпал Жунусова, Luina, BigSom, Серик Ибрагимов, группа Мюзикола, Камшат Жолдыбаева и другие яркие представители эстрады. Многие из них презентовали свои новые песни, которые «запали» в души слушателей, как говорит Айнура, «яркая» фанатка местного творчества. К примеру, Али Окапов презентовал свой новый трэк под названием «Не деген кыз», что послужило темой для обсуждения личной жизни артиста.

Однако Али утверждает, что на создание этой песни его вдохновила некая картина из галерей. Правда это или нет, известно самому певцу, а нам остается только верить его словам.

Тем временем, впервые за всю историю Gakku TV на сцену вышел его основатель Санжар Мустафин, выражая свою благодарность зрителям и в завершении он пригласил на сцену Рената Гайсина который исполнил песню написанную «5 минут» назад, как выразился артист.

«Если бы всего на пять минут, можно было прошлое вернуть...» именно с таких слов начинается припев песни, посвященная памяти Батырхана Шукенова исполненная другом и учеником артиста Ренатом Гайсином. Которая поразила и вызвала всеобщую печаль слушателей того вечера.

«Слова песни звучали очень тонко и пронзительно до глубины души» так высказал свое мнение, один из зрителей концерта Марат Куанышев. Действительно, музыка поражала своим звучанием была необыкновенно красива и трогательна.

Согдиана Идрисова

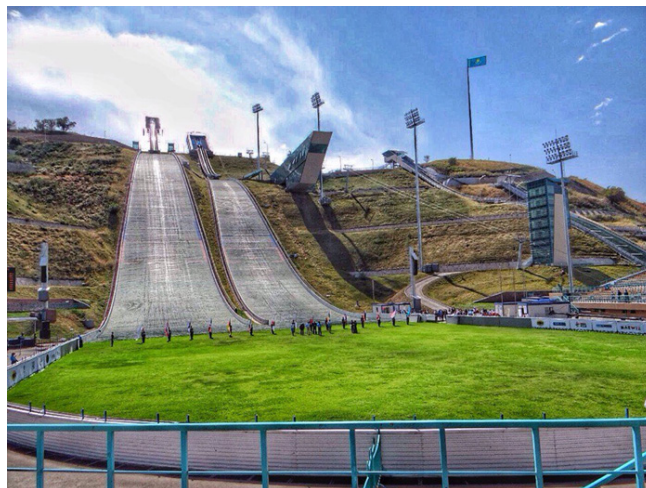


Расправив крылья

12 сентября 2015 года в Алматы состоялась торжественная церемония открытия V юбилейного Кубка Мира FIS Grandprix, по прыжкам на лыжах с трамплина среди мужчин и женщин.

В соревнованиях участвовали более 70 спортсменов из 14 стран, которые состязались за первенство на Кубке Мира. Как известно, спортсмены представляли такие страны как: Корея, Финляндия, Словения, Япония, Россия, Австрия, Италия, Германия, Норвегия, Швейцария, Казахстан, Румыния, США и Франция.

Самый высокий результат показала спортсменка из Японии, Сара Таканаши, длина прыжка которой составляет – 246,8 метров. А также, лидирующее второе место заняла спортсменка из США, Нита Энглунд длина прыжка составляет – 223,7 метров. Не будем обходить стороной и третье место, которое заняла спортсменка из Японии Ито Юки с результатом – 221,7 метров.



А мужская половина тоже дала о себе знать, по результатам финального раунда первое место занимает спортсмен из Австрии, Стефан Крафт показал довольно высокий результат, который составляет – 307,6 метров. Не остается в стороне и выходец из Словении, Роберт Кранец с показателем – 293,1 метр, а также финальное третье место занимает россиянин Ильмур Назедтинов – 292,7 метров, Казахстан представил спортсмен Радик Жаппаров, спортсмен Радик Жаппаров, который вошел в тридцатку с результатом – 244,5 метров. присутствовали соревновательный директор Кубка мира, Вальтер Инициаторами данного соревнования выступили ГФ «Дирекция международных спортивных проектов города Алматы» а также, на мероприятии Хофер, а также директор команд и спортивного резерва Алексей Крючков, которые в свою очередь отметили: «Проводимые соревнования это только подготовка к 28-м Зимним Студенческим играм».

