

- 2. Неблагоприятные географические условия.
 - 3. Социально-экономические условия.
 - 4. Образ жизни.
 - 5. Нарушение санитарно-гигиенических норм питания.
- Задачи физического воспитания.

- 1. Укрепление мышц брюшного пресса.
- 2. Активизация кровообращения в брюшной полости и малом тазу.
- 3. Воздействие специальными упражнениями на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения

Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
<ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи. 2. Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 3. Дыхательные упражнения 4. Ходьба 5. Бег 6. Плавание 7. Прогулки на лыжах 8. Катание на велосипеде 9. Элементы спортивных игр 	<p>Участие в эстафетах и спортивных играх студентов с патологией желудочно-кишечного тракта (повышенная моторика и кислотность)</p>	<p>Интенсивные, длительные, Большие нагрузки</p>

В общем, можно сказать, что большинство больных людей сами являются виновниками приобретенных болезней. Не нужно ждать, когда болезни напрямую заявят о себе, необходимо заранее принимать меры по их предотвращению. Ведь мы – сами кузнецы своего здоровья!

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Гершун В.И. Гигиена питания. Костанай, 2003, 315 с.
- 2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья: О рациональном питании М. «Знание», 1987, 188 с.
- 3. Раздельное питание / Сост. Е.Ф. Фоконев МН, Сэр-Вит, 1998, 352 с.
- 4. Тарасова И.Ф. Питайтесь на здоровье – Алма-Ата, 1990, 256 с.

Оразова А.Т., магистрант
Костанай мемлекеттік педагогикалық институты

І. ЕСЕНБЕРЛИН «КӨШПЕНДІЛЕР» РОМАНЫНДАҒЫ «ӨМІР МЕН ӨЛІМ», «ТАҒДЫР» КОНЦЕПТІЛЕРІНІҢ ҚОЛДАНЫСЫ

Ғаламдағы бір-бірімен байланысып жатқан құбылыстарды тілдік қазына-сөз байлығы бейнелейді. Осы орайда өмір мен өлім, жан мен тэнге қатысты лингво-мәдени-танымдық бірліктерді ақиқат дүниенің тілдік және концептуалдық фрагменттері ретінде қарастырудың маңызы зор. Адам дүниетанымына қатысты тілдік

және тілдік емес мәнділіктерді өзара сабақтастықта лингво-логика-философиялық тұрғыдан талдаудың адам табиғатын, қоғам-адам бірлігін түсінудегі орны айрықша. Тілдік контекстегі ғалам бейнесі, соның ең маңызды көрінісі «Өмір мен Өлім» концептісі бүкіл адамзатқа тән ақиқат бола келіп, ұлы ойшылдар мен жазушыларды,

ақындар мен жырауларды ерекше толғандырған мәселе. Өмір мен өлім концептісін шығарма тілі арқылы зерделеу-бүгінгі ұрпақ үшін мұра болып табылатын тілді және ұлтты терең білуге игі ықпал ететін қажет мәселе.

Концептілердің ішкі құрылымын түзуші мазмұндық компоненттер – этностың дәстүрлі дүниетанымы, ғалам жайлы бейнелі түсініктері, ұлттық-мәдени-танымдық ақпараттар жүйесі – концептілердің негізі болып табылады.

Концептілік мәнге ие доминанттар – ұлттық танымдық қорда орын алатын мәдени ақпараттық мазмұнға ие тілдік таңбалар жүйесі. Олар ақиқат дүние мен бейақиқат дүние фрагменттерін адам санасында ұялатушы объективті басты тілдік құрал.

