

ҚАЗАҚ СОҚЫРЛАР ҚОҒАМЫ ОРТАЛЫҚ БАСҚАРМАСЫНЫҢ ЖУРНАЛЫ
ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

АЛТЫ НҮКТЕ

маусым-июнь, 2025 (89)

**МАЗМҰНЫ
СОДЕРЖАНИЕ:**

**МАҢЫЗДЫ – ЕЛ ӨМІРІНЕН
ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ**

А. Ертаев ХЕҰ-на Қазақстандағы әлеуметтік
әділеттілікті қамтамасыз ету туралы хабарлады

Балалы отбасыларды әлеуметтік қолдау
шаралары туралы

**ҚАЗАҚ СОҚЫРЛАР ҚОҒАМЫ ӨМІРІНЕН
ИЗ ЖИЗНИ КОС**

М. Иминова. Нам есть для кого жить

Филиал общества слепых в Костанае
переехал в современное здание

К. Бекенова. Вечер памяти Виктора Цоя
прошел в городе Талдыкорган

К 80-летию ПОБЕДЫ в ВОВ: КОС и ВОВ

В Казахстане запустили портал для поиска
информации о ветеранах ВОВ

**БІЛУ КЕРЕК
НУЖНО ЗНАТЬ**

Как не попасть под проверку: названы
правила по мобильным переводам

Штраф за маты детей: кто и за что понесет
ответственность в Казахстане

**ҚОҒАМ ЖӘНЕ МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАР
ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

Казахстан сталкивается с кризисом «невидимого» жилья

Инватакси, цифровые дневники и аренда колясок:
как в Казахстане меняется жизнь людей с инвалидностью

«Особенный доктор». Новая попытка «пробить лед»

АРНАЙЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В Алматы вернули зрение двум пациентам путем трансплантации роговицы

Разработана перчатка, которая поможет изучить шрифт Брайля

АТА-АНА МЕН БАЛА РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Қазақстанда балаларға медициналық көмекті қаржыландыру 2 есеге – 264 млрд теңгеден 575,4 млрд теңгеге дейін өсті

Алматыда ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған жаңа «Қамқорлық» ерте араласу орталығы ашылды

Г.К. Ергазина. Путь в будущее судьбы

Е. Керей. Запуск речи у неговорящих детей: когда он требуется и какие методы используются

Қазақстан колледждерінде алғаш рет студенттерді халықаралық сертификаттау басталды

ТАРИХ ИСТОРИЯ

80 – ЖЕҢІС!

Б. Болатбекұлы. Подлинный портрет Алии Молдагуловой и долгий путь к исторической правде

ПРОЗА

Мұрат Алмасбек. Әңгіме. Соңғы бекініс

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Душа народа в символах Казахстана

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Диета для улучшения зрения

7 продуктов, которые могут повысить уровень серотонина

В. Ивановский. Наши мучители

СПОРТ

Результаты и эффективность:
в Казахстане определили приоритетные виды спорта

М. Жанысбаев. Республиканская Спартакиада
по парапауэрлифтингу среди спортсменов
с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения

М. Жанысбаев. Алматы стал центром международного параспорта

Сборная Казахстана – чемпион Азии по волейболу сидя

САЯХАТ ПУТЕШЕСТВИЕ

Озеро Брайес (Италия)

ҚАЗАҚ ТІЛІ КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК

Урок / Сабақ 6. Цифры - сандар

МАҢЫЗДЫ –ЕЛ ӨМІРІНЕН ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

А. Ертаев ХЕҰ-на Қазақстандағы әлеуметтік әділеттілікті қамтамасыз ету туралы хабарлады

Швейцарияға жұмыс сапары аясында ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау бірінші вице-министрі Асқарбек Ертаев Халықаралық еңбек ұйымы (ХЕҰ) ұйымдастырған Халықаралық еңбек конференциясының 113-сессиясының пленарлық отырысында баяндама жасады. Ол Қазақстанның әлеуметтік әділеттілікті қамтамасыз етуге бағытталған ұлттық саясатының негізгі бағыттарына тоқталды.

Халықаралық еңбек конференциясы халықаралық еңбек стандарттары мен ХЕҰ-ның жалпы саясатын белгілейді және жыл сайын дәстүрлі түрде Женевада өтеді. Ис-шара сонымен қатар мүше елдердің негізгі әлеуметтік және еңбек мәселелерін талқылауға арналған форум болып табылады.

Асқарбек Ертаев сөзінің басында біздің елімізде әлеуметтік тегіне, мәртебесіне, жынысына қарамастан барлық азаматтардың әділ еңбек ету жағдайларын, тең мүмкіндіктерін жасау және құқықтарын қорғау мәселелеріне ерекше көңіл бөлініп отырғанын атап өтті.

«Біз әділеттілік абстрактілі мақсат емес, орнықты қоғамның практикалық негізі екеніне сенімдіміз. Сондықтан да Қазақстан ХЕҰ-ның Әлеуметтік әділеттілік жөніндегі жаһандық коалициясына қосылды. Біз оның мақсаттарын қолдаймыз және лайықты еңбекті, әлеуметтік тұрақтылықты және тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуге бағытталған жаһандық күн тәртібін ілгерілетуге белсенді қатысуға ниеттіміз», – деп атап өтті ол.

Ертаев Қазақстандағы әлеуметтік-еңбек саясатының барлық негізгі бағыттары әділеттілік пен тұрақты даму призмасы арқылы қарастырылатынын хабарлады.

«Осы мақсаттарға адалдықты сақтау үшін соңғы жылдары үш стратегиялық құжат қабылданды: Еңбек нарығын дамыту тұжырымдамасы, Қауіпсіз еңбек тұжырымдамасы және Инклюзивті саясат тұжырымдамасы. Олардың әрқайсысы 2030 жылға дейін әзірленген және жеке тұлғаның мүддесі үшін жүйені өзгертетін нақты әрекеттерге бағытталған», – деді Ертаев.

Вице-министр осы бағыттар бойынша ҚР Үкіметі тарапынан атқарылып жатқан жұмыстарға кеңінен тоқталды.

«Бірінші бағыт – еңбек нарығын дамыту. Біздің мақсатымыз – жұмыс орындарының саны ғана емес, сапасы. Біз тұрақты табыс, қауіпсіз жағдай, даму және еңбек құқықтарын қорғау мүмкіндіктерін қамтамасыз ететін жұмыс орындарын құруға тырысамыз. Бұл тұрақты және инклюзивті еңбек нарығының негізі. Экономиканың басты секторларына – өнеркәсіп, құрылыс, көлік, ауыл шаруашылығы және цифрлық секторларға басымдық беріледі. Онда заманауи жұмыс орындары ашылған, бұл әсіресе өңірлер үшін маңызды», – деді ол.

Вице-министр бұл бағыттағы маңызды аспект мамандарға жаңа білім алуға және сұранысқа ие дағдылар мен құзыреттерді дамытуға көмектесетін өмір бойы оқыту жүйесін атады.

Асқарбек Ертаевтың айтуынша, екінші бағыт – еңбек қауіпсіздігін қамтамасыз ету және жұмысшылардың құқықтарын қорғау.

«Біз формальды бақылаудан тәуекелдің алдын алу жүйесіне көшеміз. Жұмысшылардың қауіпсіздігі, денсаулығы және заңды мүдделері басты назарда болады.

