



**ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ
ҚАНАТТЫ СӨЗДЕРІ
ЖӘНЕ
ҒҰЛАМАЛАРДАН ЖИНАҒАН
ҒИБРАТТЫ СӨЗДЕР**



Шымкент - 2019

ӘОЖ 1/14
КБЖ 87
3-42

Зекейұлы Ж.
ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ ҚАНАТТЫ СӨЗДЕРІ ЖӘНЕ
ҒҰЛАМАЛАРДАН ЖИНАҒАН ҒИБРАТТЫ СӨЗДЕР:
Шымкент: «Euro Print», 2019. 99 бет.

ISBN 978-601-06-5572-0

Бұл кітапта медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлының өмірлік, емшілік тәжірибесі барысындағы ұлағатты ойларынан туындаған қанатты сөздері топтастырылған. Сондай-ақ халық даналығы және нақыл сөздері бізге мұра болып қалған ғұламалардың таңдамалы даналық сөздері жинақталған.

ӘОЖ 1/14
КБЖ 87

ISBN 978-601-06-5572-0



© Зекейұлы Ж. 2019.
© «Euro Print». 2019.



ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ

Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығының Бас директоры, Бас дәрігер; Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик; ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі; ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері; Халықаралық «Сократ» орденінің иегері; Халықаралық Шығыстық емдеу академиясының академигі; Ресей медицина ғылымдарының докторы; Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры»; Халықаралық шығармашылық академиясының академигі; Оксфорд Академиялық Одағының және Еуропа медициналық қауымдастығының «Докторы», «Құрметті профессоры»; Біріккен Ұлттар Ұйымының (БҰҰ) халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің иегері; Еуропалық медициналық қауымдастығының Қазақстандағы ресми өкілі; «Нұр Отан» партиясы «Жас-Ай» бастауыш партия ұйымының төрағасы; ҚР Ардагерлер Орталық Кеңесінің мүшесі; ҚР Журналистер Одағының мүшесі; «Жас-Ай» медициналық, ғылыми-сараптамалық және танымдық журналының Бас редакторы; «Ел-шуақ» қоғамдық, қайырымдылық қорының құрылтайшысы; WORLDCOB Халықаралық сауда палатасы бекіткен 2017 жылғы «Бизнес әлемінің үздігі», 5 медициналық – ресми оқулықтың және көптеген ғылыми - медициналық, саяси қоғамдық кітаптардың, 500-ге жуық ғылыми- зерттеу мақалалар мен ғылыми еңбектердің авторы. Медицина саласы бойынша 4 патенттің иегері. Еуроазия Мемлекеттер Одағының «Құрметті Азаматы»; Еуроазия Мемлекеттер Одағының «Құрметті Емшісі»; Қазақстан Республикасының «Құрметті Азаматы»; Россия Федерациясының «Құрметті Азаматы».



Жас-Ай халықаралық медициналық орталығы



Нұр-Сұлтан қаласы
Күйші Дина 37/1 көш.
Тел: 8 (7172) 42 20 42
Моб: +7 777 277 85 99
e-mail: Jasai.astana@mail.ru



Алматы қаласы,
Әл-Фараби даң.,
Витебский 42 көш. Розыбакиев
Тел.: 8 (727) 390 19 19
Моб.: +7 777 232 18 71
e-mail: zhasai_67@mail.ru



Шымкент қаласы,
Әл-Фараби ауданы,
Бәйдібек би даң., 47/1
Тел.: 8 (7252) 42 81 15
Моб.: +7 778 000 57 38
e-mail: jasai.shymkent@mail.ru
www.jasai.kz

Жасан Зекейұлының қанатты сөздері

Жақсының жаны тозбас,
жаманның кеудесінде жаны болғанымен өзі оңбас.



Жақсы адамның жаны жомарт, көңілі таза, ақылы
дариядай кең, өмірі тозбас.

Жаман адамның көкірегі қуыс, іші арам, өзі де, ісі де оңбас.



Өмір - өзен, адам - қайық, сол қайық пен жақсы да өтеді,
жаман да өтеді. Сол өмір өзеніндегі жақсылардың өткен
жолы, өнеге мен ізгілікке толып, ұрпақтарға ғасырлар бойы
жалғасып, мәңгілікке қалады. Ал жамандардың өткені, еш
белгісіз, елеусіз, ешкім бармас қараңғы, тұрлаусыз тұңғыықтай
болып қалады.



Жақсы адам жаныңда болса, көңілің шат, кең сарайдай дү-
ниенің еш тарлығы сезілмейді. Жаман адам жаныңда болса,
бұл дүниенің кеңдігі білінбейді. Барыңнан айырылып, өзіңді
қалай тақыр жерге отырғызып кеткенін сездірмейді. Ондай
жаманның пиғылын сезу үшін өзі сияқты бақа тілдес болып,
сол деңгейге түсуге тура келеді. Ал жақсы адам ол деңгейге
түспегендіктен оның алдауына түседі, ондай деңгейде болғы-
сы келмейді.



Қыран болғың келсе
күрке тауықпен бірге жайылма.

Сырты жылтырағанның бәрі сұлу емес, нағыз сұлу -
жан - жүрегімен сүйген сұлу.

Сырты ғана сұлуды көзіңмен көргенше ғана жарар, жаны
мен тәні сұлуды мына өмір өткенше сүйуге жарар.



Жақсы жар сыртқы сұлулығымен емес, шынайы сүйген жан
- жүрегімен ғана есте қалады, сол үшін дана халқымыз
«Сұлу сұлу емес, сүйген сұлу» деп текке айтпаса керек.



Жақсы жар сұлулығымен ғана емес, рухы биік, ибалы, иман-
дылығымен, ақыл, зеректігімен сүйіндіреді.



Әркімнің өз сүйгені өзіне,
Сүйіп сенбей қосылған қос ғашық, нағыз ғашық емес,
олар айуанда да болатын тәннің ғана ғашығы.



Сүйіп қосылмаған сүйегіне таңба салдырар,
Ойланып сөйлемеген өзін өкінішке қалдырар.



Денсаулық көңіл - күйге байланысты, көңіл - күйің
көтеріңкі, рухың биік, еңбекқор, дана, арманшыл болсаң, сен
алмайтын асқар асулар, жетпейтін арманың болмайды.



Өмірде жақсы адамдар көп емес. Жақсы адамдарды жа-

ныңнан қусаңда кетпейді, өйткені оның көкірегі ояу, көңілі кең, жүрегімен адамды түсінуге, кешіруге бар. Қандай жағдайда болмасын жақсылықты да, жамандықты да сенің қасыңда болып, қандай жағдайда көңілі қалатындай болса да, сені өзінің кеңшілігімен кешіре біледі.



Жаман адам әрқашан өзінің жамандығын сайлайды, жаман ниетін іске асырған соң, сол құлқынның құлы болып кете барады. Ондай бетпақтарды қайта қасыңа жақындатудың қажеті қалмайды. Онымен қайта жанасып, жаныңа жақындату үшін, сен де сондай деңгейге түсіп, сол жолда жүруіңе тура келеді.



Яғни, «Өзіңнің кім екеніңді айтпа, сенің қасыңдағы адам, досың кім екенін айтсаң, мен сенің кім екеніңді білем» деген нақылға келеді.



Ақылды адам үмітіңді ақтар, сырыңды сақтар.
Ақылсыз адам өтірікпен сөзін өріп, сырыңды шашар.



Ақылсыз азады, тойымсыз тозады,
Бәрінен де ақылы мен қайратына сүйеніп,
адал еңбек еткен, тәубесіне келген озады.



Болашағы нұрлы, нағыз зерек болса,

Елге зеректігін білдірмес болғай.
Келешегі жоқ, ақылсыз болса,
өзін мақтап, жер көкке сыйғызбайтын болғай.



Күнәсіз адам әрқашан жер жылжыса да сабырлы болмақ,
Күнәсі бар адам қарадай тынышсызданып отыра алмас болмақ.



Ашуланбау керек, ашуланса улы гормон бөлінеді,
кішкентай жарақаттың өзі асқынып жазылмауы мүмкін.



Жеке адамның мүддесіне бола, елдің келелі ісін артқа сы-
руға әсте болмайды, бәрінен де елдің тағдыры ең маңызды.



Ел үшін туған ер жігіт, майданда өлсе бұдан өткен бақыт жоқ.
Қауырсындай қадірсіз өмірден өткенінен,
ел үшін ерен еңбек етіп өткені парыз.



Ел жұртқа деген қайырымдылықты қара күшпен емес,
қайта әділеттілік, имандылықпен қайтара аламыз.



Жұрттың көңілін қайырымдылықпен алу
қылпылдаған қылыштан да қарпынды.



Асын ішіп, иесін сату - опасыздықтың белгісі.
Туған жерін өзгеге ұсыну - сатқындықтың белгісі.



Ақылды билеуші әрқашан сабырлық пен ақылды
тең ұстап қателік пен қылмысқа жол бермейді.



Ақыл - айланың тоқтайтын жері,
Мейірімділік - мейірдің озбырлықтан жоғары тұратын жері.



Үлкен істі істеймін десең сабырлы бол,
аспан ойылып жерге түссе де, ұйқы, нерв қалыпты болу керек.



Түн ұзарса, түс көбейеді,
күн ұзарса, киелік көбейеді.



Ақыл адамның өзінен болмақ,
оның орыңдалуы Алладан болмақ.



Табиғат заңдылығына бойсынып, адам ретінде жасап және
адам ретінде қартайып өлу еш қорқынышты емес, қорқы-
ныштысы арман - мақсатына жете алмай, «адам» деген атқа
лайықсыз, бірде - бір ізгілікті іс жасай алмай қауқарсыз өлу
қайырсыз.

Жақсының аты өшпейді,
Ғалымның хаты өшпейді.



Тас келмейінше, дос келмейді
Ақыл - дос, ашу - дұшпан
Нағыз дос өле өлгеніңше қасыңнан кетпейді.



Досыңның адамгершілігін басыңа іс түскенде білерсің.



Достық қиындықта шыңдалады да,
қызылкөздіктен құриды.



Досын көре алмаған,
нағыз достыққа жатпайды.



Нағыз сүйген жарыңды аяласаң, ол сені мәңгі сақтар,
Нағыз адал, сенімді досыңды сыйласаң, ол сені жаудан
сақтар.



Өмірде ешкімді ренжітпе,
шамына тисең қоян да кісіге шабады.



Күнде қанжар жүзінде күнелтсеңіз өміріңіз шегелі кілем-

дей болар, адамдардың алғысы мен рахметін алсаң, жарың
қушқан мамық көрпесіндей болар.



Жаман адам қолына түссең есесін бермес.
Жаман ит аузына ілінген сүйегін бермес,
«жауды аялаған жаралы болар» деген осы.



Артық мақтанып, масайраған бір пәлеге жолықпай қоймас,
асқақтаған аспаққа ілініп, бәсеңдеген бәйгеге қосылады.



Қорлық көрсетпе еш пендеге,
«Қорқақты қуа берсең батыр болады» деген.



Отаны бар адам өмірден қысылмайды,
Орманы бар отыннан қысылмайды.



Опасыздың өз айласы өзіне,
кесапат болып тиеді.



Сырты жылтырдың - іші қалтыр,
Сыртынан ішінің сұлулығы маңызды.



Атағына заты сай болмаса, ол адамның елге сөзі өтпейді,

сөзін өткізе алған адам - сыйлы адам.
Аты затына сай адамды ғана халық шынайы құрметтейді.

Ниетіне қарай тілеп алған жамандықтың,
қараңғылықпен айырмашылығы жоқ.
Жауынан тілеп алған тыныштықтың,
бағынғаннан айырмашылығы жоқ.



Қасқырдың өзі де бөлтірігі де қасқыр.
«Жаманнан жаман туады айнымаған өзінен» деген халық.



Көпті тыңдасаң данышпандық етесің,
азды тыңдасаң жаңсақ кетесің.



Ақыл, қайратты жүрегіңмен тең ұстап, әр іске
сабырлықпен қарасаң, бәрінің байыбына жетерсің.



Ақымақтың жүзге кеп өлгенінің өкініші көп, ақылды адам-
ның жүзге келгенінің, алғысынан басқа еш өкініші жоқ.

Ақылсыз тойымсыз, ақылды тойымды.



Жек көргеннің бәрі жаман,
тәуір көргеннің бәрі жақсы бола бермейді.



Дарындыға жол, игі жақсыға қол бергенде ғана,

арман- мақсатыңды іске асырып, өміріңді мағыналы ете аласың.



Саусақ бөлек болғанмен, білек бір екенін ұмытпа,
бірігіп көтерген жүк жеңіл.

Білімді өнерліден, тәңір де тіксінеді, тәлейімен таласпа,
керісінше ұстаз тұтып үйренген абзал.