Концепт-когнитивтік лингвистика ғылымының басты категориясы. Бүгінгі таңда қазақ тіл біліміндегі антропоцентристік парадигманың зерттелуі Ж.Манкеева, Ф.Оразбаева, Г.Сағидолда, Б.Момынова, Г.Қосымова, А.Ислам т.б. зерттеушілердің еңбектерінде тілдік тұлға, ақиқат болмыстың тілдегі бейнесі, танымдық әрекет, тілдік сана, тілдік және типтік модельдер, тілдік қатынастың маңызы, тіл мен мәдениеттің сабақтастығы, ұлттық дүниетанымның тілдегі көрінісі, ғалам бейнесіндегі тілдің орны, эстетикалық талғам мәселелері мен тіл бірбұтастығы деген мәселелерге байланысты қарастырылған. Олардың еңбектерінде концепт термині мынадай екі аспектінің шеңберінде қарастырылады. Антропоцентристік бағыттағы объектілерге нақты зерттеу жүргізген Қ.Жаманбаева, Б.Ақбердиева, Г.Снасапова, А.Сейілхан, Б.Тілеубердиев, Э.Оразалиева, А.Әмірбекова т.б. еңбектерде рухани және материалдық мәдениеттің тілдегі көрінісіне өздерінің шексіз үлестерін қосқан ғалымдардың орны ерекше. Концепт – ойлау мен таным және мәдени процестердің жиынтығы болып келіп, адам ойындағы ғалам бейне-

сінің өзіндік белгілерінің ассоциациялануының нәтижесі [1.7].

Концепт – ғаламның концептуалды бейнесі жайлы түрлі ақпарат беретін ұлттық-мәдени-танымдық мәнге ие болған доминанттың тілдік қолданыстағы мағынасының ой елегінен өтіп, тіл арқылы бейнеленуі.

Концепт – тіл мен таным бірлестігі арқылы дүниені жан-жақты тануға, сонымен қатар ұлттық-танымдық мәдениетті зерделеп ұғынуға ықпал ететін, адам санасында жинақталған аялық білімінің шоғыры, тілдік-танымдық бірлік.

Тіл арқылы танылатын концептілерді сол этностың дүниетанымның көрсеткіші деуге болады. Ғаламның концептуалдық бейнесі әрбір ақынның санасында әр түрлі дәрежеде орын алып, тілінде түрліше көрініс табады.

«Ғаламның тілдік бейнесі» деген ұғым адамзат баласына ортақ дүние мен жеке этностың өзіне тән ұлттың бояуын бойына жинақтайды. Бұл ұғым аясындағы концепт – көптеген тіл қабаттарының қайнар көзі. Жазушы шығармасындағы концептілер бойынан тілдің поэтикалық қабатын, жалпы сөздің құрамын, ұғым мен мағынаның кеңею аясын, сөз мағынасының даму процесін көруге болады. Концептілік талдау дегеніміз – концепт деп танылған сөзге лингвология-филологиялық және танымдық тұрғыдан талдау жасау; оның мазмұны мен мәнін түрлі лингвофилологиялық және когнитивтік әдіс-тәсілдер арқылы ашып көрсету.

Этностың таным дүниесінде «Өмір мен Өлім» - бір-біріне қарама-қайшы, кей жағдайда бірінің орнын бірі толтырып отыратын, егіз ұғым, бинаралық жұп болып табылатын күрделі философиялық категориялар [1.8].

Көшпенділер романының екінші бөлімі «Жанталас» бойынша талдау жасар болсақ, мынадай концептілік

қолданыстардың қолданылу ерекшеліктерін байқаймыз.

Бұл кезде қазақтарға қарсы тұрар бәлендей әскері жоқ Бабасұлтан бір амалын таппақ болып: «сәл шыдаңдар, ақылға салайын», - дейді. Абдолла ханға Дүстем биді аттандырады: «Ұлы мәртебелі ханға берген антымызда тұрамыз, пендешілігімізді кешсін.....Енді міне, өз қолынан өмір берген сол екеуінен қазақтың қаны төгілмек! Құр ғана қазақтың қаны ма, өзінің екі баласының тағдыры қыл үстінде тұрған жоқ па?

Мұндағы, «Өмір мен Өлім» жалпы адам атаулыға ортақ болғанымен, адамзат баласы оларды өздерінің таным-түйсігімен қабілет-қарымына қарай түрліше түсінеді. «Өмір-Өлім» концептісінің осындай ерекшелігіне байланысты аталмыш концептілерді жалпыхалықтық және этностық ерекшелікке қарай бөлуге болады.