Нақты уақыт режимінде еңбек жағдайын бақылауға мүмкіндік беретін цифрлық технологиялар, сенсорлар, онлайн платформалар, автоматтандырылған жүйелер енгізілуде.

Еңбек инспекторларының ең осал секторларды алдын ала анықтауына жағдай жасайтын Еңбек тәуекелі картасы әзірленуде. Бұл жүйені дәлірек және белсенді ете түседі», – деді ол.

Қауіпті және қиын өндірістердегі еңбек жағдайларын жақсартуға ерекше көңіл бөлінуде, еңбек құқықтарын қорғау жүйесі күшейтілуде және т.б. жұмыстар қолға алынды.

Вице-министр үшінші бағыттың инклюзивті саясат екенін атап өтті.

«Біз теңдік жеңілдетуден емес, қатысудан басталады деген қағиданы ұстанамыз. Біздің міндетіміз – тек қолдау көрсету емес, еңбекке, білімге, қоғамдық және мәдени өмірге тарту.

2025-2030 жылдарға арналған инклюзивті саясат тұжырымдамасы кедергісіз орта, инклюзивті білім беру, бейімделген жұмыспен қамту, цифрлық қолдау қызметтері сияқты жағдайлар жасай отырып, бөлшектелген шешімдерден жүйелік тәсілге көшуге мүмкіндік берді», – деп хабарлады Ертаев.

Қорытындылай келе, ол барлық нәрсенің негізінде бір мақсат – саясаттың ортасында адамдар тұрғанын атап өтті.

«Есеп беру үшін емес, адамдар үшін ашық, тиімді және әділ жұмыс істейтін жүйе. Ең бастысы, біз мұны жалғыз істеп жатқан жоқпыз. Барлық қадамдар үштік аясында, жұмыс берушілер, кәсіподақтар және мемлекеттің белсенді атсалысуымен жүзеге асырылуда. Бұл тұрақтылық пен сенімділіктің кілті», – деп түйіндеді ол.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1015044?lang=kk>

Балалы отбасыларды әлеуметтік қолдау шаралары туралы

Халықаралық балаларды қорғау күні қарсаңында ҚР Президентінің жанындағы Орталық коммуникациялар қызметінде өткен «Балалардың әл-ауқаты – мемлекеттің қамқорлығы» тақырыбындағы дөңгелек үстел барысында ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің (ЕХӘҚМ) өкілі балалы отбасыларды әлеуметтік қолдау шаралары туралы айтып берді. Биыл бұл мақсатта 1,7 триллион теңгеден астам қаржы бөлінді.

Іс-шараға мемлекеттік қызметкерлер, БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Қазақстандағы өкілі, доктор Рашед Мұстафа Сарвар, сондай-ақ елорда мектептерінің оқушылары қатысты. Қатысушылар балалардың құқықтарын қорғау, олардың қауіпсіздігі мен дамуы мәселелері бойынша пікір алмасты. Білім, денсаулық сақтау, ішкі істер және төтенше жағдайлар министрліктерінің өкілдері ведомстволардың атқарып жатқан шараларына тоқталды.

ЕХӘҚМ әлеуметтік көмек департаментінің директоры Асқар Аймағамбетов баяндама жасап, балалы отбасыларды мемлекеттік қолдау шараларының кешенін ұсынды. Өз сөзінде ол әлеуметтік қолдау республикалық бюджеттен берілетін жәрдемақылардың 5 түрін және отбасының табысына қарамастан жүргізілетін мемлекеттік әлеуметтік сақтандыру қорынан (МӘСҚ) төленетін төлемдердің 2 түрін қамтитын көп деңгейлі жүйе арқылы қамтамасыз етілетінін атап өтті.

Ағымдағы жылы осы мақсатта республикалық бюджеттен және Мемлекеттік әлеуметтік сақтандыру қорынан 1,7 трлн теңгеден астам қаржы бөлінді (РБ – 870,7 млрд теңге, МӘСҚ –

855,9 млрд теңге). Бүгінгі таңда балалары бар 2 миллионға жуық отбасы жәрдемақы мен төлем алушылар санатына кіреді.

"Ана мен баланы қорғау Қазақстанның әлеуметтік саясатының басты назарында қала береді. Біз барлық қолданыстағы қолдау шараларын сақтаймыз және жыл сайын төлемдерді индекстейміз. 2025 жылы жәрдемақы мөлшері 6,5%-ға ұлғайды", – деп атап өтті Асқар Аймағамбетов.

ЕХӘҚМ өкілі бұл жүйе отбасылардың әртүрлі санаттарын қамтитынын және мемлекеттік қолдау шаралары біржолғы қаржылық көмек көрсетуге де, ай сайынғы төлемдер түрінде жүйелі көмекке де бағытталғанын түсіндірді.

Базалық деңгейде республикалық бюджет қаражаты есебінен бала тууға біржолғы жәрдемақы беріледі. Бірінші, екінші және үшінші балаларға – 38 АЕК (149 416 теңге), ал төртінші және одан кейінгі балаларға – 63 АЕК (247 716 теңге) төленеді. 2025 жылдың 4 айында 21,1 млрд теңге сомасында 117 мың адам жәрдемақы алды.

Жұмыс істемейтін әйелдер үшін бір жарым жасқа толғанға дейін бала күтімі бойынша ай сайынғы жәрдемақы қарастырылған.

Жәрдемақының бұл түрі екінші, үшінші және одан кейінгі балаларға – 5,76 АЕК-тен (22 648 теңге) 8,90 АЕК-ке (34 995 теңге) дейін ұлғайта отырып, баланың туу кезегіне байланысты төленеді. 2025 жылғы 1 мамырдағы жағдай бойынша жәрдемақы алушылар саны орта есеппен 123,3 мың адам, оларға 14,4 млрд теңге төленді", – деп түсіндірді ЕХӘҚМ өкілі.

Жұмыс істейтін әйелдер үшін жүктілік пен босануға байланысты табысынан айырылған жағдайда МӘСҚ-дан біржолғы төлемдер тағайындалады. Төлем мөлшері әйелдің соңғы 12 айдағы орташа айлық табысына байланысты бекітіледі және бүгінгі күні орташа есеппен 1,6 млн теңгені құрайды. 4 айдың қорытындысы бойынша бұл төлемді жалпы сомасы 117,3 млрд теңгеге 81,8 мың адам алды.

Сондай-ақ МӘСҚ-дан міндетті әлеуметтік сақтандыру жүйесіне қатысушыларға бала туған күннен бастап бір жарым жасқа дейінгі бала күтіміне байланысты табысынан айырылу жағдайы бойынша ай сайынғы әлеуметтік төлем тағайындалады. Төлем мөлшері соңғы 2 жылда әлеуметтік аударымдар жүргізілген орташа айлық табыстың 40%-ын құрайды. Екі және одан да көп бала туған кезде төлем әрбір балаға жеке тағайындалады. Ағымдағы жылдың 4 айында бұл төлем 147 млрд теңге сомасына 88,8 мың адамға берілді, орташа мөлшері 91,9 мың теңгені құрады.

Бұдан басқа, 2014 жылдан бастап жұмыс істейтін әйелдер үшін 1,5 жасқа дейінгі бала күтімі бойынша демалыста болған кезеңде олардың зейнетақы жинақтарының ұлғаюына ықпал ететін міндетті зейнетақы жарналарын субсидиялау енгізілді.