Согдиана Идрисова

Семинар для СМИ «Пропаганда борьбы с наркоманией и наркобизнесом»

Двухчасовой семинар для представителей средств массовой информации прошел 14 октября 2015 года в городе Алматы. Цель семинара - пропаганда здорового образа жизни, борьба с наркоманией и наркобизнесом, усиление антинаркотической агитации.

Организатор данного мероприятия - товарищество с ограниченной ответственностью «SANA Media» при поддержке Комитета связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан.

Семинар начался с выступления директора филиала «Республиканского научно-практического центра психиатрии и психотерапии и наркологии» Алии Зекеновны Нургазиной, в котором были изложены общие сведения о наркологических заболеваниях, освещались вопросы профилактики наркомании и предупреждения наркологических расстройств, а также представлены эффективные формы и методы профилактической антинаркотической деятельности.

Доклад врача-нарколога, заведующего отделением терапии зависимых в наркологическом центре «Ренессанс» - Дениса Викторовича Богданова был посвящен обмену опытом работы антинаркотической направленности, сбору и обработке информации о проблеме наркомании в регионе, анализу эффективности антинаркотической пропаганды в регионах. Особое внимание было уделено проблеме - «Клиника и некоторые вопросы лечения зависимости от аптечных наркотиков».

Алия Зекеновна Нургазина рассказала также о существовании объединений общественных, творческих, спортивных и иных организаций регионов в целях налаживания взаимодействия и консолидации усилий в сфере пропаганды активной жизненной позиции и здорового образа жизни.

В заключение выступила врач психотерапевт, психолог, координатор наркологического центра «Ренессанс» - Мария Михайловна Серегина с темой «Роль семейных, дисгармоний и их коррекция в профилактике аддикций в условиях наркологического стационара».

На данном семинаре активное участие приняли студенты КазУМОиМЯ имени Абылай хана. Будущие журналисты получили бесценный опыт для дальнейшего освещения подобных тем.

После обсуждения весьма содержательных докладов были подведены итоги, и каждому участнику выдан сертификат об успешном прохождении семинара.

Валентина Беспалова, Азиза Имяржанова, Асем Сулеймен,
студентки 3 курса, специальность журналистика,
КазУМОиМЯ имени Абылай хана.

От чего положительнее эффект: от общения природой или современными технологиями?

Айгуль Сыздыкова 39 лет.

По моему мнению, сегодня дети развиваются намного быстрее, чем наше поколение когда-то. Я являюсь матерью двоих детей, старшему 18 лет, а младшей доченьке 13. И, конечно, как родитель, я выбираю природу. Лучше будет, если мой ребенок лишний часок прогуляется на свежем воздухе, чем проведет это время перед экраном компьютера. Никогда не любила, когда мой старший сын все свободное время проводил за ним. День и ночь напролет он мог сидеть и смотреть в этот экран! Разве это нормально? Сейчас он студент, и я думаю, он понял, что это пустая трата времени. Ребенок может уделять время специально для игр и для учебы на работу за компьютером, но не более чем 3 часа в день. Это действительно очень плохо влияет на самого ребенка – он действительно становится зависимым! А эти смартфоны... Ну вот зачем детям в школе смартфоны? Держат перед глазами, играют, просто напросто портят свое зрение! Поэтому я слежу за тем, сколько мой ребенок проводит времени за компьютером.



Борис Фальсин 36 лет.

Как не только отец, но и лучший друг своему сыну, я предоставил возможность сделать ему выбор самому. В будущем и природа, и компьютер способствуют его развитию. Как-то раз он сказал мне, «Папа, я не буду гуманитарием, давай купим новый компьютер?»