.... Екі әскер енді Талас бойында кездесті. Қан тағы судай ақты. Өмір үшін емес, өлім үшін ұрысқа шыққан Бабасұлтан жараланған барыстай жан ашуымен қимылдап, Шағай әскерін жеңді. Бабасұлтан жан ашуымен өмір үшін өлімге қарсы күресте, Шағатай әскерін жеңіп тынды. Бұл жерде Өмір мен Өлім қарама-қайшы концепт ретінде бір-бірімен ұласып, ақ пен қара күресіп Бабасұлтан жеңіске қол жеткізуде. Бір жағынан жауынан айрылса, екінші жағынан жарық дүниені Шағатай хан артқа қалдырып о дүниеге кете барды.

... Көзінің ағы мен қарасындай көретін егіз ұлы-Хасан мен Хұсайынның қалай қаза тапқанын естіген Хақназар, жүрегі у ішкендей өртеніп тұрса да сыр бермеді.

Егіз ұлының өлгенін естірткенде, ләм-мим деп тіл қатпаған Хақназар туралы: «таста тамыр, ханда бауыр жоқ» деген осы екен ғой, деді ол ішінен.

Өттен, қолдан келер не бар? Екі егіздің жанын бірден алған Аллаға қарсы шара бар ма дерсің? Жазушы

шығармасында «Өмір» концептісі деректі – дерексіз ұғымдар жарыса қолданылып келіп, концептілік жүйе құрайды. Мұнда «Өмір мен Өлім» өрісіне аралық концепт ретінде «Жан мен Тән» лексемасы қатысады.

Жаны жара, көңілі нала Хақназар қос ұлынан бірден айрылып, тағдырдың тоспағына мойынұсынып көне барды.

Жан туралыБұқар жыраудың сөздері – Ел бірлігі үшін жанын құрбан етіп кім шықты?

- Халықтың өзі.

- Халық қашан да бар ғой. Хандардан кімді атар едіңіз?

- Хақназар, Тәуекел.

Одан әрі Бұқар жыраудың сөзі жалғаса береді.

- Жалғанда өкініштен ауыр қасірет бар ма екен? Күшің жетпей, жаудан жеңілсең, - бұл өлім. Күшің жете тұрып жауыңды босатып жіберсең - бұл жомарттық. Ал артынан сол жауыңнан қастық көрсең-бұл өкініш. Өлімнен де ауыр өкініш! -деп бастады жырау әңгімесін....

«Өлім» де күрделі танымдық ерекшелігіне қарай «Ажал», «Қаза» атты біріккен құрылымдық микроконцепт тізбегінен тұрады.

Қасым хан саған әке болса, Ноғайлыға хан еді, мазарының басындағы алтын айына дақ түсірмей отырғанымызды кеше көзің көрді, -деп Қойсары би ханға әскермен келуінің төркіні басқа-ау деген тұспалды бір аңғартып өтті де,-иә, Қасым алдияр жігіттің сырттаны еді, маңдайымызға сыймады, қара жер оны да алды,-деп аз бөгеліп отырып, ар жағын тақпақтап кетті: - Қара жер жалғыз Қасымды алды ма? Өлмесе қайда кетті бұрынғының кәрісі. Жердің жүзін жұтса да бір тоймайды, қара жердің талысы. Өлім деген – ұзақ жолдың алысы.

Адам баласы - өмір мен өлімнің арасында жүрген биологиялық тіршілік иесі. Адам үшін өмірдің рөлі қан-

шалықты жоғары болса, *өлім* де сол секілді процесс.

Қойсары би тағы да тоқтап, кенет басын көтеріп алды:

- Иә, өткеннің өкінішін айтып өзегінді өртегенмен, алғанын құдай қайтарып бермес, бар үміт - алдағы заманда... Алдағы күйді болжап, жол шеккендей түрлерің бар, сапарың оң болсын, ағайын!

Сөзді Хақназар ордасының төбе биі - Ақсопы би алды.