Сондай-ақ Асқар Аймағамбетов 4 және одан да көп бірге тұратын кәмелетке толмаған балалары немесе 23 жасқа дейінгі күндізгі бөлімде оқитын студенттері бар көпбалалы отбасыларға жәрдемақы төлеу туралы айтып берді.

"Төлем мөлшері балалар санына қарай сараланды: 4 бала – 63 030 теңге, 5 бала – 78 798 теңге, 6 бала – 94 565 теңге, 7 бала – 110 332 теңге, 8 және одан да көп бала – әр балаға 15 728 (4 АЕК) теңгеден. Жыл басынан бері көпбалалы отбасыларға орта есеппен 176 млрд теңгеге 611,5 мың отбасы жәрдемақы алды", – деді ол.

Көп балалы аналардың беделін арттыру үшін өмір бойы ай сайынғы мемлекеттік жәрдемақы тағайындалады, ол табысына қарамастан, "Күміс алқа" және "Алтын алқа" алқаларымен марапатталған немесе бұрын "Батыр ана" атағын алған, I және II дәрежелі "Ана даңқы" ордендерімен марапатталған әйелдерге төленеді. Бүгінгі таңда 242 мың марапатталған көп балалы ана жәрдемақы алушылар болып табылады, оларға 25,9 млрд теңге төленді.

Сонымен қатар, мемлекеттік бюджеттен мүгедек бала кәмелетке толғанға дейін оған күтім жасау бойынша жәрдемақы төленеді, оның мөлшері 74 428 (1,61 ЕТҚД) теңгені құрайды. Жыл басынан бері 33,7 млрд теңге сомасына 111,7 мың адам алды.

Отбасының бір мүшесінің табысы кедейліктің белгіленген шегінен төмен отбасылар үшін мемлекет атаулы әлеуметтік көмек көрсетеді, оның шеңберінде 1 жастан 6 жасқа дейінгі балаларға қосымша төлем де жүзеге асырылады. Бұл төлемнің мөлшері 1,5 АЕК құрайды, бұл 2025 жылы әр бала үшін 5 898 теңгеге тең. Ағымдағы жылдың 1 мамырына бұл төлем 1,4 млрд теңге сомасына 74,4 мың балаға тағайындалды.

"Аталған шаралар балалы отбасыларды әлеуметтік қорғауды қамтамасыз етуге мемлекеттің жүйелі көзқарасын айғақтайды, – деп түйіндеді Асқар Аймағамбетов.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1008073?lang=kk>

ҚАЗАҚ СОҚЫРЛАР ҚОҒАМЫ ӨМІРІНЕН ИЗ ЖИЗНИ КОС

Нам есть для кого жить

1 июня – Международный День защиты детей. Счастье материнства, появление на свет дочери или сына, ежедневные перемены, происходящие с ними, согревающие сердце надеждой – это на всю жизнь. Этими мыслями делюсь с вами, уважаемые читатели, как мама, бабушка и реабилитолог центра реабилитации «Жылы ұя».

Не скажу, что, избранный мною путь, легкий и безоблачный и безмятежный. Вдовью долю «хлебнула» полной чашей. Сейчас эти воспоминания «спрятаны» где-то глубоко в моей памяти. Иногда я их достаю, когда остаюсь одна, или не спится по ночам. Дети уже выросли, а я радуюсь, глядя, как растут мои три внучки и один внук. Каждый день молюсь, чтобы рядом с ними всегда были мама и папа.

Вот уже пять лет спешу на работу в центр реабилитации «Жылы ұя» Казахского общества слепых. Мы работаем с людьми разного возраста, потерявшими способность видеть окружающий мир по разным причинам: заболевания, травматизм, перегрузки, осложнения, стрессы и т.д. Особенно переживаю за девушек и юношей. У них вся жизнь впереди, а уже такая беда. Чувствую, как обеспокоены мамы, с какой надеждой и волнением они делятся с нами своими материнскими чувствами. Я отношусь к молодым как своим детям. Вместе с их родителями волнуюсь за их будущее. Главное – убедить их, что нам будет трудно реабилитировать их ребенка без совместных усилий. Поэтому зачастую они заинтересованы посещать наши курсы вместе с детьми, изучать шрифт Брайля, правила, приёмы ориентировки в окружающей среде с помощью трости, другие направления реабилитации, чтобы дома продолжить и закрепить полученные теоретические и практические знания.

Республиканский центр реабилитации «Жылы ұя» Казахского общества слепых с каждым годом набирается опыта, старается расширить круг поддержки лиц с инвалидностью по зрению.

В настоящее время Маратова Балауса, Багашарова Диана, Бакытжанқызы Жеңіскүл стараются на каждом занятии порадовать нас, себя и своих родных новыми успехами. Нам есть для кого жить и работать. Это ли не счастье!

Мариям Иминова

Филиал общества слепых в Костанайе переехал в современное здание

Сегодня, 30 июня, в Костанайе открылся новый филиал общественного объединения «Казахское общество слепых». Просторное помещение площадью порядка 200 квадратных метров расположилось на улице Чехова. Здесь сделали капитальный ремонт, установили новую мебель и организовали полноценную среду для занятий, общения и реабилитации.

– Это действительно большой праздник для нас, – поделился руководителем филиала Хамит Исмурастов, который возглавляет его с 2017 года. – Мы долго шли к этому событию. Старое здание на ул. Юлии Журавлевой, 15, где мы раньше располагались, было построено еще в 50-х годах. Все удобства были на улице, воду носили ведрами. Сейчас все по-другому: просторные кабинеты, теплые помещения, своя мебель, все светлое, красивое, современное.

Удивительно, но вся мебель в костанайском филиале изготовлена руками незрячих сотрудников УПП (учебно-производственного предприятия) из Астаны – тоже членов ОО «Казахское общество слепых». В будущем планируется установка нового электронного оборудования. В новом филиале оборудован зал заседаний, отдельные кабинеты для сотрудников и музыкальных занятий, комнаты для игры в настольный теннис (шоудаун) и шахматы.

– Здесь можно собираться, общаться, заниматься. Мы наконец-то сможем проводить мероприятия у себя, не проситься в библиотеку или еще куда-то. Есть полноценный зал, стулья, техника – все, чтобы комфортно собраться и обсудить важные вопросы, – говорит один из активных участников объединения Утеген Даутбаев. – Наши спортсмены добиваются успехов, и теперь у нас есть возможность достойно демонстрировать их достижения. Например, прямо в зале можно увидеть кубки, которые раньше просто негде было разместить.

На торжественном открытии нового филиала собралось более 50 членов общества. Гости общались, поздравляли друг друга, вспоминали, каким долгим был путь к этому дню. Символическую красную ленточку перерезали под аплодисменты.

– Люди вдохновлены. Мы очень благодарны Казахскому обществу слепых за поддержку и создание такого центра. Это не просто здание, а возможность жить полноценной жизнью, развиваться и быть частью активного сообщества, – подчеркивает Исмуратов.

Теперь у филиала будет возможность развиваться с новыми силами. Они продолжают свою работу по реабилитации и поддержке людей с нарушением зрения уже в новом, современном пространстве.

Екатерина Байняшева

<https://top-news.kz/filial-obshhestva-slepyh-v-kostanae-pereehal-v-sovremennoe-zdanie>

Вечер памяти Виктора Цоя прошел в городе Талдыкорган

Участники филиалов Казахского общества слепых живут насыщенной жизнью: посещают различные городские мероприятия, концерты и т.п. Памятный концерт в памяти Виктора Цоя тому пример.