Пенденің кеңпейілділігі талай рет табанға тапталған соң ғана
шыңдалмай ма?.

Намысты табан астында таптағанша кейпенденің намысы
қозбас.



Дұшпан атаулының бәрі сырлас келеді. Сырлас болмаса қалай
дұшпан болады. Арам ісін іске асырғанша сырлас болады.
Досыңмен, дұшпаныңды айыра біл.



Сордың астында бақ, бақтың астарының астында сор
жасырынып жатады.

Алланың бұйрығынсыз сені шыбын да шақпайтынын ұмытпа!



Қасқырсыз қой да өспейді,
Қасқырсыз жерде қой, тентек болады.



Билік әлсіресе басқалар бас көтереді.

Ел басқарусыз болмас.
Қой серкесіз болмас.



Басшысы жоқ ел жетім
Қараусыз жер жетім
Анасыз бала жетім
Қайырымсыз ханы болған халық жетім.



Бірге тұмақ болса да,
Мәңгі бірге жүрмек жоқ.



Күмәнді адамнан пайдаланбау,
Пайдаланған екенсің сенім арту абзал.



Өмірде пенде бәрінен безсе де, сүйген жарынан безе алмайды.



Тәлейлімен таласпа,
қырсықтыға жұғыспа.



Ем алу мәдениетін қалыптастырған адам -
ауырмайтын жолға түскен адам.



Елдің бетінде, желдің өтінде жүрген адамға сынақ көп.

Дауы таусылмайтын елдің,
жауы да таусылмайды.



Өсер елдің баласы арманшыл болса,
Өшер елдің баласы жанжалшыл болады



Ер азаматтың табысқа жетуіне
табанды мінезі мен таңдаған жолы әсер етеді.



Еркек бас, әйел мойын, еркек қанша ақылды болса да, мойын әлсіз болса, ісі кері кетеді, яғни әйел адам әйелдігін жасайды. Сол үшін қазақ атамыз «Қатын бастаған көш оңбас» деп бекер айтпаған.



Адамды кедейлік немесе байлық құртпайды,
көреалмаушылық пен қызғаншақтық құртады.



Қартайып өлу еш қорқынышты емес, қорқыныштысы сол адамның еліне, кейінгі ұрпақтарға ауыз толтырып айтарлық бір ізгілікті іс жасамағандығы.



Адамның көңіл - күйі өсіп, шалқыған кезде, ақыл парасаты артып, толықсиды, жігері тасып, алмайтын қамалы болмайды.

Батырлығынан жымсымалығы басым адам әп сәтке шейін сені екі үш рет сатып үлгерсе, мұндай пасық жанның өзіне сенуге болмайды. Өз айласын өзіне қолданып, өзі қазған көрге өзін түсіруге тура келеді.

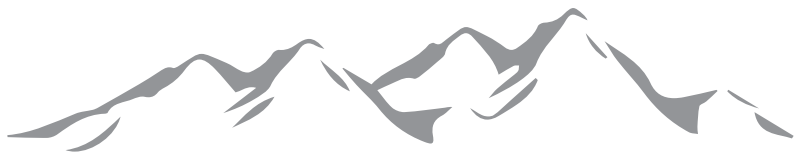


Әр қандай істі бастап нәтижеге жетуге, ең алдымен денсаулық керек, өйткені денсаулығы жоқ болса, күш — қуаты, алғырлығы мен тездік әрекетте болмайды.



Рухы мықты адамның, күш - қуаты мықты,
денсаулығы да жақсы болады.

Рухы төмен адамның, күш - қуаты төмен,
денсаулығы әлсіз болады.



Адамның ішкі дүниесі таза, рухы асқақ болса, оның тәні де, жаны да сау. Ал, керісінше, күншіл, қызғаншақ, жігерсіз, намыссыз адамның ішкі ағзасы ауруға шалдығады. Яғни, күншіл, қызғаншақ адам жүрек, бауыр, бүйрек, асқазан дертіне ұшыраса, жігерсіз, намыссыз адамның жүйке, қан тамырлары зақымданады.



«Жақсы сөз — жарым ырыс» деген. Өз көңіл-күйің болмай тұрса да, алдыңа келген науқастың қас-қабағына қарап, жақсы сөз айт! Өйткені, үмітінен гөрі күдігін арқалап келген жанға көңіл-күйі болмай отырған дәрігер ауыр сөз айтып қалса, оның ауруынан жазылуын қиындатып жібереді.



Жазылмайтын дерт жоқ — емшісіне кезіксе.



Ағзаның еркіне бағынуымыз керек. Мәселен, түнгі сағат 3-те айран ішіп, ет жегіңіз келсе, тұрыңыз да ағзаңыздың талабын орындаңыз. Себебі, сол мезетте сіздің ағзаңыз соны қажетсініп тұр.



Үлкендер арасындағы көрегендіктің азайып, пендешіліктің ұлғайып бара жатқаны жүрегімді ауыртады. Кейбір жастарымыздың мақсатсыздығы мен Отанға деген сүйіспеншілігінің таяздығы қабырғамды қайыстырады.



Сау адам болғыңыз келсе, тегіңізді біліңіз.



Алдыңнан «аман-сау келдің бе» деп анаң, «шаршадың ба, шайың дайын» деп жарың, «әке» деп мойныңа асылып балаң шыққан кезде адамның шаршауға мұршасы да келмес.



«Қанша алғыс алсаң, сонша ғұмыр жасайсың» деген Шығыс тәмсілі бар. Ұзақ жасағымыз келсе, жақсылық жасауға бейім болайық.



Университетті мықты дәрігер болып бітірсең, неге біреу маған жұмыс тауып берсін деп отыруың керек?! Өзің орталық ашып ал, жұрт сені өзі іздеп келеді.



Өзің адал болсаң, білімің мен білігің ұштасса, біреу кеудеңнен итерсе де алға ұмтылады екенсің.



Қойшысының өзі таяғының ұшымен адам емдеген қазақ, қазір қит етсе, шетелге жүгіреді. Туған жерінің суы мен топырағынан басқа қандай шипа керек адамға.



Адамның қанша ұйықтап, демалған сайын, қанша демалысқа көп назар аударған сайын, соншалықты тез қартайды. Ал ми клеткасы жұмыс жасаған сайын, қуат алады.

Жаңалықтың бәрі Азиядан басталады, Европа оны өзіне заңдастырып ала қояды.



Қайтсемде науқастың жанын аман алып қаламын деп жанашырлық танытып, онымен ниеттес болсаң, ауруды жазу да оңайға түседі.



Қазақ тілін ұмытқан нүктелеріңізге ине қоямын!



Шетелде ауырмаған адамды оқымысты, салауатты адам деп есептейді. Ал ауырған адамды мәдениетсіз деп қарайды.



Біздің кәсібіміз адамды құтқару болғандықтан, тіпті соғыс жағдайында да қарсы жақтың адамдарын емдеуге міндеттіміз.



Жер бетінде ауырмайтын пенде жоқ. Барлығы да ауырады. Сондықтан адамда қандай ауру болмасын сол ауруды жеңемін деген ой болу керек.



Тіпті ауырмасаңыз да, әр ай сайын денсаулықты тексертіп тұрудың зияны жоқ. Шетелдерде денеден жел шықпай қалса да, дәрігерге келеді.



Тіл мәселесін денсаулықтан бөле қарауға болмайды. Әр мемлекетте бір ортақ тіл болмаса, ол елдің халқы тіл табысып, бірлігін жарастыра алмайды. Біздің елдің мемлекеттік тілі — қазақ тілі!



Деннің саулығы тіл саулығынан басталады.



Күні-түні жұмыс істеп денсаулығына жауапкершілікпен қарамай тек табыс қана табамын деген адам нағыз ақымақ адам.



Ұзақ ғұмыр жасағысы келген адам, тарихтан өшіп кеткісі келмейтін ұлт — әрқашанда өз жөнімен, дәстүрімен өмір сүргені дұрыс.



Қазақ тілінің Қазақстаннан басқа Отаны жоқ. Қазақ тілін көтеретін де, қадірлейтін де Қазақстан.



Дүниедегі барлық адамның түгелдей бай болуы немесе тума талант болуы мүмкін емес. Бірақ, біз өзіміздің күш-қуатымызды толық пайдалана алсақ, ел жадында қалатын істер жасай аламыз.



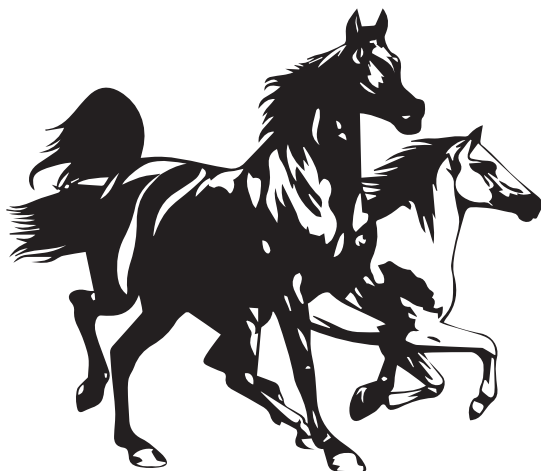
Өмір деген бейне бір жақсы кітап сияқты, оған қаншама құштарлана оқысаңыз, оның мәні сонша айқындала түседі. Біз қандай жағдайда да тағдыр басқа салған қиындыққа төтеп беруге дайын тұруымыз керек, олай болмағанда мәңгі бақи үмітімізді үкілеп, сенімімізді бекемдей алмаймыз.



Өмір күрес, күрессіз өмір сүре алмаймыз.



Қай саладағы мамандар қателессе де, дәрігерлер қателеспей керек. Себебі бұл адам өміріне қатысты.



Адам денсаулығы — адам тағдыры. Бұған салғырт қарау-
қылмыспен тең.



Тамаша көңіл-күйде болсаңыз, сізде дерт те болмайды.



Ауруды ешкім тілеп алмайды.



Тәуелсіздік — киелі де, қасиетті нұр шашқан күнді елесте-
теді. Сен бақыттысың, қазақ. Сенің бақытың — мәңгілік,
сенің арманың — ұлы.



Денсаулық — әр адамның жеке байлығы. Сол байлықты
қорғау дәрігер міндеті.



Табиғат пен адам баласы егіз. Біз табиғат анамызға қарсы
шығып, көктегі Жаратушының құзырындағы болмыстарды
қабылдай алмасақ, қазіргі көбейіп бара жатқан ауруларымыз-
дан айыға алмаймыз.



Кез келген ауруыңыздың алдын алсаңыз ғана ем дариды.
Ал асқынған дертке ем дарыту — қиынның қиыны. Аурудан
сауығудың 30-40 пайызы ғана дәрігерлердің мүмкіндігіне
тиесілі болса, 20 пайызы — тәрбиеде болса, қалғаны — тектен.

Сана қалпына келмей, дене сауықпайды.



Мемлекетіміздің негізгі тірегі — қазақ халқы, мемлекеттің тілі де сол елдің тілі болуы тиіс. Дәл қазақ сияқты дүние-ежүзінде өзінің туған топырағында отырып тілін жоқтап отырған ұлт некен саяқ.



Егер 8 миллион қазақтың ең болмаса 8 мыңында кешегі ұлты үшін зобалаң жылдар құрбаны болған Ахмет Байтұрсынұлы, Тұрар Рысқұловтың, бүгінгі Шерхан Мұртаза, Мұхтар Шахановтардың бойындағы намыстың тарыдай дәні болса да жеткілікті болар еді.



Әйел бала кіндігінде ұрпағымыздың тағдыры жатыр. Қазіргі жас әйелдердің арасында көбейіп бара жатқан бедеулік — жас қыздардың кезінде кіндік маңызын білмегендіктен.



«Көз — адамның айнасы» деп те бекер айтпайды. Сол айнаға дұрыс үңіле білген дәрігер көп аурудың алдын алған болар еді.



Менің ең басты қағидам — жанымыз таза болсын. Адал өмір сүру, біреуге қиянат жасамау. Алланы анық таныған ұлы Абайымыздың «жақсылық та, жамандық та өзіңнен» деген сөзін ұмытпайық. Барлық нәрсенің Алладан қайтарымы болады.

Менің байлығым — халық денсаулығы!



Теледидар — нағыз идеологиялық қару. Азаннан кешке дейін шетелдің жаман-жәутігін көріп өскен бала қазақтың домбырасын, қазақтың әуенін қайтсін. Егер домбыраның қадірін білер азаматтарымыз көп болса, «Домбыра» деген арақ шығаруға жол берер ме еді.



Адамдар бір-бірінің жанын ауыртпай, жүрегін сыздатпай түсіністікпен өмір сүрсе деймін. Төбемізде Бақылаушымыз барын, өмірдегі барлық іс-әрекетіміздің басты бағалаушысы сол екенін естен шығармалық.