- Ну қарағай құласа, орнында қалған шыршасы жапырақ атып, гүлденіп, бұтақ шығып бүрленіп, қиядан ұшқан қыран құс қонақтап өтпес деменіз. Айдын шалқар суалса, бұлақ болып арқырап, теңіз толып жарқырап, аққу-қаздар үстіне тұрақтап өтпес деменіз. Арғымақ *өлсе* құлын бар, әкесі *өлсе* ұлы бар. Қасым хан **қаза** болғанмен, артында қалған Хақназар, алтын тұғырға қонған ақ сұңқардай, әке тағына отырды [2.35].

«Өлім» концептісінің құрамдас компоненті – Қаза. Қаза адам өліміне байланысты айтылатын ұғым. Тілдік қолданыста қаза өлім дегеннің орнына балама ретінде жұмсалады. Этнос дүниетанымында *өлім* суық сөз болып саналады. Адам бойын тітіркендіретін, санаға салмақ салатын ауыр сөз болғандықтан, этнос дүниетанымында өлім дегенді жұмсартып қаза болды, о дүниеге сапарға аттанды, бақилық болды деп айту үлгісі ел ішінде кеңінен қолданылады. Қасым хан о дүниеге сапар шеккенімен, орнын басып қалған Хақназар ел билеуді өз қолына алады.

«*Тағдыр*» көп ретте өмірдің адам баласының мойнына артқан жүгі ретінде танылады. Сол жүкті әркім әрқалай қабылдайды. Біреулер мойнындағы жүкті көтере алмай жатса, өз өкініші мен өкпесін «өмірден, тағдырдан» көреді. Мәселен, Бұл тағдырға не қылдым?! «Тағдырға мынау не шара» деген секілді күйініші мен назын қатар айтады. Тілде «Тағдырдың тезі», «Тағдырдың тауқыметі», «Тағдыр

жетті» - деген секілді оралымдар бар. Бұл аталған фразеологизмдер көп жағдайда адам баласының аянышты күйі мен мүшкіл халіне қатысты айтылады.

«Тағдыр деген қызық, біреудің жолына өзінің жасыл жібек кілемін төсейді, ал енді басқа біреудің барар жері, басар тауын қалақай мен тікенек етеді. Мысалы, алыстан іздемей-ақ қояйық. Дайыр қожаның ақ боз үйінде Күнсанадан Тәуекел туған күні, Хақназар Ордасының есігінде жүрген Айқара құл мен Қойсана күннен бағанағы шабарман Қияқ туған.

Ал енді, бір күнде туған сол екі баланың *тағдыры* қандай қым-қиғаш? Тәуекел сұлтан-Абдолла ханның әскер басшыларының бірі. Ал Қияқ болса, ерлігі де ақылы да Тәуекелден кем болмаса да, шабарман ғана. Бұған кім айыпты? Жазығы құлдан туғаны ма?

Бұқар жырау әңгімесінің осы жеріне келгенде сәл кідірді.

- Қожасының сырын білген құлқойныңдағы жыланмен тең деп мен бекер айтқан жоқпын, - деді тағы да Әбілмансұр. – Қияқ Тәуекелдің кімнен туғанын білсе, түбі сұлтанды бір мықтап шағар-ақ...

Бұқар жыраудың жүрегі тағы да мұздай боп суып кетті.

– Орда маңындағы қол бастар батырлардың санатына ілігу үшін, соңынан ерген руың, елің болуы керек. Ал Қияқтың кімі бар? Әлі де сол күн қалпындағы кәрі шешесі – Қойсана ғана. Тәуекел мен Қияқ талайының кереғар болуын *тағдыр* өзі күні бұрын шешкендей, бірінің анасының аты Күнсана, екіншісінің аты Қойсана дегізуін қарашы. Мұнда да *жазмыштың* бір ұйғарғаны бар тәрізді....

Хақназар да бір сырды аңғарып қалғандай.

- Шағай сұлтанмен мәңгі бір болуға бармын дейсіз бе? - деді ол қабағын шытып. Егер Шағай сұлтанды ел-жұртымыздың бірлігін бұзған күнәсі үшін *өлім жазасына* бұйырсақ, онда да бір өлуге бармысыз?