21 июня поэт-песеннику, рок-музыканту, автор-исполнителю Виктору Цою исполнилось бы 63 года. Его жизнь оборвалась в 1990 году 15 августа в возрасте 28 лет. В 1982 году вышел первый альбом группы «Кино». За период существования выпустили восемь альбомов. Его первая песня была написана в возрасте 15 лет под названием «Идиот», с группой «Палата номер шесть». Хотела бы отметить, что Виктор Цой окончил ПТУ, по специальности резчик по дереву, он с лёгкостью справлялся с вырезкой фигур. В конце 70-х у Виктора появилась первая двенадцатиструнная гитара, которая дала толчок его авторской деятельности.

Баритон Виктора Цоя звучит до сих пор среди нас. «Группа крови», «Мы ждём перемен», «Кукушка», и многие другие композиции на которых выросло ни одно поколение. Его песни живут, и в сердцах современной молодежи. Исполняются каверы, давая песням новую жизнь, новое дыхание. А старшее поколение окунается в ностальгию своей юности, напевая хиты «Восьмиклассница», «Звезда по имени Солнце».

– Группа «КИНОГЕРОЙ» из Алматы, образована в 2024 году Касымовым Альтаиром и Ербулановым Данияром. Мы являемся трибьютом группы «КИНО», так же выступаем с программой лучших хитов легенд русского рока. У нас большой опыт выступлений на стадионах, ДК, площадях. Выступали на одной сцене с ARABESQUE, bed Boys Blue, Чингизхан, Самоцветы, – рассказывает солист группы Данияр Ербуланов.

Накануне дня рождения Виктора Цоя 20 июня в городе Талдыкорган на центральном пляже состоялся памятный концерт, где звучали все треки группы. Горожане с радостью напевали любимые песни с исполнителями на сцене. Все прибывали в восторге от живого звука, и живого голоса, и качественной подачи новой группы.

– В нашей команде довольно молодые ребята, которые буквально вчера получили аттестаты. При этом очень талантливые и с большим опытом выступления на больших сценах. Данияр, солист группы пишет песни, и вместе мы собираем аранжировки на них. Несколько треков вышли на площадке Яндекс музыка, play Music и др. Сегодня была предоставлена новая песня, которая прозвучала в Талдыкоргане. Песня называется «Герой завтрашних дней», – со мной поделился Максим, концертный звукорежиссер группы кино.

Также он обратил внимание, что солист группы Данияр очень похож на Виктора Цоя не только внешне, но и стилем исполнения.

Карлыгаш Бекенова

К 80-летию ПОБЕДЫ в ВОВ

Одним из самых значимых и масштабных юбилеев 2025 года станет 80-летие Победы советского народа в Великой Отечественной войне, которое будет праздноваться 9 Мая 2025 года. Подвиги героев Второй мировой войны являются примером для нынешнего и будущих поколений защитников Отечества.

История Казахского общества слепых (КОС) неотделимо связана с ВОВ. Солдаты, потерявшие в битвах здоровье возвращаясь в тыл продолжали вносить свою лепту в Великую Победу. Объединившись они создавали разные предприятия, где выпускали необходимые товары, вещи для солдат на фронте.

«АЛТЫ НҮКТЕ» в течение т.г. будет публиковать материалы о Казахском обществе через истории членов КОС. Просим наших читателей делиться воспоминаниями, и направлять материалы на электронную почту bgrbarshin@mail.ru

С уважением, Гулбаршин Балгожина

В Казахстане запустили портал для поиска информации о ветеранах ВОВ

Министерство культуры и информации страны запустило портал batyrlargatagzym.kz, где можно узнать о судьбе 577 401 солдата Великой Отечественной войны, а также поделиться имеющейся информацией об участниках ВОВ. Об этом в социальных сетях сообщила глава ведомства Аида Балаева.

Основная цель проекта – обеспечить каждому герою заслуженное признание в истории. Как отметил глава государства на III заседании национального курултая «Адал адам – адал еңбек – адал табыс», государство проводит последовательную работу по сохранению памяти о наших соотечественниках, совершивших в годы войны беспримерные ратные и трудовые подвиги. Сайт собрал информацию из различных источников и является вечным памятником подвигу казахстанцев. Пилот был в 2023 году и получил большой интерес представителей гражданского общества и волонтеров. Функционал был расширен, а данные систематизированы до полноценного портала. На сегодняшний день портал содержит информацию о более чем 100 тыс ветеранах-казахстанцах. Мы надеемся, что к 80-летию Великой Отечественной войны портал объединит данные обо всех ветеранах», – написала Аида Балаева.

Она также пригласила каждого казахстанца внести свой вклад в проект, дополнив информацию о ветеранах.

«Каждый может помочь проекту в дополнении сайта, передавая для копирования сохранившиеся документы из личных семейных архивов. Это могут быть фотографии, документы, письма с фронта и другие материалы. Данный портал — это результат общей совместной работы Министерства культуры и информации Республики Казахстан, государственных архивов, Министерства обороны Республики Казахстан, волонтеров и гражданского общества», – подчеркнула министр.

На данный момент на портале реализован поиск по ФИО ветерана, но в скором времени команда проекта обещает реализовать поиск по другим параметрам, такими как место рождения, место службы, звание и так далее.

Алиса Лазерева

<https://newtimes.kz/obshchestvo/187923>

Как не попасть под проверку: названы правила по мобильным переводам

Проверка будет инициироваться только при одновременном выполнении трёх условий. Через два месяца в Казахстане вступают в силу новые требования по контролю за мобильными переводами. Об этом сообщил вице-министр финансов Ержан Биржанов. По его словам, поводов для беспокойства у обычных граждан нет: проверка будет инициироваться только при одновременном выполнении трёх условий: если физлицу поступили переводы от 100 и более разных человек; если эти переводы приходят в течение трех месяцев подряд; если общая сумма таких переводов превышает 1 млн. 20 тысяч тенге.

Таким образом, если хотя бы один из этих критериев не выполняется, поводов для контроля со стороны налоговых органов не возникает. Кроме того, в Минфине подчёркивают, что не подпадают под контроль следующие типы переводов: переводы между собственными счетами; переводы с депозитов; зарплаты, социальные выплаты и иные официальные выплаты; переводы от близких родственников (при наличии подтверждающих документов).

Ограничения вводятся в рамках борьбы с теневыми доходами и незарегистрированной предпринимательской деятельностью, активно использующей мобильные переводы в обход налогового учёта.

«Наша цель – не тотальный надзор за всеми переводами, а выявление скрытого бизнеса и обеспечение справедливого налогообложения», – подчеркнул Ержан Биржанов.

<https://ru.qaz365.kz/society/13606-kak-ne-popast-pod-proverku>

Штраф за маты детей: кто и за что понесет ответственность в Казахстане

Рассылки в чатах о грозящих родителям штрафах за маты детей вызвали большой резонанс. За разъяснениями корреспондент Zakon.kz обратилась в МВД. Их отправляют учителя в школьные чаты, родные – друг другу в семейные чаты. Заботливо перекидывают их соседи и в домовые чаты. Многие подумали, что это фейк. Однако в МВД говорят, что наказание вполне себе реальное.