Бойда үйлесім бұзылса, ауру бар деп біліңіз.



Кез келген адамда өз мамандығына деген табиғи бейімділік, құлшыныс болу маңызды.



Дүниедегі барлық құндылықтардың бастысы — адам.



Келген жанның бәріне кішпейілділікпен, мейіріммен қараңдар!
Жанына демеу болыңдар! Бұл — сендердің міндеттерің!



Қытайда жүз адам емдесем, соның біреуі ғана қазақ болады,
ал Қазақстанға келсем, қазақты тіпті де көп емдей алам.



Адам қуатты дәмнің көмегімен де ауруын жаза алады.



Тәуелсіздіктің ең үлкен жемісі — атажұртына оралған бір
миллион оралман.



Жақсы адам — ел ырысы.



Арғымақ белден қалса, бәйгеден қалады.



Ер азамат белден кетсе, көзден кетеді,
Көзден кетсе, елден кетеді.



Медицинаға өмірін арнайтын адамда жетінші түйсік, мейірім
болу керек.



Баталы адам мың жасайды.



Алтын иненің шипасы да алтын.

Қанша алғыс алсаң, сонша ғұмыр жасайсың.



Қуана білгенге — құт қонады, бағалай білгенге — бақ қонады.



Денсаулық — саған табыс еткен Алла аманаты.



Жақсылықты адам барлықтан емес, нарлықтан жасайды.



Жүрегі таза адамның — жүзі де әдемі.



Көңіл, күй болмаса — денсаулық та болмайды.



Қызметің (мамандығың) халық қажетіне жараса — сол бақыт.



Доссыз өмір — өмір зая.



Халық сені досың арқылы да бағаламақ.



Денсаулық бастауы — тіл саулығы.



Рухани байлық қайнары — өзіңді өзің тану.



Армансыз адам — бағдарсыз кеме.



Бақытты адам — ол бар ынта, жігер, күш-қайратын адамзат дамуына арнаған адам.



Тарихы жоқ халық, бейне тамырсыз жерге шаншылған қурай сияқты, сәл үп еткен жел болса, құлап қалады. Тарихы тереңде жатқан халық, ол сан мың жылдар бойы өскен тамыры тереңге бойлаған емендей болып қандай дауыл, бораңда да құлап кетпейді.



Жаны саудың — тәні сау.



Мейірімділік жоғалған жерде мәнді тіршілікте жоғалады, өйткені Алла Тағала бүкіл дүниені мейіріммен жаратқан.



Басқа пәле тілден, ішің ауырса, аузыңды тый, көзің ауырса қолыңды тый.



Денсаулық көңіл күйге байланысты, ауыра қалсаң қайсарлық таныт, көңіл күйіңді көтеруге тырыс.

Әрқашан арманың болсын, жоспарың болсын, оны нақты іс жүзінде іске асыратын — денсаулығың болсын.



Ақымақ адам өзгені кінәлайды, ақылды адам өзін кінәлайды.



Астың дәмін тұз келтіреді, денсаулықтың қадірін күтімі аз кетіреді.



Ақылсыз басқа бадырайған көз бітеді, сол көзге шадырайған мінез бітеді.



Жайсыз дертің түнде қозып, күндіз ет қызуымен білінбейді.



Адам организмі тән мен жаннан тұрады, тәні жазылып, жаны жазылмаса толық ауруынан айықпайды.



Сұлуынан жылуы, сырты жылтырдың іші қуатсыз, жан жүрегі тазаның, дені де, демі де таза.



Бойы ұзын болғанмен ақылы қысқа.



Қалжасыз бала өспейді.

Адамның жан дүниесі де, сырт келбеті де сұлу болса, ол жаратушы Алланың сыйлығы.



Адам өз-өзін шабыттандырып, арманына қанат бітіретіндей сезім керек, орындалатын ісің тиімді, берекелі болуына қол жеткізу үшін бойыңдағы рухани күш-қуат, жүйкелік және әлеуметтік өлшемдердің өзара тепе-теңдігін қалыпты дұрыс жағдайда ұстай білу қажет.



Өзімшіл болмау керек, өзгенің де өскенін қалау, сол арқылы басқаларға жасаған жақсылықтан шынайы алғыс ала білу.



Уақыт — ол өмірдің өлшемін дұрыс пайдалана білуі сол үшін болымсыз шаруалармен емес, кезек күттірмейтін шаруаларды бірден тыңдырып тастауды басты қағида қылу керек.



Өмірдің ең негізгі тірегі — ол әрекетте, қозғалысы тоқтаған клетка, өлген клетка, ұзақ өмір сүргің келсе тынбай дұрыс әрекет ете біл.



Артық тағам асқазан бұзар, сол үшін артық дәмнен тыйылу, артық бос сөз сөйлемеу, сөзден гөрі іске көшуді әдетке ай-ландыру.



Тәртіп сақтау — әр нәрсені өз тәртібімен атқара білу және тәуекелдікке бел буа білу.



Ойы таза болған адамның ісі де, жандүниесі де таза болады.



Әділетті адамның күші әділетсіз адамнан мың есе артық болады.



Бизнес — іскер адамдардың мұқтаж жандарға тигізер ша- рапаты.



Сұлулыққа әркімнің де бар таласы. Қыз келіншектердің бар- лығы да сұлу, көркем болғысы келеді. Алайда осы жолда олар сырттың сұлулығы ғана маңызды деп ойлап, соған ба- сымдық беріп жатады. Бәрі өзіне күтім жасап, шашын бояп, бетіне опа-далап жағып, әдемі киінуге тырысады. Бірақ олардың бәрі сұлу емес. Ішінің сұлулығына мән беретіндері тіптен аз дер едім. Нағыз сұлу - ішкі жан дүниесі мен сырты бірдей сұлу жандар.



Бүгінде қыздардың да былапыт жаман сөздер айтып, темекі шегуі, ішімдікке әуес болуы үйреншікті болып барады. Ал бұлар қазақ қызына, жалпы қыз табиғатына жат нәрселер. Ол қыздың сыртқы сұлулығын құртады. Олардан бүкіл қа- зақ қоғамы жиіркенуі керек.

Менің ойымша, көп ізденетін, алдына асқақ арман қоятын, соған жетуге ұмтылатын, білімге құштар адамдар-нағыз сұлу жандар. Олардың жүзінің өзі ерекше сұлу, көркем болып тұрады. Адамды өзіне еріксіз тартады. Ал айтқан әңгімесін естігенде, қасында тапжылмай отыра бергің келеді. Міне осындай адамдарды сырт келбеті мен жан-дүниесінің көркемдігі, әдемілігі келіскен, ұйлескен кісілерді нағыз сұлу жандар деп айтуға болады.



Сондай-ақ, сұлу адамдардың адамгершілігі жоғары, талғамы, арманы асқақ, ұстанымы биік болуы тиіс. Олар өзгерлерге үлгі болуы керек. Тек жақсы жағынан үлгі беруі керек. Қазіргі уақытта жастардың көбі әншілерге, актерлер мен актрисаларға, танымал адамдарға еліктейді. Бұндай түсінік дұрыс емес, қандай салада болмасын адал еңбегімен халқына танылып, халқының қажетіне жараған танымал адамдарға еліктеу керек.



Ауру батпандап кіріп, мысқалдап шығады.



Көтеріп тұрып құлатады өмір.
Күлдіріп тұрып, жылатады өмір.
Етегің толып еңіреген кезде
Қайтадан өзі жұбатады өмір.
Үмітіңді үзіп, түңіле көрме.
Құлап барып та гүл атады өмір.
Үп еткен желге дірілдей берме

Шыдамдылықты ұнатады өмір.



Көкірегі ояу, көзі ашық керемет жан,
Өн бойына құдірет ұялаған.
Шипамыз өз еліме дарысын деп,
Жасан келді елі үшін асып қырдан.



Оташы болсаң батыл бол, емші болсаң епті бол.



Ауру кісі күлкі сүймес,
Ауыр жүкті жылқы сүймес.



Алғыс болсын алғаның,
Мәртебең асып самғағын.
Еселенсін еңбегің,
Өмірдің алып бар бақытын.



Жақсы алдыңда жазыларсың,
Жаман алдыңда тарыларсың.



Нәр алып жылы сөзіңнен,
Жақсарып келем жалыңдай.
Шипалы сөзің, еміңмен,
Көктемгі жасыл жайлаудай.

Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.



Бақытты ғой иығына ел сенімін артқандар



Қарсы алып жылы сөзіңмен,
Ем жасадың аянбай.
Бауыр боп кеттім өзіңмен,
Жақсы бір көріп жанымдай.



Абзал жан деген ат алған,
Ем беріп көптен бата алған.
Дәрігер ізгі жүректі,
Сап құрған сыйлы қатардан.



Тер шықпаған кісіден, дерт шықпайды.



Жан ауырса — тән азады,
Қайғы басса — жан азады.



Қытайдың шөппен емдеу амалын жақсылап зерттегеннің артықтығы жоқ. Мұндай шығыс тәсілдерінің денсаулыққа әсері зор.



Ауру өле-өлгенше жаннан дәмелі,
Жалқау жан қиналмай мал табудан дәмелі.



Жердің де, елдің де иесі өзің екеніңді ұмытпа.



Ашығу — шығыстың өте күшті әрі мықты стратегиясы.
Ол сананы жетілдіріп, денсаулықты мықты қылады.



Мықты болсаң аяқтан өрлеп, басыңа қонатын бағыңды сый-
ғызып ал.



Жақсы адам — ел шырағы, жаман адам — жау тұрағы, жақ-
сы болу оңай емес, жаман болу әп-сәтте.



Ішкі жан дүниесі таза адамның, тәні де, қаны да таза болады.



Өтірікші уәдешіл,
шыншыл кәдесіз.



Жақсыға ізет,
жаманды күзет,
ғалымға құрмет.



Су — тіршіліктің көзі, ырыстың өзі.
Оқу - білімнің бұлағы, ғылымның көзі.



Жерді егін еге алғанға бер,
Малды өзі тапқанға бер,
Білімді шынайы тоқый алғанға бер.



Еңбексіз өзі таппаған дүниенің қадірі жоқ,
отырған сайын өз орнын таппаған қыздың қадірі жоқ.



Еңбекқор адамның, әр күні сәтті
Жалқау адамның, бір күні ғана сәтті.
Атар таңға жүрсең де, батар күнге қарай жүрме.
Қанша мақтау болса да,
сырын білмеген тұлпар мініп жолға жүрме.



Шыңдық шырылдап жеткенше,
өтірік-өсек келіп, өртеп үлгерер.
Өсекшінің өртінен дерті жаман

Өзім білем деген өлер.
Көп біледі деген өсер.



Ойды-ой түртеді, қиял - ой қанаты.
Ойсыз - ойнай береді, ойлай алмайды.
Ойлы - ойлай алады, ойының түбіне бойлай алады.



Ойнауға жеткен маймылдың басы.
Ойлауға жеткен тек адамның басы.



Оқу - ойдан артық емес.
Алтын, күміс астан артық емес.



Астық қайдан шығар, жер болмаса.
Батыр қайдан шығар, ел болмаса.
Ақылды бала қайдан шығар, даналар мен басын қоспаса.
Нақыл сөздер қайдан шығар, дана ойшыл болмаса.



Ойшылдың ойы мен бойы түзу.
Ақымақтың аяғынан таяғы түзу.



Ертеңін ойламайтын еркектің панасы болмас.
Өткенінен ғибрат алмайтын дана болмас.
Ойлары бір жерден шықпаған,
қосақталсада бір жолда жүре алмас.

Тозған киім сәнге бөгет,
артық тойған қарын ойға бөгет.
Санасыз надан қоғамға бөгет.
Ана тілін білмеген ұлт тағдырына бөгет.



Өнер жолы қанша қиын болса да, өнерлі өрлейді,
өнерсіз жүрмейді.
Өмір бойы құштарлық пен ізденіп, табысқа жетпей,
өнер үшін жолын басқаға бермейді.
Өнерлі өрге шабар, өнерсіз жерге қарар.
Өнерлінің қолы алтын, өзі де алтын.



Еңбектің өнбегі бар.
Өнерлінің жерінбегі бар.



Ғылым-білім шырағы, білім-ғылым бұлағы.



Ғалым көрсең танып қал, ол да Алланың ерекше сүйген
құлы, күн нұрындай болып көрінер.



Бейнетсіз - білім жоқ.
Зейнетсіз - ғылым жоқ.
«Қалауын тапсаң, қар жанады» деген осы



Білімді - ердің дәулеті, білімсізден мың артық.

Ғалымның алдында, аузыңа ие бол.
Ақымақтың жұдырығына ие бол.