- Иә, бір өлуге бармын!
 - Мына нәрестеңізді қайтесіз?
 - *Жазмыш* солай болса, қолдан келер не бар?

Хақназар ойланып қалды.

Бірақ *жазмыш* деген не? Қияқ секілді мыңның тағдыры бұл күнде хандар қолында емес пе? Әрине, солай [2.47]. Осындағы хан баласы Тәуекел мен құлдан туған Қияқтың өмірінің өзінен-ақ аңғаруға болады. Адам баласы өз өміріндегі қиыншылықтың алдында дәрменсіз. Себебі оған о баста дүниеге шыр етіп келгенде-ақ, оның маңдайына болашақтағы өмірінде не боларын бір тылсым күш жазып қойған. Адам оны өзгерте алмайды. Себебі, этнос танымында «*жазмыштан озмыш жоқ*» деген түсінік айтылған, қалыптасқан. Міне, Тәуекел мен Қияқтың осы жарық дүниеге қатар келіп, оқиға арасында шындықтың бетінің ашылуы, Тәуекел өмірін еш өзгерте алмайды. Адамға психологиялық жан азабын әкелгенмен, тағдырға бас иіп, «маңдайға жазылғанды» мойындамасқа шара бар ма?. «Тағдыр жазуының» алдындағы адам баласының шарасыздығын көрсетеді. Шығарма барысында бір күнде туған елдің батыр жігіттері о дүниеге бірге сапар шегуінің өзі тағдырға мойынсұнуға жетелейді. Дәлел ретінде мына үзіндіге назар салсақ болғаны,

- Біз сені әкеткелі келдік деп кірген кісі.

Сөйдеді де батыр жігіт жерге сұлқ етіп құлап кетті. Тәуекел жігіттің бетіндегі шынжыр торды ашты. Қияқ батыр екен.

- Сені алып кетуге келдік, -деді ол кезеріп кеткен ернін әзер қимылдатып, -жат жерден кетуің керек...

- Басқа елге тиме, өз басыңа өзің жетесің деп едің, Қияқ батыр, айтқа-

ның келді, -деді Тәуекел. Сосын ол Қияқ батырдың үстіне құлап түсті. Дәл осы сәтте Қияқ батыр да ақырғы рет ышқынып, демін бір алды да, о дүниеге жүре берді [2.120].

Сөйтіп бір күні, бір мезетте туған батыр бір күнде, бір мезетте о дүниеге сапар шекті. Адам баласы «тағдырдың алдындағы шарасыздығын» мойындап оны үлкен парасаттылықпен қабылдаған. Тағдыр *ажал, қаза, өлім* атты құбылыстармен де байланысқа түседі.

Демек, тағдыр концептісінің философиялық аспектісі тілдегі адам басындағы ауыртпалық, маңдайға жазылған тірлік, пешенеге берілген бұйрық, жазмыш, тылсым күштің әмірі т.б. секілді когнитивтік астарда беріледі.

Жазушының «Жанталас» бөліміне сай «Өмір мен Өлім» үнемі арпалысып, бірінің орнын бірі басып, жанталас, қарбалас үстінде болады. Жазушының танымы мен ұлттық ерекшелігі концептілердің негізін құрайды. Концепт арқылы жеке тұлғаға, ұлтқа, қоғамға тән құндылықтар сипатталды [3.279].

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Жиренов С.А. XV-XIX ғ.ғ. ақын-жыраулар поэзиясындағы «Өмір-Өлім» концептісінің танымдық табиғаты. Автореферат // Алматы, 2007.
2. Есенберлин Қ.І. Көшпенділер. Жанталас. // Алматы, 1976.
3. Тілеубердиев Б.М. Қазақ ономастикасының лингвокогнитивтік аспектілері // Алматы, 2006.
4. Оразалиева Э.Н. Қазақ тіл біліміндегі когнитивтік парадигма. Автореферат // Алматы, 2001.