Это было понятно, потому что старый компьютер мог запускать только стандартные приложения и Microsoft Word. После приобретения нового компьютера, у сына повысилась успеваемость в школе, появилось множество друзей, с которыми он часто общается

по Skype. Сын учит меня работе в новых программах, я занимаюсь бизнесом и от стандартного Power Point уже довольно долго не могу перейти к другой программе. Сыну нравится заниматься учебой за компьютером, это намного проще, чем посещать курсы английского языка за огромные деньги. Наверное, в чем-то есть и моя ошибка, а именно: мой сын не любит спорт, точно так же, как и я. Что для вас важнее безопасность или здоровье детей?

Айгуль Сыздыкова 39 лет.

В первую очередь, мы, родители, должны уделять время своему ребенку. Не оставляйте его без внимания. Ведь именно тогда, когда мы не уделяем ему времени, он ищет, чем себя занять. И первое это, конечно же, компьютер. Мы не должны отнимать компьютер у него, мы просто должны объяснить ему, что это вредно! Нельзя слишком много времени проводить и вредить своему здоровью. Если мы сразу возьмем и запретим, это будет неправильно. А детям я хочу сказать лишь то, что в мире есть очень много интересного и увлекательно-го, чем их виртуальный игровой мир. Лишь стоит на это обратить внимание.



Борис Фальсин 36 лет.

Мне спокойней, когда мой сын дома. Тогда я могу заняться своими делами, зная, что он ничего не натворит и будет в полной безопасности, находясь дома. Мы живем в крупном городе, и ближайшее место хоть чем-то похожее на природу, это городской парк, где всегда множество народа. Неизвестно кто из преступников скрывается среди всей этой толпы! Как отец, я беспокоюсь за здоровье своего ребенка, поэтому если сын хочет на природу, мы едем к его бабушке в село. Во-первых, это безопасно; во-вторых, свежий воздух в селе почти так же прекрасен, словно в горах.

По примеру Айгуль и Бориса могут пойти и другие люди, осталось только решить, Природа или Технологии?

Выбор за вами!

Алуа Абдиманова
Алексей Тюменцев

Здоровое питание

Вкусные и полезные завтраки

Все знают, что завтрак нужно съесть самому, обед - разделить с товарищем, а ужин - отдать врагу. Но в жизни многие поступают с точностью наоборот. А ведь завтрак играет важную роль в правильном питании. О том, как правильно завтракать и что нужно есть на завтрак мы спросили у шеф-повара одного из ресторанов Алматы Джаллолидина Икрамова.



- Джаллолидин, какую роль играет завтрак в нашем питании?

- Завтрак играет важную роль. Если вы не хотите кушать даже через час после того, как вы проснулись, значит, ваш организм работает неправильно. Организм должен начать работать, получив утром питательные вещества.

- Какие блюда вы можете посоветовать на завтрак?

- К завтраку я могу посоветовать более легкие блюда, или молочные изделия. Например, отрубную кашу. Этот завтрак я считаю самым лучшим. Также не рекомендую к завтраку чай или кофе. Лучше всего пейте стакан кипяченой воды, это хороший завтрак для организма.

- Если у вас нет времени на приготовление завтрака, вы можете купить хлопья Finness или Nestle и добавить 150 мл. молока. Но такой завтрак вы можете есть

раз в неделю. Также вы можете приготовить себе сырники и творожную запеканку. Они тоже являются вариантом вкусного и полезного завтрака.

Главное – добавь в свою привычку вкусно завтракать каждый день!



Бекзат Казиханов

Общая редакция – ректор КазУМОиМЯ им. Абылай хана, д.филол.н., профессор, член-корреспондент НАН РК, С.С. КУНАНБАЕВА

Главный редактор – начальник управления УМО, д.ф.н., Т.А. КУЛЬГИЛЬДИНОВА

Редакционная коллегия: Дизайн, верстка КЫНЫРБЕКОВ Б.С.

Учредитель – АО «Казахский университет международных отношений и мировых языков» имени Абылай хана

Газета зарегистрирована в Национальном агентстве по делам печати и массовой информации Республики Казахстан

Подписано в печать: 15.11.2015 г., Заказ № 972. Тираж 100 экз.

Отпечатано в «ИПЦ» КазУМОиМЯ им. Абылай хана, г. Алматы, ул. Муратбаева, 200