"Есть принцип "Закон и Порядок", есть понятие "нулевая терпимость", и мы должны бороться с любыми видами правонарушений, кто бы их ни совершал. Если это совершил совершеннолетний, он должен ответить по закону, если это совершил несовершеннолетний, тогда за это ответственны его родители. Понимаете? Поэтому если сегодня мы хотим построить хорошее, преуспевающее государство, глава государства приводил в пример тот же Сингапур. А с чего они начали? Они начали в первую очередь с порядка! Тот же плевок, тот же окурок, тот же мат – это все нарушение порядка. То есть имеются нормы, и мы их должны соблюдать", – сказал председатель Комитета административной полиции МВД РК Кайсар Султанбаев. Он тут же отмечает, что законопослушным гражданам нечего бояться.

"Если вы не хотите платить штраф, то тогда соблюдайте культуру поведения, не нарушайте законов. В соцсетях и СМИ чаще всего поднимают эти вопросы те, кто сами нарушают закон. Понимаете? Но большинство у нас законопослушные граждане, и они поддерживают эти нормы", – заявил спикер.

Штраф и административный арест. Начальник Управления ювенальной полиции Асет Оспанов озвучил санкции статьи 127 КоАП РК "Неисполнение обязанностей по воспитанию и (или) образованию, защите прав и (или) интересов, мер по обеспечению безопасности несовершеннолетнего".

"В случае совершения этого правонарушения впервые на родителей налагается штраф в размере 5 МРП (1 МРП равен 3932 тенге). При повторном нарушении, то есть уже имеет место систематичность, накладывается штраф в размере 15 МРП, или 58 980 тенге.

В случаях, если правонарушение более серьезное, то вплоть до применения административного ареста до 5 суток. Арест родителей. К несовершеннолетним административный арест не применяется", – заявил он.

Порадовать может тот факт, что эта статья "судебная", то есть накладывать штраф или нет, решать судье. А до этого он изучит предоставленные полицией материалы: обстоятельства, характеристику личности и семьи.

"Будет также смотреть, как ребенок воспитывался, характеристику из школы, с места жительства, и только рассмотрев все эти материалы, суд принимает обоснованное решение о наложении или о не наложении штрафа", – пояснил Асет Оспанов.

У общественности возник закономерный вопрос: что будет, если нелитературную лексику применит по неосторожности какой-нибудь карапуз, который и не ведает, что творит.

"Когда несовершеннолетний совершает правонарушение, там ставят вопрос об ответственности родителей. Мы, полицейские, не бездушные же люди, мы не роботы! Мы тоже понимаем, когда совсем маленький ребенок что-то сказал. Мы можем где-то ограничиться и предупреждением, пригласить родителей и сказать: Воспитывайте своего ребенка". Но если там юноша 14–15 лет и он осознает, что делает, то тут надо уже принимать меры", – считает Кайсар Султанбаев.

Норма – старая, методы – новые. Статья 127 КоАП функционирует уже очень давно, и эти штрафы накладывали на нерадивых родителей и раньше. Но чаще за оставление ребенка в опасности. Почему ажиотаж вокруг нее возник именно сегодня, объяснили в МВД.

"Это сейчас обсуждается по причине того, что сегодня мы стали более активно эту норму применять. Потому что идет цифровизация, смартфоны есть у всех, и, соответственно, везде каждым идет фиксация. Люди выкладывают это в соцсети (а полиция ведет мониторинг социальных сетей. – прим. ред.). Есть много равнодушных граждан, которые, действительно, переживают – фиксируют, доносят информацию до полиции. Но, тем не менее, эта статья всегда была, и она направлена на защиту прав несовершеннолетних", – говорит Асет Оспанов.

Регистраторы, камеры и видеожетоны. Как выяснилось, фиксировать это нарушение может любой человек. "Есть патрульные, которые могут это зафиксировать. У них есть видеожетоны, видеорегистраторы. Если он увидел, что несовершеннолетний нарушает порядок, плюется, матерится, он может тут же с помощью видеожетона все зафиксировать. Он, естественно, его задержит, свяжется с законным представителем, приведут их в РУВД при необходимости, а так могут на месте составить протокол, и согласно КоАП его родители будут платить штраф", – сообщил Кайсар Султанбаев.

Сигнал может поступить и от соседей, а также от КСК или ОСИ. Могут быть использованы и публикации в СМИ и соцсетях.

"Участковый собирает все материалы и направляет в суд, после чего суд принимает соответствующее решение", – резюмировал Асет Оспанов.

7 марта 2023 года в Казахстане вступила в силу норма о штрафах за мат в общественном месте. Соответствующие поправки были внесены в Кодекс об административных правонарушениях.

<https://www.zakon.kz/stati/6482289-shtraf-za-maty-detey>

ҚОҒАМ ЖӘНЕ МҮҢГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАР ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Казахстан сталкивается с кризисом «невидимого» жилья

В Астане представили исследование о системной уязвимости женщин с инвалидностью и семей, воспитывающих детей с инвалидностью.

В стране, где право на жилье закреплено Конституцией, все еще есть сотни тысяч граждан, для которых эти нормы остаются недостижимыми. Женщины с инвалидностью и родители детей с инвалидностью – среди тех, кто оказался в слепой зоне государственной жилищной политики.

Об этом говорят данные нового исследования, представленного 20 июня в Астане на круглом столе в рамках запуска программы «Omirlık Maqsat». Проект, реализуемый Фондом Евразия Центральной Азии (ФЕЦА) при поддержке Фонда Citi, ставит целью трансформацию подходов к оценке жилищной уязвимости и разработку комплексных межсекторальных решений. Его старт совпал с презентацией аналитического обзора, собранного в ходе проекта на основе интервью с женщинами и семьями из уязвимых групп в разных регионах Казахстана.

Согласно официальным данным, в 2024 году в Казахстане зарегистрировано 650 988 человек, находящихся в состоянии бездомности. Из них более 11% – это люди с инвалидностью и семьи, воспитывающие детей с инвалидностью. В числовом выражении: 56 850 человек с инвалидностью I и II групп; 25 571 семья, в которых есть ребенок с инвалидностью.

Исследование фиксирует важный феномен – «скрытая бездомность». Это не уличные формы проживания, а устойчивая нестабильность: жизнь в арендованном жилье без правовых гарантий, зависимость от родных, невозможность прописаться, отсутствие доступа к ипотечным и государственным программам.

Особенно уязвимы в этой группе молодые женщины 18–29 лет, работающие в частном секторе, но не имеющие собственного жилья. Средняя продолжительность пребывания в таком состоянии – 15 лет. Юридические, инфраструктурные и социальные барьеры только усугубляют ситуацию. Даже в случае получения жилья от акимата, как подчеркивают участники дискуссии, эти квартиры часто непригодны для проживания – отсутствуют пандусы, адаптированные санузлы, доступная инфраструктура.

Такие «решения» лишь формально закрывают вопрос, не влияя на качество жизни.

Между тем, согласно позиции участников круглого стола, именно семьи с инвалидностью сегодня находятся в наиболее сложном положении. Они реже попадают под официальные критерии субсидий и программ поддержки, чаще сталкиваются с отказами в аренде и ограниченным доступом к трудоустройству, особенно в регионах.