Бұзық адам бетті келер.
Ақылды адам маңдайлы келер.



Білімді жарқырай береді.
Білімсіз қанырай береді.



Жалқаудың ертеңі бітпес.
Еңбекқордың уақыты жетпес.



Шын жақсыда қызғаныш та, тарлық та жоқ,
досын кемітпейді де, кемсітпейді.



«Бақытты жандар» - деп, өз қара басының бақытына
жеткендерді емес, керісінше өзгелерді бақытты еткендерді
«нағыз бақытты жандар» деп айтамыз.



«Бақытты жандар» - деп, өзін басқаларға
сыйлата алатындарды айтамыз.
«Бақытсыз жандар» - деп, он екі мүшесі сау бола тұра,
еш еңбек етпей, жатып ішер жалқау болып, адам емес
хайуанның да қаһарына ұшыраған жандарды айтамыз.

«Бақ қайда болады» десе -
ынтымағы жарасқан елде болады?!
«Сор қайда болады» десе -
ынтымағы мен берекесі кеткен елде болады?!



Адамдар бірін —бірі қорыққаннан сыйламайды,
Жүрек қалауымен тоғысқаннан сыйлайды.



Жүрек қалауы болмаған жерде, адамдар бақытты өмір сүре
алмайды. Сол үшін, не істесең де жүрек қалауымен
істегенің абзал. «Қалауын тапса, қар жанады» деген сөз
текке айтылмаған.



Алла Тағала адамына қарай бақ береді,
Бақ бергенде ниетіне қарай нақ береді.
Адамның нағыз бақытты болуы оның ниетінде.
Әкесі бар адам өзін әлемнің патшасындай сезінеді.
Әкесіз адам өзін қанаты қиылған қырандай сезінеді.



Әкесінің ақ батасын алмай қосылатын жастар көбейді.
Олардың оттары жанбай жатып сөнеді.
Әкесіз тірі жетімдер көбейсе, қоғам да мейірімсіздік көбейеді.



Ер адамның орнына әйелдер қағар шегені,
Намыссыз өскен ұл-қыздар өз еліне атар жегені.

Аталардың ақ жолы, әкелер жеткен тау болар, жақсылар
өткен іздермен жүрсе егер ұрпағың.

Еліміздің келешегі нұрлы болса, сонда ғана
«Маәңгілік Қазақ Елі» болар аңсаған.



Әкең болса, биік шың - асқар тауға тең келер.
Шешең болса, шалқар көл - таусылмас бұлақтай нәр болар.



Арманы биік азамат ғылым мен білімді уысына алар,
Еліне адал еңбек еткен ұл — қыздары, әлемнің ең озық
елімен сонда тең болар.



Көш артында қалған шаң жұтар, ел алдында болған май жұтар.
Бәрінен де тынымсыз адал еңбек етіп, білім - ғылым
шыңына шыққандар ұтар!

Бір күн болса да нәсіп тапқан өскен ортаңды ұмытпа,
жамандама, бір тал түйір дән болса да
табанға басып таптама, обалына қалма.
Оны ексең, өскенде өзіңе ас боларын
есінде мәңгі сақта, әсте ұмытпа!



Бәсекелесіп бәйге алмайсың,
Есептескенмен дос бола алмайсың.
Құдайын ұмытқан құл болар.
Иесін танымаған ит құтырар.
Басшысын сыйламаған ел тозар.

Құдай не берсе де несібесімен берер,
тәубесіне келмегенді қырсық баса берер.



Жалғыздың жаршысы Құдай болғанымен,
көптің батасын алған өсер.



Мұңсыз адам болмас, түнсіз ай да болмас.



Құдайдың әр күні сәтті,
Аллаға сенем деп жолыңнан қалма.



Оқығаныңа емес, тоқығаныңа сен,
айтқанына емес, көзіңмен көргеніңе сен.



Бұл дүниеде әр нәрсенің тепе-теңдігі болады.
Сол тепе-теңдікті сақтап, дұрыс игеріп отыру керек.



Кейбір жандар өздерінің қолынан сен жасаған ұлы істерді жасай алмаса да, өз қулығын асырып, сенің бойыңнан мініңді, кемшілігіңді қазбалап, тырнақ астынан кір іздеп, үнемі сенің абыройыңды түсіргісі келеді. Бірақ ақиқатында ондай пасық пиғылынан түк шықпайтынын сезген соң, сол бай баяғысындай түлкі бұлғаққа салып, саған жағымсыған болып, өз арамдықтарын жалғастыра береді. Мұндай арамдар Алланың назарында деп ешқашан есептемеген жөн.

Адамдардың ішінде де сайтан билеген арамзалардың болатынын, олардың қулығына құрық бойламайтынын ұмытпау керек. Ондайларды сезгенде бір бармағың бүгулі болмаса, өкінішке қалдыратыны сөзсіз екенін еш ұмытпау керек.



Алла тағала адамзатты еш уайым қайғысыз етіп жаратпаса керек. Олардың ақыл-ой санасына , бір-біріне ұқсамауына сан түрлі сынақ беретіні сөзсіз. О дүниенің жәннәтына, рахатына бөлену үшін ондай адамдар осы өмірдің сан қилы ауыртпалықтары, ауыр сынақтары мен қиыншылықтарынан өтетіні сөзсіз. Яғни, осы өмірде қанша бақытты өмір сүруді тілесең, оған қол жеткізу жолында Жаратушының саған берер сынағы да орасан зор, сонша ауыр болмақ. Бұл әлемде адамзаттың дамуына ерекше үлес қосқан?



Ерекше данышпан дарындылар мен ғұламалардың өткен өмірлерімен, басып өткен бұралаң жолдары бізге сыр шертеді. Өйткені адамзаттың қас жауы ібіліс, адамға ақылымен тапқырлығы арқасында осы дүниені толық меңгеруіне үнемі мүмкіндік бермей қас жауы болып келе жатыр. Сол үшін атамыз қазақ «Алла сендерді сайтанның алдап арбауынан және имансыздардан сақтасын!», - деп текке Жаратушы Көк Тәңірінен бата тілемесе керек.

Біз ес біле бастағаннан бастап - ақ барлық нәрсені білгіміз келіп тұратындығымыз шындық. Бәрін үйреніп білсек те,

осы дүниенің нақты шешімі, құпиясы «Алланың өзі түсірген Құран Кәрімінде» деп білгеніміз жөн.

Біз бақыт дегенді жан қинамай мал табу, байлыққа қол жеткізу деп ойласақ, қателескеніміз. Бейне жылтырағанның бәрі алтын болмайтынындай, құр алданыш болмақ. Меніңше, нағыз бақыт, ол өз қабілетіңе орай еңбек ете білу. Ащы терің шықпай, жеген асыңның еш дәмі сезілмейтініндей, адал еңбек етіп, мал, дүние тауып қана қоймай, сол адал еңбек барысында сіздің көмегіңізге шынайы зәру адамдардан, мұқтаж адал жандардан бата, алғыс алу екенін ұмытпайық. Бақыт сенің басқаларға жасаған қызметіңнің қажеттілікке, игілікке жарауы деп білемін.



Бақытсыздық — ол өзіңнің шамаңа қарамай ақыл - парасатының, күш-қуатының жетпейтін іспен айналысып, еш еңбексіз мал табу, дүниеқоңыздыққа бару, әліңді біле тұра жолдан тайып, елді алдап, арбап, арамнан мал табам деп шарасыз тұйыққа тіреліп, өкініштен қан жұтып, адамдардың көз жастары мен қарғысын арқалап, еш қадірсіз, елеусіз адамға айналып, қайранға шығып қалған арам өлген өлекседей болып қалу. Сол үшін бақытсыз жандар - деген өз әлін білмей әлек болып, өмірін текке кетірген тірі өлекселердің кебін кигендер.



Сабырсыздың әр қашаңда сары уайымы таусылмас.
Сабырлының сары бидайы қамбасында сарқылса да,
уайымға беріліп таусылмас.

Адамдардың адамгершілігі, олардың сыртқы бейнесі,
іс-әрекеті арқылы емес, керісінше ішкі жан дүниесінің
шынайы тазалығымен, ниетінің адалдығымен өлшенеді.



Біз қанша ақылды болған сайын,
істейтін ісіміз де сонша қиындай түседі.



Өздігінен орындала беретін іс болмас.
Ас бармай қорыта беретін асқазан болмас.



Қайрауға келмейтін қылышың болғанынан,
Қайырымға келмейтін әйелің болғаны жаман.



Жақсы әйелден жарың болса,
жәннәтта жүргендей өмір бойы өзіңді сыйлайды.

Жаман әйелден жарың болса,
өзге түгілі өз анаңды да үйіңе сыйғызбайды.



Әйел көңілдің ғана сәні емес, барлық өміріңнің сәні деп біл!



Ақылды әйел еркегін тыңдар,
ақылсыз әйел өсекшіні тыңдар.

Ақылсыз еркек қанша күшті болса да,
басына бақ қондыра алмас.
Ақылсыз әйелге қанша дәулет жыйсаң да,
көңілі бір тойып ашылмас.



Сүйген жарың шайпау болса, екі ауыл түгіл, бірге туған
ағайыныңды да үйге сыйғызбас.



Жігіттің жақсы болуы да, жаман болуы да әйеліне
байланысты, елге сені сыйлататын да осы әйел,
қинататын да осы әйел.



Әр үйленген еркектің тағдырының бақытты, жақсы, жаман
болуы тікелей әйеліне байланысты.
Сол үшін Мәшһүр - Жүсіп бабамыз «Жаман әйел — тозақ,
жақсы әйел- жәннәт», - деп текке айтпаса керек.



Ақылы мен көркі сай әйелді
бұл заманда іздесең де таба алмайсың.



Көбісі дүниеге бола құрылған жалған сезім, жүрек
қалауымен қосылмаған шынайы махаббатсыз құрған
шаңырақ тез шайқалып бір-бірінен оңай кетіп жатады.

Тек өзара шынайы жүрекпен түсінісіп ғашық болған нағыз таза шынайы махаббатпен бас қосқан қос ғашықтар, жүрек қалауларымен бақытты өмір сүріп, өмірлерінің соңына дейін ыстық, суықта, қандай қайғы, мұңда да, сан түрлі қиыншылықтарда да қол ұстасып, өмірден өткенше бірге болмақ.



Аллаға жағайын десең азанды бол,
адамға жағайын десең қайырымды бол.
Төрт құбыласы түгелдің Құдаймен ісі жоқ,
көкірегі қуыс наданның оқу біліммен ісі жоқ.



Кәсіп - нәсіп өзіңнен, пайда зияны өмірден,
таңғы нәсіп- тәңірден, кешкі нәсіп көңілден.



Өзің көзін тапқан кәсіп — нағыз нәсіп.



Қулықпен тапқан мал арам,
өтірік берілген серт арам,
өтірікпен өрілген сөз арам.



Алла кешірсе де аруақ кешірмес.
Аруақты жерден ат үркер.
Ата - баба аруағына сыйынып, ниет қылмасаң,
әсте ісің оңбайды.

Байлықпен атқа мінген Құдайын ұмытар.

Ата-ана тәрбиесін көрмеген елін ұмытар.

Таза еңбекпен келген қара нан да көңіліңді жұбатар.
Ащы еңбекпен келмеген малдың дәмі таңдайға татымай
топырақ татып кетеді.



Шайтан сүйгенді, Алла сүймейді, шайтан болу әп сәтте.
Қазіргі жастарымыздың арақ ішіп, түнгі клубқа баруы,
құмар ойын-сауық құруы - шайтан ісі емей немене.
Алла оларды ешқашан сүймейді.



Шариғат - ағып жатқан бұлақ.
Даналардың сөздері- жанып тұрған шырақ.



Бісмиллясіз еткен еңбек түбі оңбайды,
Бісмиллясіз жасаған емің ауруға қонбайды,
Бісмиллясіз оқыған білімнің де саған қайыры болмайды.



Пайғамбар өз елінде танылмайды.
Ғұламалар өз елінде өгейдің күйін кешіп,
өзге елде шыңдалады.



Таудың биіктігі қасыңда тұрса да байқалмайды.



Ақ сарбас шалынса, тілекті
Тәңір қабылдар, қателігі болса да,

өкініп алдына келген жарлыны
ақылды адам кешіріммен қабылдар.



Берген де Алла, алған да Алла.
Біз тілейік Алланың шапағатын, берері көп болсын.



Қайтпас қайсар жүрегінде иманы бар адам ғана атқара
алады, халықтың ауыр тауқыметін.



Сабыр мен тәуекел айтып еткендердің жолы ашық.
Алла әрқашан несібелерінен айырмайды.



Жалған ант ішу — үлкен күнә екенін ескерсек,
ер азамат текке уәде бермеу керек.