Проект «Omirlık Maqsat» стремится изменить это. В рамках двухлетней программы предусмотрена: поддержка 500 семей, включая юридическую, финансовую и психологическую помощь, а также обучение; усиление потенциала 25–30 НПО, работающих в регионах Казахстана; внедрение практик по раннему вмешательству и социальной защите; разработка новых рекомендаций для госорганов по снижению барьеров.

Важной частью проекта стало привлечение и обмен опытом между неправительственными организациями. Своими практиками на круглом столе поделились представители 10 региональных НПО, включая АРДОС-Жүрек, Ақ босаға, Мама Про, Корган-М, Dariya и другие.

Отдельно стоит отметить организацию «Мама Про», которая поделилась конкретными кейсами и практикой комплексной поддержки женщинам в трудной жизненной ситуации – от обучения и трудоустройства до восстановления родительских компетенций. Программа получила международное признание – «Omirlık Maqsat» стал одним из победителей конкурса Global Innovation Challenge, организованного Фондом Citi. Из более чем 800 заявок по всему миру, включая Африку, Южную Азию и Латинскую Америку, победу одержала казахстанская инициатива – впервые за историю участия страны в программе.

Как отметила Меруерт Суханкулова, менеджер по связям с общественностью АО «Ситибанк Казахстан», важным фактором успеха стала глубокая проработка заявки и наличие конкретных, масштабируемых решений. Для Citi участие в таких инициативах – не просто социальное инвестирование, а вклад в устойчивое развитие и снижение неравенства. Дополнительный акцент был сделан и на необходимости пересмотра действующего законодательства. Так, Серикжан Мергенбаев, заместитель председателя Президиума Союза строителей Казахстана, обратил внимание на ограничительные фильтры – например, требование регистрации по месту жительства на протяжении 5 лет – которые искажают реальную картину. Подобные критерии, по его словам, искусственно занижают масштабы жилищной уязвимости и мешают формированию долгосрочной государственной стратегии. С учетом демографического роста населения Казахстана и увеличения числа граждан с особыми потребностями, такая политика требует пересмотра.

Круглый стол в Астане стал не просто стартом проекта, а новой рамкой разговора о праве на жилье как универсальной ценности, а не социальной привилегии. В центре повестки – системные изменения: от пересмотра критериев нуждаемости до укрепления институционального участия НПО в формировании устойчивой, инклюзивной жилищной политики.

https://mybusiness.kz/qazaqstanda_nelikten_kadr_tapsylygy_oryn_aldy

Инватакси, цифровые дневники и аренда колясок: как в Казахстане меняется жизнь людей с инвалидностью

«АМАНАТ» усиливает меры по реализации инклюзивной политики в Казахстане. Улучшение условий жизни людей с особыми потребностями – один из приоритетов предвыборной программы партии. В этом направлении «АМАНАТ» ведёт системную и предметную работу на всех уровнях. Ход реализации концепции инклюзивной политики обсудили на заседании Республиканского совета по вопросам инклюзии при партии «АМАНАТ».

Как подчеркнула заместитель председателя Совета, депутат Мажилиса Наталья Дементьева, в первую очередь следует улучшить качество жизни детей и взрослых с особыми потребностями, создав доступную, комфортную и по-настоящему инклюзивную социальную среду.

Особое внимание необходимо уделить подготовке специалистов в сфере инклюзии, повышению качества социальных услуг для лиц с инвалидностью, а также созданию и развитию парков технических средств реабилитации – инициатив, предусмотренных предвыборной программой партии.

Вице-министр труда и социальной защиты населения Аскарбек Ертаев сообщил, что среди уже реализованных ключевых инициатив – внедрение подушевого финансирования в реабилитационных учреждениях, пересмотр социальных гарантий для пострадавших на производстве, обновление терминологии в соответствии с Конвенцией ООН о правах инвалидов. Вносятся поправки в регулирование услуг инватакси, включая возможность их оплаты через портал социальных услуг.

Разрабатываются новые подходы к оценке доступности городской среды для маломобильных граждан. В будущем функции такой оценки планируется передать независимым экспертным организациям, что должно повысить её объективность и качество. Параллельно обновляются стандарты специальных социальных услуг и внедряется цифровая система «Социум», охватывающая сферы медицины, образования, культуры и спорта.

«Особое внимание уделяется лицензированию учреждений, оказывающих специальные услуги. Сегодня лицензии имеют 95% организаций, в которых получают помощь более 91 тысячи человек. Внедряются цифровые дневники реабилитации, позволяющие родителям заниматься с детьми дома под дистанционным сопровождением специалистов. Пилотные проекты уже реализуются в четырёх регионах», – сообщил Аскарбек Ертаев.

Также обсуждались проблемы доступности санаторно-курортного лечения, включая сезонные ограничения и нехватку квалифицированных специалистов. Рассматривается внедрение модели аренды технических средств, что позволит повысить их надёжность и обеспечить своевременную замену. Также пересматриваются подходы к квотированию рабочих мест, рассматривается возможность введения компенсационных взносов для работодателей, не создающих условий для трудоустройства людей с инвалидностью. Также идёт работа по усилению ответственности квазигосударственного сектора и системообразующих предприятий в этой сфере.

«Рассмотреть ее в рамках одного совещания невозможно. Проблем остается много, и я повторю: для их решения необходим комплексный подход, участие не одного ведомства, а всех министерств, а также активное включение гражданского общества», – резюмировала Наталья Дементьева.

<https://rus.azattyq-ruhy.kz/news/87922-invataksi-tsifrovye-dnevniki-i-arenda-koliasok-kak-v-kazakhstan-meniatsia-zhizn-liudei-s-invalidnosti>

«Особенный доктор». Новая попытка «пробить лед»

Фильмы об особенных людях в Казахстане пока не могут преодолеть отчуждение общества. В Казахстане презентовали фильм «Особенный доктор». Это первая попытка вывести картины об особенных людях за рамки узко нишевого кино.

Фильмы о лицах с инвалидностью, детях с церебральным параличом или синдромом Дауна в Казахстане появлялись и раньше. Особый вклад в кинематографическую легализацию этих людей внес ныне покойный режиссер и сценарист Азиз Заиров. Его фильмы «Быть или не быть» и «Девушка и море» стоят особняком в нашем кино. Собственно, они образуют и своего рода дилогию. Тахир, молодой человек с инвалидностью, пользователь коляски, мечтает стать актером и репетирует монолог Гамлета «Быть или не быть». Одновременно он видит себя в образе настоящего принца Гамлета, с которым он дискутирует, пытаясь найти ответ на вопрос – жить ему или умереть. По сути, это автобиографическая история Тахира Умарова, который, играя пусть и вымышленного персонажа, во многом озвучивал свою собственную боль и боль тысяч его друзей по несчастью.

Фильм «Девушка и море» – в его основу легла реальная история подопечной реабилитационного центра «Ассоциация родителей детей-инвалидов» Динары Шариповой. В детстве Динаре поставили страшный диагноз – ДЦП. Но, несмотря на недуг, она смело справляется с тяжелой ношей и помогает здоровым людям поверить в себя. В фильме Динара сыграла девушку по имени Асель, страдающую аналогичным недугом.

Эти фильмы с трудом пробивали себе дорогу на экран. Полноценного проката они так и не получили, но легализовали для казахстанского кинематографа целое направление, где профессиональные актеры сосуществуют в кадре вместе с артистами с особенностями.