Уәде берген екен, оны бұзбай орындау -
ардың ісі екенін ұмытпау керек.

Уәде бұзған екен, ол адамды қайта іске қосу,
желге ұшқан қаңбақтай тұрақсыздық әкелмек.



Ойы арам адам ойын, ішкі-сырын сездірмес, жүрегі
таза шыншыл адам, бүкпес ішкі сырын әрқашан
айтуға кешікпес.



Әркім әрқашан өз ойынан хабар бермек, ізгілікке толы,
арманшыл, асыл, адал арманға көпшілік ісі үшін.

Адамдардың ішкі жан дүниесін тани білмеу
ақымақтың ісі болмақ.

Адамдар үшін ең қымбат - жүрегі мен рухы, жүрегінде иманы жоқ, рухы өлген адам, қанша алтын тақта, сарайда отырса да, тәні ғана іші қуыс қаңбақтай қалған қауқарсыз болмақ, әрқашан қорқыныш пен үрей билеген қорқақтың дәл өзі болмақ.

Кеселді адам жанжалшыл, ұятсыз болмақ,
ақылды адам ар-намысшыл иманды болмақ.

Жыланды үшке кесіп шапсаң да,
заһарлығы сақталып қалмақ.

Жаманға (наданға) басын сыйпап, қанша қамқорлық жасасаң да, күндердің күні қарыны тойса, жақсылықты ұмытып, сол жақсылықтың орнына, керісінше қастық ойлап заһарын шашпақ. Мұны дана халқымыз «Жаманмен жұғыссаң, кесапаты тиеді, жақсыға жолықсаң шапағаты тиер» деген.



Бірде жеңіс, бірде жеңіліс бекерге деп туындамаса керек. Ақ пен қара, жақсы мен жаман, рухты мен рухсыз, жалқау мен еңбексүйгіш, бақ пен сор, қуаныш пен жұбаныш табиғат заңымен кезектесіп майданға түсіп отырады. Бізге осы майдангерлердің жеңіп жеңілгені емес, сол майданда шыңдалып кімді Алла қолдап аман-есен жеткізгені маңызды.



Адам періште болмас дейміз, онда біз сәбилерді періштеге балап жататынымыз қалай. Адамдардың періштедей таза болуы да жүрегінің пәктігі. Бала күніндегі пәктігіндей

таза болғанда ғана болмақ. Оны біз бала көңілді, дана көңілді жүрегі пәк, таза жан,- деп текке айтпасақ керек. Халқымыздың алтын көрсе періште жолдан таяды деген нақыл сөздің түп мағынасына үңілсек, ол өзі періште болса оған алтынның не керегі бар, сол алтынды айналып қарамай өтті деген сөз мағынасын береді.

Осындай ат басындай алтын берсе де жауға досын сатпайтын, дүние қоңыздыққа бармайтын даналарымыз қаншалық. Ағайын, көпке топырақ шашпайық, қасыңда жүр жақсы адам, сол адал адамдарды танып, рухымызды биік ұстайтынын білейік. Рухы биік халықтың әлемдегі халық алдында мәртебесі, еңсесі де биікке көтеріледі. Туымызды биік ұстап, осы күнімізге тәубе етейік, барымызға қанағат қылайық. Алла тағала халқымызды рухани кемтарлықтан сақтасын.



Біреулерге жан қайғы, біреулерге мал қайғы,
Тән мен жан ешқашанда бір нәрсеге ғана жұмылып жұмыс
жасамау керек. Екеуі бірігіп жұмыс жасаса адамдарды
ол адасуға апарып соғады. Яғни, Абай атамыз
айтқандай күйге енеміз

« Қарыны тоқтық, жұмысы жоқтық аздырар адам
баласын».



Жанымыздың азығы - жігер, рух, ақыл, ой-парасат,
таусылмас армандар.

Тәніміздің азығы айуанда да болатын, құлқынның ғана
құлы болмақ, сол құлқынның құлы болу, адамдықтан
бездіріп, айуанша өмір сүруге итермелейді.

Ел үшін рухы биік жанның садаға ететін тәрбиелі отаншыл
ұрпақтардың көптеп болуын бір
Алладан болсын деп тілейік.

Қазақты өрге бастырмайтын кемшілікті менің үнемі айтып
жүрген төрт сөзіммен жинақтайын: «күншілдік, жалқаулық,
рушылдық, намыссыздық (жігерсіздік) .



Ана құрсағынан бастап бала тәрбиесін жүргізу - бабалар
дәстүрі. Ұлжан аналарымыздай бесік жырын жырлап, дәрет
алмай бала емізбеген, ерекше аналық мейірімін бөліп, тәрбие
беріп отырғанының арқасында Абайдай данамыз өмірге
келді емес пе. Алыпта, дана да, хан да анадан, сондай
ғұламаларды дүниеге әкелген аналарға тағзым етейік.



Адам баласының бесігі — Жер,
Жер — Ана, Отан — ана! Ана!



Ұлы анамыз Хауа ана — ұрпақтар анасы,
барлық адам баласының анасы!



Құрметтейік, бас иейік бүкіл адам баласының
мәңгілік ортақ бесігі Жер — анаға; Отан — анаға! Анаға!



Ақылды, сұлу ана — жеті қазынаның бірі.
Елдің, халықтың, туыстықтың,

достықтың елшісі де әйел — ана.



Ана, нан, қазақ деген қасиетті де киелі сөздер қай жағынан оқысаң да өзгермейді, солай қала береді. Бүкіл әлемге, барша адамзатқа күн ортақ, ай ортақ, аспан ортақ, жер ортақ, ана ортақ.



Күннің көзін ештеңенің де көлегейлей алмайтыны секілді, жер бетінде мәңгі өшпейтін, көнермейтін Ана атты — ұғым ұлылықтың, ұлағаттылықтың, сағыныш пен махабаттың айғағы іспетті.



Ана — бүкіл адамзатқа ортақ құдірет, керемет қазына,
Алланың адамзатқа тарту еткен теңдесі жоқ сыйы.

Ана — Алланың аманаты.

Ол-бүкіл өмірдің, тіршіліктің бастауы.



Ана болу жанкештілік, азаматтық ерлік, табиғи талант,
теңдессіз өнер.



Адамзат ойлап тапқан барлық мадақ, мансап, атақ, даңқ,
баға, сый-сыяпат, құрмет, дәулет, байлық, бақ, тақ бәрі

Ана деген бір ғана құдіреттің жолында құнсыз болып
қалады.

Тәңір де әйелдермен сыпайы сөйлесуді,
сыйлауды бұйырады.
Себебі әйел — әжеңіз, анаңыз, жарыңыз,
қызыңыз, қарындасыңыз.



Құранда өзіңе өмір берген әйелді, әлсіз әйелді,
нәзік әйелді, анаң мен жұбайыңды, қызыңды, апа-
қарындасыңды, әжеңді қорлама, оларды құрметте, сыйла,
сүй деген.



Ананың жан-жүрегі, махаббаты, мейірімі тілмен айтып
жеткізе алмастай теңіздей шалқар, аспандай шексіз емес пе?!
Талқылауға жатпайтын күндей, айдай ақиқат сол: Әлемдегі
бар жақсылық күннің жылуынан, ананың ақ сүті мен ақ
тілегінен, өлшеусіз еңбегінен, шексіз қамқорлығынан бастау
алады.



Отбасын отбасы етіп отырған, әулетті әулет етіп отырған,
елді ел, жұртты жұрт қылып отырған, Отанның құт берекесін
ұйыстырып отырған да осы аналар. Отбасының киесі, құты,
берекесі, ұйытқысы, ұйымдастырушысы, жарығы да, жылуы
да — ана. Махаббаттың символы, әсемдіктің әдептіліктің,
нәзіктіктің, инабаттылықтың, имандылықтың үлгісі де, ұясы да-
әйел — ана. Батылдықтың, батырлықтың, шыдамдылықтың,
тұрақтылықтың, даналықтың, даралықтың да, анттың да,
серттің де қорғаушысы да, қоймасы да әйел-ана.

Алтай мен Алатау, Арқа мен Атырау, Сыр менен қыр арасында, осыншама кең —байтақ жерде халқымыздың бір тілде сөйлеп, әдет-ғұрып, салт-сана, дәстүрінің біркелкі болуы, жеріміздің, еліміздің тұтастығы - осы аналардың арқасы. Сол үшін біз аналарға мәңгілік борыштармыз, мәңгілік қарыздармыз. Сол үшін де әрбір Ана мадақтауға, ардақтауға, ұлықтауға, ұлағаттауға, қастерлеуге, құрметтеуге әбден лайық. Бәріміз де анадан тудық, адам болдық, азамат болдық.



Жақсыны ісінен танысың,
жаманды сөзінен танысың,
тентекті шоқпарынан танысың,
Дананы ізгілікпен қалдырған хатынан танысың.



Мақтаншақ маңдайын тасқа ұрыңдырар,
кішіпейіл адам алға басар, ел алдында абыройы асар.



Тән жарасы шипа қонса жазылар, жан жарасы жүрекке
сіңген жақсы сөзден арылар. Жазылмас жүрек дертті
күншілдік емдесең де дерті жазылмас.



Жүрекке қан жетпесе тынысы тарылып,
кеудесі қысылып мазалайды.
Тәнге қан жетпесе мұздатып аяқ,
қолында көгертіп мазалайды.

Егер жүректі қайғы оты шарпыса, от себебі табылмаса,
ол өмір бақи жазылмас.



Патша ғалым болса, жұрт озады,
Патша залым болса, жұрт тозады.
Жауың залым болса, көне кекті қоздырар,
көршің залым болса, түбі үйіңді кесіп тоздырар.



Аспаңдағы айдан не пайда, жылынуға қолың жетпесе.
Сараң байдан не пайда, тапқанын кем кетікке бөліп бермесе.
Сұлу қатыннан не пайда, бала тауып ұрпақ ерітпесе.
Арғымақ аттан не пайда, бәйге алып ауылға жетпесе.
Алтын күмістен не пайда, ашыққанда ас болып бойыңа
тағам сіңбесе.
Бірге туғаннан не пайда, басыңа қайғы түскенде сүйеніш
болып саған келмесе.
Бірге туған ауылдасыңнан не пайда, керек кезінде басқаға
жақсылығыңды айтып бермесе.
Бірге оқыған сыныптасыңнан не пайда, білім қуып, сен
шыққан биікке бірге шықпаса.



Таста тамыр жоқ,
жақсы әйелде тамыр жоқ.



Қасқырда қанағат, жаманда шапағат,
иманды да балағат, білімсізде салауат жоқ.

Қожа аштан өледі, ораза ұстаймын деп жүргенде.
Ораза уақыты келмей Төре тамақтан өледі, төріне
жайғанын тауысып кетем деп.



Көреген басшы елді өсіреді,
жақсы әйел ерді қолдап өсіреді.



Басқарушысы болмаса, ел қадірі кетеді,
Жақсы дәрігер емшісі болмаса, денсаулықтың қадірі кетеді.



Басшысы жоқ, ел оңбайды,
Мақалсыз сөйлеген, сөз оңбайды.



Барға шүкіршілік ету,
барға тәубе ету,
адам нәпсісін жеңу.



Өтірікші уәдешіл,
шыншыл кәдесіз.



Жақсыға ізет,
жаманды күзет,
ғалымға құрмет.

Бір адамға қадірің жүрмесе ,
ел алдында күлкіге қаларсың.



Таршылық - адамды шынықтырады.
Баршылық - адамгершілікті ұмыттырады.



Жасы кіші ініні, ақылы асса, аға тұт.



Көргенсізбен құрдас болсаң, қаларсың ұятқа,
Опасызбен сырлас болсаң, қамаларсың қапасқа.



Жерге түскен бір дән,
күзгі күні мың дән.
Ырыздық келер тек жер - анадан.



Су — тіршіліктің көзі, ырыстың өзі.
Оқу - білімнің бұлағы, ғылымның көзі.



Жерді егін еге алғанға бер,
Малды өзі тапқанға бер,
Білімді шынайы тоқый алғанға бер.



Тек табан ет, маңдай термен адал еңбек етіп, тапқан адал

еңбектің жеген нанның дәмі тәтті.
Асы халал, өзін нағыз бақытты екенін сезініп, тәубәшіл
пенде бақытты ғұмыр кешпек.



Ізденбей білім болмас,
бейнетсіз рахат болмас.
Данасыз сенім болмас,
басшысыз елің болмас.



Жұмыстың жаманы жоқ, екі қолға бір күрек болмаған соң.
Дені сау болса да, жұмыс жасауға амалы жоқ.
Адамдарға жақсылық істеймін десең, ең алдымен оған
айналысатын жұмыс бер.
Адал еңбек қана адамды тәрбиелейді.



Ішуге асын берсең де, жұмыссыз адам азады,
ырыздық берекесі тозады.