Были и другие фильмы на эту тему, так сказать, попытки пробить зрительский и прокатный «лед». Мы уже писали о фильме «Паралимпиец». Аналогичный сюжет и у картины «Жизнь после» – некогда подающие надежды спортсмены после страшной катастрофы вынуждены собирать себя в прямом и переносном смысле.

Такие фильмы, как правило, очень любимы на кинофестивалях, и практически всегда игнорируются широкой казахстанской публикой. Вопрос, почему – конечно, интересный. Многие зрители и кинокритики считают, что казахстанское социальное кино либо слишком схематичное, либо морализаторское. Плюс, не стоит забывать, что у фильмов, где затрагиваются проблемы инвалидности, часто нет хорошей дистрибуции, маркетинга или художественного языка, способного вовлечь зрителя по-настоящему.

Зритель хочет видеть на экране либо звезд, либо персонажей, с которыми можно себя соотнести. Люди с инвалидностью, особенно если они изображены без прикрас, с их реальной болью и трудностями, становятся «другими» – чужими. В обществе, где толерантность к инаковости все еще формируется, такие герои не вызывают интерес, а скорее – ощущение дистанции. Мы уже поднимали эту тему в обзоре на фильм «Игроманка», где также присутствует своего рода инвалидность, пусть не физическая, но моральная. Ее тоже пока народ принимать в массе своей не готов. Поэтому до отечественного «Плюс один» нам еще далековато.

Фильм «Особенный доктор» – первая попытка выйти из этой самой нишевой ловушки, в которой оказываются едва ли ни все отечественные фильмы про инвалидов. Во-первых, это смена жанра. Впервые это не социальная и не спортивная драма, а детектив.

Сюжет фильма вращается вокруг военного в отставке Александра (в исполнении Азиза Бейшеналиева), который страдает от невыносимых головных болей.

Обратившись в клинику «Особенный доктор», он встречает особенную девочку Марту... Привязавшись к ней как к дочери вместо того, чтобы сосредоточиться на своей боли, он решает понять причину ее несчастий и начинает целое детективное расследование. Хорошая детективная интрига – уже половина успеха фильма. Тем более, что сюжет довольно небанален для подобного жанра и иногда радует неожиданными вывертами.

Более того, нельзя не обратить внимание и на выросшее качество работы с особенными артистами. Оно стало лучше. А уж состав взрослых артистов по-настоящему звездный: Галина Табала, Алексей Шемес, Татьяна Тарская, Чингиз Капин, Артем Ганцев, Ольга Ландина, Карина Султан.

Жаль лишь только, что государство на этот проект в полной мере не раскошенилось. Пришлось создателем фильма, как говорится, пустить шапку по кругу. Хорошо, что деньги нашлись. Плохо, что предвзято к этому жанру относится не только зритель, но и государство. Видимо, госорганы способны поддерживать фильмы об особенных людях только в жанре драматичной нравоучительной дидактики.

Впрочем, пробовать все равно надо. Рано или поздно народ научится смотреть фильмы на серьезные темы. Хотелось бы, конечно, чтобы это случилось рано, а не поздно. Тем более, слишком поздно...

Константин Козлов

<https://check-point.kz/publication?id=5997>

АРНАЙЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В Алматы вернули зрение двум пациентам путем трансплантации роговицы

В результате мультиорганного изъятия донорское сердце было пересажено пациенту в Национальном научном медицинском центре в Астане, операция прошла успешно, состояние реципиента удовлетворительное.

Почки также были отправлены в Астану и пересажены детям, обе трансплантации состоялись и завершились благополучно.

Впервые в Алматы на базе Центральной городской клинической больницы заведующей офтальмологией Гульзат Абдрамовой были успешно извлечены два глазных яблока.

Это дало возможность провести двум другим пациентам операцию сквозной кератопластики – трансплантации роговицы глаза. Операции были проведены в тот же день и прошли успешно.

Особенность трансплантации роговицы заключается в том, что её необходимо пересаживать в кратчайшие сроки после изъятия – желательно в течение первых суток. В противном случае ткани теряют свои свойства, становятся непригодными для пересадки, что лишает пациентов шанса вернуть зрение.

Пациенты страдали буллезной кератопатией и помутнением роговицы – тяжёлым заболеванием роговицы, при котором нарушается её структура, появляются отёк и пузырьки (буллы), что приводит к сильному снижению зрения вплоть до полной слепоты.

Единственным радикальным методом лечения при данной патологии является пересадка роговицы. Благодаря донорству и высокому профессионализму врачей Центральной городской клинической больницы оба пациента получили шанс на восстановление зрения и возвращение к полноценной жизни. В послеоперационном периоде у них прогнозируется улучшение зрительных функций. Донором стал пациент, поступивший в Центральную городскую клиническую больницу с обширным геморрагическим инсультом. В течение двух дней ему оказывалась медицинская помощь в полном объёме в соответствии с протоколами Министерства здравоохранения РК, проводились врачебные консилиумы. Несмотря на все усилия специалистов, спасти пациента не удалось – наступила биологическая смерть. У пациента имелось официальное согласие на посмертное донорство органов, также соответствующее разрешение в письменной форме предоставили его близкие родственники.

Таким образом, благодаря согласию на донорство одного человека спасены и улучшены жизни сразу нескольких пациентов в разных регионах страны. Это значимый шаг в развитии трансплантологии Казахстана и формировании культуры посмертного донорства.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/1021683>

Разработана перчатка, которая поможет изучить шрифт Брайля

Многие незрячие люди умеют читать с помощью шрифта Брайля. Однако для того, чтобы научиться этому, им необходимо потратить много времени. Как же облегчить и без того сложную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья? Похоже, что инженеры стартапа ORama AI нашли ответ на этот вопрос. Они разработали перчатку, которая способна помочь незрячим пользователям приобрести читательские навыки.

Автором идеи такого важного девайса стал основатель стартапа ORama AI Кушагре Джейн. Он много лет занимался волонтерством и работал с незрячими людьми в Индии. Там Джейн и узнал, что далеко не все незрячие люди владеют навыком тактильного чтения, и захотел помочь и исправить ситуацию к лучшему. Инженеры надеются, что устройство будет в ближайшее время полностью доработано и поступит на рынок уже в конце этого года. Примерная стоимость «читающей перчатки» будет в районе 300 долларов.

Как же работает перчатка BrailleWear? Устройство способно распознавать тактильный шрифт и озвучивать прочитанное пользователю. Для этого в перчатку встроены следующие опции: видеочамера и небольшой динамик. Есть и аудиовыход для подключения наушников. Кроме того, на перчатке имеется лампочка для подсветки, чтобы можно было «читать» в темноте.

Разработчики устройства предполагают, что перчатка пригодится тем людям, которые только начинают изучать шрифт Брайля. После того как пользователь научится читать, это устройство ему больше не понадобится.

https://www.smartaids.ru/razrabotana_perchatka_kotoraya_pomozhet_izuchit_shrift_braylya

АТА-АНА МЕН БАЛА РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Қазақстанда балаларға медициналық көмекті қаржыландыру 2 есеге – 264 млрд теңгеден 575,4 млрд теңгеге дейін өсті

Қазақстан – Орталық Азиядағы балаларға туғаннан бастап кардиохирургия қолжетімді болатын жалғыз ел. 2024 жылы дәрігерлер ашық жүрекке 1700-ден астам операция, оның 809-ы 1 жасқа дейінгі сәбилерге жасады.