Қызмет етсең халқыңа, құлдай істе,
жақсылығын көрерсің әрбір сәтте!



Бейнетсіз мал табылмас,
Шынайы махаббатсыз жар табылмас.

Көтерген жүктің ауыры болмас,
қыйыншылық көрмеген адамның өмірден тәжірибесі тәуір
болмас.

Жорға мінгеннің жауырыны болмас.
Айтпай келген қонақтың бөзі (қадірі) болмас.



Еңбексіз өзі таппаған дүниенің қадірі жоқ,
отырған сайын өз орнын таппаған қыздың қадірі жоқ.



Ер тапқан табысымен қадірлі,
әйел қылығымен қадірлі.



Алласыз бастаған ісің оңбайды.
Көңілсіз жасаған жұмысың өнбейді.
Қыстың қамын жазда жасамаған оңбайды.



Еңбекқор адамның, әр күні сәтті
Жалқау адамның, бір күні ғана сәтті.



Басы ауырмағанның емші, дәрігермен ісі жоқ.
Жаны ауырмағанның Алламен ісі жоқ.



Атар таңға жүрсең де, батар күнге қарай жүрме.
Қанша мақтау болса да,
сырын білмеген тұлпар мініп жолға жүрме.

Сырын білмегенге сенбе, көзің көрмегенге көнбе.

Қанша тілі майда болса да,
көңілің қаламағанды досым деме.



Жақсының жақсылығын басыңа іс түскенде білерсің.
Жаманның жамандығын отырған биігіңнен түскенде
білерсің.



Өтірікші өлген кісіні куә етеді.
Ақылсыз адам адал досын күлкі етеді.



Күмән иманнан айырар,
қарыз жақыныңнан айырар.



Өтірікшіні сөзінен емес, көзінен таны.
Ер жігітті сыртынан емес, ісінен таны.
Дананы бойынан емес, ойынан таны.



Шыңдық шырылдап жеткенше, өтірік-өсек келіп, өртеп
үлгерер.

Өсекшінің өртінен дерті жаман



Жаман сиыр сушыл,
пасық адам күншіл.

Жаман қатын жанына ел тұрғызбас,
жаман ит ішіне май тұрғызбас.



Игілік істі өсек бұзады,
арсыз әйелді төсек бұзады.



Күншіл адам күні бойы ренжиді.
Сыншыл адам көзі көрсе де сенбейді.



Жылы мұрынға суық қол — жау.
Жылы жүрекке өтірік өсек - жау.



Қызғанған қызыл итке жем болады.
Сабырға келген құтқа жолығады.



Дүниеқоңыздың ішінде шайтаны бар.



Сырын білмеген аттың сыртынан жүрме,
сырын білмеген адамның, сөзіне сенбе,
жолын білмеген көштің, соңынан ерме.



Сырлы ыдыс ас сақтар.
Сырлы адам сыр сақтар.

Жалған асыл (алтын) сылдыры бар да, салмағы жоқ.

Жалған сөздің иесі бар да, түп төркіні жоқ.



Мақтаншақты мақтасаң, басыңа секіреді.

Қызғаншақты мақтасаң, өзіңе секіреді.



Өзім білем деген өлер.

Көп біледі деген өсер.



Қайғы басса, қан аздырады.

Ауру асқынса, жан аздырады.



Тентектің теңі болғанша, көмірдің шоғы бол.



Өмір — күрес, күрессіз өмір — өмір емес.

Сол күрестерден жығылмай өткендерден ғана, өмір
жолдарын сұрап ақылдасып кеңес.



Ақылды дананың соңынан ерсең,

жолың болып нағыз ер боларсың.

Ақылсыз (санасыздың), ақымақтың артынан ерсең,
түбінде жолың болмай жер боларсың.

Жақсы сөз - жан қуаты.

Жақсы адам - ел қуаты.



Ойды-ой түртеді, қиял - ой қанаты.

Ойсыз - ойнай береді, ойлай алмайды.

Ойлы - ойлай алады, ойының түбіне бойлай алады.



Күйгелек адамды ой қартайтса.

Ақылсыз әйелді артық бояну қартайтады.



Ойнауға жеткен маймылдың басы.

Ойлауға жеткен тек адамның басы.



Оқу - ойдан артық емес.

Алтын, күміс астан артық емес.



Астық қайдан шығар, жер болмаса.

Батыр қайдан шығар, ел болмаса.

Ақылды бала қайдан шығар, даналар мен басын қоспаса.

Нақыл сөздер қайдан шығар, дана ойшыл болмаса.



Ойшылдың ойы мен бойы түзу.

Ақымақтың аяғынан таяғы түзу.

Ертеңін ойламайтын еркектің панасы болмас.
Өткенінен ғибрат алмайтын дана болмас.
Ойлары бір жерден шықпаған,
қосақталсада бір жолда жүре алмас.



Тозған киім сәнге бөгет,
артық тойған қарын ойға бөгет.
Санасыз надан қоғамға бөгет.
Ана тілін білмеген ұлт тағдырына бөгет.



Өнер жолы қанша қиын болса да, өнерлі өрлейді, өнерсіз
жүрмейді.
Өмір бойы құштарлық пен ізденіп, табысқа жетпей, өнер
үшін жолын басқаға бермейді.
Өнерлі өрге шабар, өнерсіз жерге қарар.
Өнерлінің қолы алтын, өзі де алтын.



Арзан өнердің қадірі жоқ, қалың малсыз қыздың қадірі жоқ.
Қанша бай болса да, халқына қол ұшын бермеген байдың,
бұл өмірде ел арасында еш қадірі жоқ.



Еңбектің өнбегі бар.
Өнерлінің жерінбегі бар.



Ұстазын сыйлаған, шапағатқа бөленер.
Шәкіртін тәрбиелеген, Алла нұрына бөленер.

Ғылым-білім шырағы, білім-ғылым бұлағы.



Ғалым көрсең танып қал, ол да Алланың ерекше сүйген
құлы, күн нұрындай болып көрінер.



Бейнетсіз - білім жоқ.

Зейнетсіз - ғылым жоқ.

«Қалауын тапсаң, қар жанады» деген осы



Білімсіз әйел, жасыңа қарайды.

Ақылды әйел, басыңа қарайды.

Күніне бес уақыт намаз оқыса да,
ақымақ молда асың мен қолыңа қарайды.



Біліп тұрсаң да, анығын сұрап ал.

Сұрағанның еш айыбы болмас.



Білімді ердің дәулеті, білімсізден мың артық.



Ғалымның алдында, аузыңа ие бол.

Ақымақтың алдында жұдырығыңа ие бол.



Пенде үшін дерттенуден ауыр жаза жоқ.

Бұзық адам бетті келер.
Ақылды адам маңдайлы келер.



Білімді жарқырай береді.
Білімсіз қалтырай береді.



Жалқаудың ертеңі бітпес.
Еңбекқордың уақыты жетпес.



Шын жақсыда қызғаныш та, тарлық та жоқ,
Шын дос досын кемітпейді де кемсітпейді.



Қарының сасық болса, ішер астан жиренбе.
Жаныңдағы адам жаман болса,
жамандығынан жиренде, үйренбе.



Тарта жесең, басыңды төрге шығарады.
Асыра жесең, сүріндіріп өкінішпен тындырады.



Шажырқайда май болмас,
жаман адамда ар болмас.



Күбiде май, күбiнiң түбi де май,
бай болмасаңда май тасыйтын жалшы бол, көңiлiң болар жай.

Қуыс үйден құр шықпа,
қайта кірер үйдің есігін қатты жаппа.



Үйіңде қазан аспаған адамның,
түзде де жанашыр досы болмайды.



Аста бір несібе.
Батада мың несібе.



Орынсыз жылаған жас- шер тарқатпас.
Арамға берген малдың орыны толмас.



Адамдық белгісі — ізгілік.
Таудың белгісі — көтерілген тасы.
Жомарттың белгісі — берген асы мен көңілінде.
Өскендіктің белгісі- мал жанды болғаны.



Тойған үйге тоғыз кел.
Ит үрген жерге түнсіз кел.



Серке еті — ем.
Ешкі еті — жел, сүті ем.
Қой еті - қуат.
Жылқы еті- жегенше ас, жегеннен соң тісіңді бас.

Арамдықпен тапқан ас, ішсеңдағы болмас ас,
болар түйіліп тас .



Шақты деп араз болма арамен, ем болар балы бар.
Ұрысты деп араз болма жақыныңмен, әлі өмірде саған
берер көмегі бар.



Еңбек сенің - екінші анаң.
Бірінші анаң - туған анаң.



Еңбектің өнегі бар, еңбек еткен өседі.
Жалқауланған өшеді.
Тек еңбектің көзін тапқан, байлықтың өзін табады.



Бейнетсіз береке кірмейді
Шылбыр жүгенсіз арғымақ желмейді.



Бәрің бірдей би болам десеңдер, жер көкке сыймайсың.
Молда көбейсе, қой арам өледі деген осы.
Бәрің бірдей әнші болса,
көкек болып қонарға бұтақ таппассың.
Бәрің бірдей қойшы болсаң, құл боларсың.
Бәрің бірдей тойшы болсаң, қу боларсың.

Бейнетсіз рахат көрем деме,
ғылым —білімсіз бақыт көрем деме.



Қолына жұмыс бергенің, жанына тыныс бергенің.
Шаңырақ көтеріп, екі жастың басын қосып бергенің.
Елдің келешегіне елеулі үлес қосып бергенің.



Ер жігіт екі сөйлемейді,
өз аузыңмен айтқанды қолмен істе.



Жасыңда жалықпай өнер үйрен, еңбек ет.
Қартайғанда тарықтырмас асыл қазынаңа айналар.



Ойланбай іс істесең өкінішке қалдырар.
Ойланбай сөз сөйлеген дос көңілін қалдырар.



Сүйіп қосылмағандардың бір-біріне қадыры жоқ.
Өзі еңбегімен тауып әкелмеген дүниенің қадірі жоқ.



Арманы биік азамат, ғылым мен білімді уысына тең алар.
Сонда ғана бағы жанып өзгелермен терезесі тең болар.



Еңбекқор —халықтың ұлы.
Дүниеқор —дүниенің құлы.

Имансыз адамды байлық бұзады.

Игілікті істі өсек бұзады.



Жаман адамның қолынан ештеңке келмейді,
тек айтатыны өсек аузымен жұмыс істейді.



Өсекшіл - түбі оңбайды

Намыссыз - өзін құл қылады.

Надан —сөзін қор қылады.

Жалқау —жатып өледі.

Ұрлық - түбі қорланады.

Ауруын жасырған - өмірін қорлайды.

Шындығын жасырған - өтірікпен өледі.

Тегін жасырған — тарихтан өшеді.



Бұзық адам бетті келер.

Жатып ішер ішті келер



Қамысты бос ұстасаң, қол кесілер.

Жауынгерлерді бос ұстасаң, басың кесілер.



Жақсының сөзі жария.

Еткен еңбегі дария.

Жақсының айтқан сөзі мен ісі артық.

Жаманның сөзі ащы ісі пасық.



Қатты айтсаң, туғаныңа жақпайсың.

Ақырын айтсаң, айыбына қаласың.



Тау мен тасты су бұзады.

Адамдар арасын өсек сөз бұзады.



Қартайғанның ессізі жаман,

қатынның ақылсызы жаман.



Адамның өзі жетпеген жерге сөзі жетеді.

Тұлпардың тұяғы жетпеген жерге дүбірі жетеді.



Көз - жүректің белгісі,

сөз — ойдың, ақылдың белгісі.



Қанша батыр болсада, жауға салма тексізді.

Қанша білімді шешен болсада, дауға салма малсызды.

Қанша сұлу болсада, әйел қылма арсызды.



Әзіл қойдың өз есебі бар

Шынайы махаббат азапсыз болмайды.

Дүниеге ғана құрылған арзан махаббат ешкімге бақыт боп
қонбайды.



Бақ қонатын адамның ұлы еңбекқор епті, қызы көрікті
ақылды болады.



Еңбек пен бақыт егіз. Бақ пен дәулет көшпелі.

Ең үлкен байлық денсаулық болса,
татулық — табылмайтын бақыт кепілі.

Береке, ынтымақ, татулық барда, бәрі қасыңнан табылады.



Арсыздықпен арыңды сатып мал тапқанша.
Ғылым білім іздеп жиғанкез болғаның артық.



Жан денеге қонақ.
Денені күтер тамақ.

«Ас- адамның арқауы», - деген осы.



Түн кезе берген, түбінде шайтанға жолығады.
Күн көзін көре іздене берген, түбінде дана ғұламаға
жолығады.



Еңбегін елемеген ит те, өз иесін қабады.

Қазақ тілін ұмытқан нүктелеріңізге ине қоямын! Өйткені ми клеткасында арнаулы адамның тектік хромосомасындағы информацияны қабылдап отратын магнит клеткалары бар. Ол магнит клеткалар өзінің ата-бабасынан келе жатқан тума клеткалар ғана тілге байланысты. Сол қабылдайтын клетка жұмыс істемей қалады, сол жұмыс істемеген клетканы жандандырсақ тіл қалпына келеді. Сол үшін ине салынады.



Мен досты үшке бөлемін:

Біріншісі — амалсыз дос, бала кезде ауылда бірге оқып, бірге ойнаған не кейінгі студенттік шақтардағы бірге оқыған достар.

Екіншісі — амалды дос, тек бірер шаруасын, не бір нәрсеге қол жеткізуге ғана амалданған амалды дос. Ол көлеңке сияқты басыңды күн шалса қасыңнан кетпейді, ал басыңды бұлт шалса іздесең де таба алмайсың, сол өзінің мүддесіне, не пайдасын көріп алған соң жоқ болып кетеді.

Ал үшіншісі — Алла қосқан дос, ол есіңді жиып есейгенде, қоғамға араласып оң-солыңды біле бастағанда, сол өмір деген буырқанған теңіз толқынындай сәтті немесе басыңа қиын сәттер түскенде Алла ғана өзіңе көмекке жіберетін адам болады. Сол адамды дұрыс таңдай біліп, жақын ұстай білсең, ол ыстықта да, суықта да, әр қандай жағдайда қасыңнан табылады. Ол достардың арасын кім қалай жамандаса да, қандай амал қолданса да бір-бірінен айыра алмайды. Олардың достығы айырылмас жан достар болып қалады. Тек Алла айырмаса, адамдар олардың достығын бұза алмайды. Жаны таза, адал достар көбейсін, Алла оларға ұзақ ғұмыр сыйласын!



Ғұламалардың ғибратты сөздері

«Адам бойындағы бағалауға лайық қасиет — ақыл емес.
Қайта сол ақылды басқаратын қасиеттер: мінез, жүрек, мейі-
рімділік, таза ой».

Федор Достоевский.



«Мейірімді болу оңай, әділ болу қиын».

Виктор Гюго.



«Ана сұлулығы жүзіндегі мейірімінен көрінеді».

Ғабит Мүсірепов.



« Мейірім, ынсап, әділет, адал еңбек, таза жүрек,
Тату дос, өмірде өкіндірмес қасиеттер осылар».

Шәкәрім Құдайбердіұлы.



«Мейірімді адам өзін кінәлайды,
Мейірімсіз адам өзгені кінәлайды».

Конфуций.



«Кір тигізбе ойыңның өресіне,
Мейірім етсең — мейірімділік көресің».

Жүсіп Баласағұн.

Рахымдылық, мейірбандық, уа әрбір түрлі адам баласын өз бауырым деп өзіне ойлаған ойды оларға да болса игі еді. Демек, бұл жүректің ісі. Тіл жүректің айтқанына көнсе, жалған шықпайды.

Абай.



«Мен ұмытылмас мейірімді достарымнан артық
бақыт таба алмаспын».

Уильям Шекспир.



Денсаулықты бірінші кезекте адамның өзі
қалыптастыруы керек.

Н. Ә.Назарбаев.



Дәрігердің ауруды емдейтін үш құралы бар —
сөз, емдік шөптер, пышақ.

Әбу Әли Ибн Сина (Авиценна).



Халықтың денсаулығы — ел дамуының аса маңызды
тұтқасы, болашағымыздың кепілі.

Н. Ә. Назарбаев.



Дәрігер арыстандай айбатты,
Қыздай икемді, анадай мейірімді болуы керек.

Гиппократ.

Алла Тағала ем жібермей тұрып, ешқандай
ауруды жібермейді.
Мұхаммед (с.а.с).



Егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек,
Ал егер сау болмаса, онда денені сауықтыру керек.
Әл-Фараби.



Дене құрылысының үйлесімін бір қалыпты ұстау дегеніміз —
тағам мен сусынды талғау, дәрет тәртібін мұқияттау, киім
мен ауа тазалығын сақтау, дене мен рух бірлестігін естен
шығармау, ұйқы тәртібін бұзбау.
Әбу Әли Ибн Сина (Авиценна).



Тартыспен түскен, бейнетпен келген жақсылық қана — шын
мәнінде қымбат табыс.
М. Әуезов.



Жалпы адам баласын жақсы көріп, оның өмірі үшін
күресу-ол үлкен жүректі алыптардың ісі
Ілияс Есенберлин.



Тәттінің ләззаты — саулығыңда,
Жанның ләззаты — білімінде.
Фалес.

Адам баласы адам баласынан ақыл, ғылым, ар, мінез деген
нәрселермен озады.

Абай.



Қарны тойса, қалғып сала бермейтін ұрпақ керек.

Ғабит Мүсірепов.



Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын
бақытты ете алмайды.

Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ.

Сократ.



Ұлтына, жұртына қызмет ету — білімнен емес, мінезден.

Әлихан Бөкейханов.



Дені сау азаматтар — мемлекеттің ең бағалы капиталы.

В. Комат.



XXI ғасырда қазақстандықтар ұзақ жасаушылар
ұлты болуы тиіс.

Н.Ә.Назарбаев.



Адам үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ.

А. Семашко.

Денсаулық — байлықтан қымбат.

Джон Рей.



Денсаулығың мықты болуы үшін өз күшің болуы қажет, оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды.

Н. М. Амосов.



Тағдыр үнемі ауруын ғана емес, шипасын да жіберетіні бар.

М. Сервантес.



Денсаулық — бұл адамдардың мейлінше сақтап қалуға тырысатын және мейлінше өзі қорғайтын нәрсесі.

Жан де Лабрюйер.



Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулыққа байланысты.

Артур Шопенгауэр.



Көп жасау — дене саулығы, бақытты болу — адамның өз қолындағы ісі.

А.М. Кирхенштейн.



Өмір үшін тамақ қажет болса, денсаулық үшін еңбек те соншалықты қажет. Ал дырдүмен күн кешу түбінде

адамға ауру болып жабысады.
Еңбек өмірдің шырағына май құяды, ал қиял
оны тұтандырады.

Дж. Беллерс.



Дене жаттығуларымен қалыпты және өз уақытыңда шұғыл-
данып отырған адам ауруды құртуға бағытталған ешқандай
емдеуді қажет етпейді.

Әбу Әли ИбнСина.



Дертке шалдыққанша, денсаулықтың қадірін ешкім
де білмейді.

Томас Фуллер.



Ең басты дәрі-дәрмек — таза ауа, суық су, ара мен өз-балда.

Василий Поленов.



Тән ауырса — жан да ауырады.

Әл-Фараби.



Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі.

Томас Карлейль.



Қалжыраған тән мен қасірет шеккен жан үшін үміттен асқан
дәруді ешбір дәрігер таба алмас.

Стефан Цвейг.



Мөлшерден тыс тоқтық та, аштық та және басқа да
ауытқушылықтың бәрі де денсаулыққа қолайсыз.

Гиппократ.



Адамға ең қымбат нәрсе — жұрт қамы, жұрт ісі.

Ахмет Байтұрсынов.



Ауру — денеге зарарлы нәрселерден болатын бүліншілік.
Құдірет ісінің бәрі орынды, бәрі жөнді. Жөнді істі жөнсізге
айналдыратын кінә өзімізден.

Ахмет Байтұрсынұлы.



Кімде-кім аурудан жазыламын деп бекінсе, мұның өзі — ау-
рудан жазылғандық.

Д. Боккачо.



Тән саулығына ең жақсы шипалы дәрі — сергек
жәйлар мен көңіл-күй.

Х. Бострем.



Үміт — бұл бір қатып қалған тосу емес.

Габриэль Марсель.



Дәрі-дәрмек атаулының таңдаулысы — жақсы
демалыс пен нәпсіні тежеу.

Бенджамин Франклин.



Сау адам біреудің жарасы ауырып отырғанын білмейді.

Сайф Сарайи.



Дана көптен шығады, дәрі шөптен шығады.

Халық даналығы.



Ауру — сырқаудан сау дене — адам әрекетінің
жемісі болып табылады.

Бернард Шоу.



Ақшаға дәрі сатып ала аласың, бірақ денсаулық
сатып ала алмайсың...

Юрий Зарезный.



Егер тән ауырса, көңілдің күрт түсуі — табиғи құбылыс.

Әл-Фараби.

Ой тазалығына жұмыс істе, сонда ісің де таза болмақ.

Конфуций.



«Дәрі ішкенше екі күн ашыққаным артық».

Грек ойшылы Плутарх.



Емделудің үш түрі бар: әселмен (бал), қан алдыру,
отпен күйдіру.

Мұхаммед (с.а.с).



Қандай аурумен сырқаттансаң да жан-дүниеңді, рухыңды
дұрыс ұстап, тамақтан қалмасаң — жақсылықтың белгісі.

Гиппократ.



Жазылмайтын ауру жоқ,
Жазылмайтын адам бар.

Тибет даналығы.



Адамның ірілігі бір сипат емес, ішкі-сыртқы сан сипат
қасиетімен құралады.

М. Әуезов.



Сенің денеңнің қуаты — өсімдіктің шырынында.

Қытай елінің дәрігері Шин Жон.

Жаратушым жар болсын,
Жасай бер, Жасан, «Жас-Ай»!

Қасиетіңе сүйіндім,
Еміңнің ерек шипасы-ай!
Дарындысың, данасың,
Жұлдыз болып жанасың!
Талғат Белгібайұлы.



Ең берік ат, ең биік ат,
Ең баянды ат — ол Азамат!
Әбіш Кекілбаев.



Өмірдің парқын білмеген,
Өлімнің төркінін түсінбейді.
Конфуций.



Ең бастысы — рухты болу! Жігерлі болу!
Альбер Камю.



Қозғалыс дегенің — өмір, ал қимылдың азайғаны
өмір өрлеуінің құлдырауы.
Валентин Гариневский.



Дәрменнің бары — сарқылмас ләззат.
Уильям Блейк.

Денсаулықсыз бақытты болу да мүмкін емес.

Виссарион Белинский.



Жақсы басталған іс — жартысы біткен іс.

Платон.



Жігіт дені сау болса — сол дәулет.

Құтып.



Қалаған адам — амал табады, қаламаған — себеп табады.

Сократ.



Егер денеде ыстық көтерілсе, қан алдырыңдар.

Сонда ыстықтарың басылады.

Мұхаммед (с.а.с).



Зор адам болу үшін зор армандардың соңынан ер.

Робин Шарма.



Біздің еңбексүйгіштігіміз біздің екінші құнды

жеңісіміз болып табылады.

Н.Ә.Назарбаев.



Ағаштың қурауы тамырынан,
Адамның қартаюы табанынан.

Шығыс нақылы.



Асыл қасиет — адалдық,
асыл міндет — адалдық.

М. Горький.



Салауаттылықтың басты кепілі — спорт,
мерзімді ашығу және жоғары күшке сиыну.

Поль Брэгг.



Бақыт деген — досыңның табағында, домбыра шанағында,
жарыңның жанарында, халықтың қабағында.

Қадыр Мырза Әлі.



Төтенше ауруларға төтенше ем қажет.

Гиппократ.



Денсаулықты сақтау үшін, ал одан да абзалы жиі ауыра
берудің алдын алу үшін дене жаттығуларын жасаған немесе
қозғалыста болған жөн.

Матвей Мудров.



Адамға жүз жасамай өлу ұят болатындай, заман
ақыры келетініне біз толық сенеміз.

Иван Тарханов.



Дәрі ауруға баяу әсер береді.

Тацит.



Адамды сүй, Алланың хикметін сез,
Не қызық бар өмірде онан басқа?!
Абай.



Ел дегенде — езіліп, жұрт дегенде — жұмылып істе.

Б. Момышұлы.



Жақсы күлкі — рухани денсаулықтың белгісі.

Максим Горький.



Басқаларды үйрете жүріп, өзіміз үйренеміз.

Сенека.



Адамның асқан сұлулығы оның сезгіштігі, қарапайым-дылығы,
тілектестігі, ниеттестігі...

Василий Сухомлинский.

Жеттім, толдым деген адамның дамуы тоқтайды да,
міндетті түрде кері кетуі басталады.

Махатма Ганди.



Атадан жақсы ұл туса,
Елінің туы болады.

Қазыбек би.



Ақшасы жоқ адам кедей емес, арманы жоқ адам кедей.

Сократ.



Салауатты өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін
ынтымақты жауапкершілік қағидаты — денсаулық саласын-
дағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік
саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс.

Н.Ә.Назарбаев.



Есіміңіз әйгілі бүкіл елге,
Жан дауаға себепші еміңіз де.
Сіз қараған пенделер жазылуда,
Жазылғандар риза еңбегіңізге.

Бірлікбай Балғынов.



Әрбір шаңырақ ұрпақты болсын, ырысты болсын, ырысы
жұртқа жұғысты болсын!

Н.Ә. Назарбаев.

Таза адам деген сөз — басының тазалығымен бірге, ар-ұятының тазалығында көрсетіп тұрады.

Ғабит Мүсірепов.



Өмір үнемі алға қарыштай берсе екен, сейсенбі дүйсенбіден жақсырақ, зұлымдық кешегіден бүгін азырақ болса екен, адам бүгінгіден ертең ақылдырақ, бір-біріне мейірімдірек болса екен.

Глеб Успенский.



Көп жасау — денінің саулығы, бақытты болу — адамның өз қолындағы ісі.

А.М. Кирхенштейн.



Жақсылық ойлап іс қылсаң, көпшілік те саған жақсы көзқараспен қарайтын болады.

Конфуций.



Қай істің болсын өнуіне үш шарт бар:

Ең әуелі — ниет керек, одан соң — күш керек, одан соң тәртіп керек.

Мұхтар Әуезов.



Жақсы дәрігер ауруды жазады, жаман дәрігер ауруға ауру қосады.

Гиппократ.

Білімдінің сөзі — ем, мейірімі көп, өзі-кең!

Мағжан Жұмабаев.



Ән туады мұраттан,

Ой туады сұрақтан,

Небір үлкен өзендер басталады бұлақтан...

М. Шаханов.



Қоғамды біріктіріп ұстап тұрған нәрсе-адамдардың бір-бірін
ойлап, қамқор болуы.

Конфуций.



Өз халқыңның қамын жеп,

Қайран қалмас кісіні,

Атамаңыз адам деп

Ұқсаса да мүсіні

Әлішер Науаи.



Адамның ең қымбаттысы — ол өмірі,

Ол адамға бірақ рет беріледі.

Сондықтан оны «Қайран босқа өткен жылдарым-ай» деп
өкінбейтіндей, барлық күш-қуатын дүниедегі ең тамаша іске
— өмір жолындағы күреске жұмсау керек.

Н. Островский.



Өмір сүру дегеніміз — құлау, адасу, жөн табу, тағы адасу,
тағы жөн табу.

Л. Толстой.

Әрбір адам күн сияқты, тек оған жарқырауға
мүмкіндік беру керек.

Сократ.



Наркескен қайырылмайтын қылыш болса,
Мінезі ақыл-өнері дұрыс болса...

Ақылды, сабырлы Ер деп соны айтамыз

Еткені берекелі жұмыс болса...

Ақан сері Қорамсаұлы.



Мүгедектер — тән саулығын аңсаған,

Біреуге аяқ, ал біреуге қол қайғы.

Өз борышын сезінуден қалса адам,

Бұдан асқан мүгедектік болмайды...

М. Шаханов.



Адамға ең қымбат нәрсе — жұрт қамы, жұрт ісі.

А. Байтұрсынов.



Үш — ақ нәрсе адамның қасиеті:

Ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек.

Абай.



Қоғамға екі түрлі категориядағы адамдар қажет: ғалымдар — дін-
ді сақтау үшін, дәрігерлер-олардың тәнін (денсаулық) сақтау үшін.

Имам аш-Шафи.

Қайырымды адам ешқашан жалғыз болмайды.

Конфуций.



Кішілік пен кісілік — ұлылықтың белгісі.

Махмұд Қашғари.



Нағыз дәрігер — емдеуші дәрігер емес, аурудың алдын алып, оны болдырмайтын дәрігер.

Қытай даналығы.



Өмір жолы — үлкен қозғалыс: ол қозғалыс әрқашанда алға, алысқа құлаш сермейді, талай өркешті толқындарды да кездестіреді.

Мәлік Ғабдуллин.



Сіздің істеріңіздің нәтижелерін басқалар бағалайды, тек қана өз жүрегіңіздің таза да әділ болуына тырысыңыз.

Джон Рескин.



Бірлік бар жерде жеңіс бар.

Публилий Сир.



Дәрігер көп нәрсеге тәжірибелі болуға тиіс, әсіресе массаж жасауға.

Гиппократ.

Бағым жақсы болса, тән күйлі болады, күйлі тән
күшті болып ауруды жеңеді.

Ахмет Байтұрсынұлы.



Адам жас болып қалу үшін оның сенімі де жас болып қалу
керек. Сенімділік пен үміт жас болған сайын
адам да қартаймайды.

Л. Ф. Фелан.



Еңбегіңнің ел кәдесіне жарағанын сезіну үлкен бақыт.

Василий Качалов.



Денсаулық — Алла аманаты.

Халық даналығы.



...Ізгі және қажетті жұмыс істеген адам... басқа
адамнан жоғары тұруы керек.

Әл-Фараби.



Адамның аса зор ерекшелігі — ең қиын кедергілерді жеңу-
дегі табандылығы.

Людвиг Бетховен.



Емдік өсімдіктің пішіні, түсі, дәмі мен иісі аурудың
сипатына сай келуге тиіс.

Парацельс.

Асыл адам айнымас,
Бір бетінен қайырылмас.
Көрмесемде, көрсемде,
Көңілім сенен айырылмас.

Абай.



Егер жүрек таза болса, тілден әдемі сөздер шығады.

Әли р.а.



Ұжым әрқашан адамды көтеріп, оны аяғынан
нық тұрғызады.

Н. Островский.



Әр адам — өзінің ішкі дүниесінің кескіні.
Адам қалай ойласа, оның өзі де сондай.

Цицерон.



Бұрыс ынтымаққа жолығады, дәулет бірлікпен толығады

Халық даналығы.



Алға тартқан озады, кейін кеткен тозады.

Біз жылдан-жылға жаңарып, жаңғырып келеміз.

Қазақ: «Елу жылда ел жаңа», дейді.

Біз жиырма жылдан асар уақытта жүз жылға бергісіз жолды
артта қалдырдық.

Н. Ә. Назарбаев.



Еліңнің ұлы болсаң, еліңе жаның ашыса, азаматтық намысың
болса, қазақтың ұлттық мемлекетінің көркеюі жолында Жан
теріңмен еңбек ет.

Н. Ә. Назарбаев.



Денедегі дерттің жайын Жасан ұғар!

Жат елде тұрса да өрлеп атақ-атың,
Отаныңа келдің “Қазақ” аталатын.
Атажұртқа адастырмай алып келген,
Қазағыңа деген адал махаббатың.

Қазақты емдеп жатсың бар кеселден,
Көп қой кесел қазаққа жармаса ерген.
Қазағыңа қызмет жасап жатсың,
Келдің де Қытай дейтін жалғас елден.

Табасың бар кеселді тамыр басып,
Беті қарар кеткен кесел тамырласып.
Алтын инең амалдап ап тастайды,
Жеңе алмаған кеселді сан ырғасып.

Жүрегің жомарт сенің , жаның да ізгі,
Сүйесің бар қазақты – бәрімізді.
Алтын ине, алтын қолмен сүм ажалдан,
Арашалап қалып жатсың жанымызды.
Жасаған берген сыйың, Жасан інім,
Жақсылық сендей елге жасады кім?!
Тибет-Қытай ем-домының сырын ұғып,
Қазақ үшін Жасан жаңа жасады ілім.

Мойындап берді орден – Соқратың,
Еуропаға танылып жатыр атың.
Тұмаға айтқан “ Алтын жігіт” аман тұсра,
Әлемге әйгіленер ақыры атың.

Ардақтайды бар қазақ Жасан ұлын,
Тілейді елі саулығын Жасанының.
Аты әлемге әйгіленіп келе жатқан,
Білісін дүние қазақтың Жасаны кім?!

Әулиедей көрер сені Алты Алашың,
Сен деп қазақ салар кеңге арқа-басың.
Халықтың тауқыметін арқаға алып,
Арқаласа сендей ерлер арқаласын.

Емдесе елін Жасан жан дертінен,
Қазағы құтылады бар дертінен.
Жасанымен жасанып мынау өмір,
Құлпырады дүние бар көркімен.

Дендеген дерттің жайын Жасан ұғар,
Дерттерге талай дауа жасальнар.
Ауырса Алладан соң жүгінетін,
Қазағым бақытты екен Жасаны бар!

Тұрар Сүлейменов,
Қызылорда обылысы, Жаңақорған ауданы, № 247 Бесарық орта мектебінің директоры

Жақсының жақсылығын айт

Адам баласы үшін ең бірінші денінің саулығы қажет. Әр мұсылман пендесі Алланың атымен «Ассалаумағалайкум» деп амандасқан соң, бірден үлкен болсын, кіші болсын денсаулық жағдайын сұрасып жатады. Бұл денсаулықтың қаншалықты қажет екенін аңғартады. Жалпы сау адамның денсаулығын қалпында ұстап тұру, дерттенген пендені айықтыру үшін бізге дәрігерлер керек.

Мен адамның ауру, сау болуы өзіне байланысты, -деп ойлаймын. Адамға дерт емес, қайта адам өзі барып дертке жұғысатын сияқты.

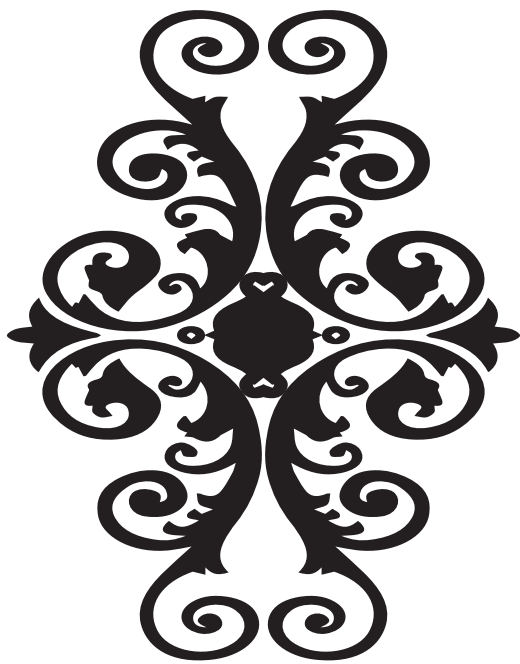
Кісі деген арамдыққа барып, біреуге қастық ойласа, ниеті бұзылса, ол соған сай дерттенеді. Адам баласы үшін бұдан артық жаза жоқ. Алла Тағала қанша ауру жіберсе, барлығының да емін бірге берген. Біреудің дертінің шипасын шөптен берсе, біреудікін судан деген сияқты...

Біреу дерттің бір түрін емдесе, келесі біреу аурудың басқа бір түрін емдейді. Дертке дауа болатын дәрілердің де түрі жетіп артылады. Бірақ соның барлығы ауру жанға шипа бола беруінің өзі екіталай. Бастысы, дәрігердің табиғи қасиеті болуы керек. Бойында ата-бабасынан дарыған қасиеті бар адам ғана емдеумен айналыса алады. Міне бұл қасиет Алланың сүйікті құлдарына берген нығметі. Жасан Зекейұлы осындай табиғи қасиеті бар, әуелі Алланың қалауымен болған дәрігер. Сондықтан да халық қажетіне жарап жүр. Еліңе, халқыңа барыңды салып, адал қызмет еттің.

Жұрт Жасанды танымай тұрғанда, ол өз жолын тауып, науқастарды қабылдап, айықтырып, жазып жүрді. Оған ешкім қол ұшын берген жоқ. Жақыннан жәрдемші болудың орынына қаншама адам Жасанға кесірін тигізді, кедергілер қойды. Соның барлығын Жасан Зекейұлы жеңе білді. Халқын сүйіндірді, дұшпандарын еңкейтті. Егер қазақтың жартысы сендей еңбек ете алса, біздің мемлекет екі-үш жылда әлемнің алдыңғы қатарынан көрінер еді. Кейінгі жастарға сенің жолыңды берсін, сенің еңбекқорлығың оларға дарысын!

Өмірбек Байгелді

Сенатор, мемлекет және қоғам қайраткері, экономика ғылымдарының докторы





**ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ
ҚАНАТТЫ СӨЗДЕРІ
ЖӘНЕ
ҒҰЛАМАЛАРДАН ЖИНАҒАН
ҒИБРАТТЫ СӨЗДЕР**

Редакторы: **Сейітзада ӘСЕМБЕК**,
«Жас-Ай» журналының
бас редакторының орынбасары, мәдениет танушы,

Басуға берілді 16.08.2019 ж. Әріп түрі Academy.kz. Көлемі 16,14.
Қағазы офсеттік. Басылымы офсеттік. Таралымы 900

«Euro Print» ЖШС баспаханасында басылды.
Шымкент қаласы, Әйтеке Би, 28А