Қазіргі заманғы технологиялар мен неонаталдық реанимацияның дамуының арқасында дене салмағы өте төмен балалардың өмір сүру деңгейі 4 есе өсті.

2026 жылдан бастап І–ІІІ дәрежелі есту қабілеті нашар балалар жергілікті бюджеттің есебінен есту аппараттары мен аудио процессорларды алады.

Онкогематологиялық көмекті дамыту:

– жыл сайын 5 мың бала ем алады

– шетелде балаларды емдеуге жолдама 2 есе азайды (мұндай көмек Қазақстанда қолжетімді)

– балалардың қатерлі ісіктері кезінде жалпы өмір сүру деңгейі 75%-дан асты

Шұғыл көмек көрсету:

– санавиация орталығы ауыр асқынулары мен жарақаттары бар 3 мыңнан астам әйелдер мен балаларға қызмет көрсетті

– 2024 жылы медавиацияның мобилдік бригадалары 750-ден астам ұшуды (жүкті әйелдер – 165, балалар-588) орындады, 647 бала мен 127 жүкті әйел тасымалданды.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/1021625?lang=kk>

Алматыда ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған жаңа «Қамқорлық» ерте араласу орталығы ашылды

Алматыда Перинатология және балалар кардиохирургиясы орталығы емханасының базасында 3 айдан 3 жасқа дейінгі ерекше қажеттіліктері бар балаларды медициналық оңалтуға арналған бірегей мекеме – «Қамқорлық» жаңа ерте араласу орталығы ашылды.

Жоба Алматы қаласы әкімдігінің, «Қазақстан халқына» қоғамдық қорының, «Samruk-Kazyna Trust» қорының қаржылық қолдауымен «Қамқорлық қоры» корпоративтік қорының бірлескен бастамасы шеңберінде іске асырылды.

Орталық дамуында кемістігі бар балаларға кешенді пәнаралық көмек көрсету үшін денсаулық сақтау, білім беру және әлеуметтік қорғау жүйелерінің ресурстарын біріктірген Алматыдағы алғашқы алаң болды. Бұл тәсіл ерте диагностиканың, сүйемелдеудің және оңалтудың тиімділігін едәуір арттыруға мүмкіндік береді.

Кішкентай пациенттер үшін заманауи жағдайлар жасалған: шунгитті және тұзды бөлмелер, моториканы және эмоционалдық саланы дамытуға арналған сенсорлық бөлме, сондай-ақ релаксацияның инновациялық әдісі - иммерсиялық ванна жабдықталған. Балалармен және олардың отбасыларымен мамандардың мультдисциплиналық тобы жұмыс істейді: невропатолог, реабилитолог, неонатолог, физиотерапевт, ЕДШ дәрігері, логопед, дефектолог, психолог және әлеуметтік жұмыс жөніндегі маман. Әр балаға оның ерекшеліктері мен қажеттіліктерін ескере отырып, жеке оңалту бағдарламасы жасалады.

Мұның бәрі – баланың өмірінің алғашқы айларынан бастап инклюзивті білім беру ортасына дейін толық сүйемелдеуін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. ДДҰ сарапшылары атап өткендей, өмірдің алғашқы 3-6 айы оңалту мүмкіндігінше тиімді болатын маңызды кезең болып табылады. Бұл мүгедектік қаупін едәуір азайтуға және балалардың да, олардың отбасыларының да өмір сүру сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

Орталық 21 күндік курсқа күндізгі стационарда 50 адам қабылдауға арналған. Жыл сайын 600-ге дейін бала көмек ала алады деп күтілуде. Барлық қызметтер міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру (МӘМС) шеңберінде тегін ұсынылады.

Мұндай орталықтарды құрудың өзектілігі ресми статистикамен расталады: бүгінгі күні Алматыда 676 693 бала тұрады, оның 7 460-инвал мүгедектік белгіленген. Ең көп таралған патологиялар церебралдық сал ауруы (церебралдық сал ауруы), психомоторлық және сөйлеу дамуының кешігуі, нерв жүйесінің гипоксиялық-ишемиялық зақымдануының салдары, тірек-қимыл жүйесінің туа біткен патологиялары.

Базасында «Қамқорлық» ашылған Перинатология және балалар кардиохирургиясы орталығы қаланың негізгі медициналық кластері ретінде дамуын жалғастыруда. 2022 жылдан бастап ұрықты сақтау орталығы табысты жұмыс істейді. Мұнда жыл сайын 8000-нан астам жүкті әйел ультрадыбыстық диагностикадан өтеді. 2024 жылдың наурыз айынан бастап бір сапарда пренаталдық скринингтік тексеруден өтуге мүмкіндік беретін «Бір күндік клиника» жобасы іске асырылуда. Қазірдің өзінде 4 855 әйел тексерілді, олардың 180-ында хромосомалық кемістіктер мен ТДК қаупі жоғары.

Сонымен қатар, перинатология орталығында Қазақстанда алғаш рет ұрық хирургиясы — туа біткен даму кемістіктерін түзету үшін құрсақшілік операциялар жүргізіледі. Қысқа мерзімде осындай 40-тан астам операция жасалды, соның арқасында 30-дан астам сау сәби дүниеге келді.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/1021707?lang=kk>

Путь в будущее судьбы

*(из цикла «Общечеловеческие ценности через библиотеку
у детей с проблемами зрения)*

Проблема реализации творческого потенциала детей с отклонениями в развитии, сегодня особенно остро стоит во многих странах мира, в том числе и в РК. В Казахстане, в частности для слабовидящих или незрячих, сейчас проводится необходимая реабилитационная работа с более 700 тысяч детей. И в каждой семье, где подрастает такой малыш живет не только боль и постоянная тревога за его моральное и нравственное состояние, но и за реализацию в будущем его творческих возможностей в социуме, за его судьбу.

Проблема со зрением – это беда, особенно у детей в проблемных семьях (алкоголизм, наркомания), также в неполных семьях. Поддержка им очень важна, ведь среди них тоже не мало талантливых ребят. Тема очень актуальная и то, что проводится огромная работа со стороны государства, меценатов и волонтеров радует.

Выделяются большие средства для оказания своевременной и современной помощи в спецклассах общеобразовательных школ и специнтернатах этому контингенту детей. Результаты исследований по созданию как коррекционно-педагогической и психологической системы воспитания и поддержки подрастающего поколения, так и по вопросам оздоровления докладываются на конференциях и других форумах.

На очередной встрече с депутатом Мажилиса столицы Сериковым Т. Г., родители и их дети получили конструктивные ответы на многочисленные вопросы, и прежде всего: какая помощь гарантируется всем получившим аттестат зрелости в плане продолжения учебы или трудоустройства. Предусмотрены ли гранты для продолжения бесплатного образования талантливых и мотивированных детей в желании состояться как творческая личность.

Требуют волонтерской поддержки мероприятия библиотеки, особенно в Международный День защиты детей. Сегодня это большая моральная помощь маленьким читателям и их родителям в решении задач по учебе, здоровью и др. Вопрос прозвучал и от мамы девятиклассницы. Мама очень переживает за судьбу своей одаренной девочки – за возможность учебы в консерваториях Казахстана или зарубежья. С помощью мамы, волонтеров и спонсора (Ботагоз Игенбаева) по развитию одаренности ребят и участия их на детских концертах и фестивалях творчества, девочка принимает участие в них, радуя зрителей своим удивительным певческим талантом. Нужно отметить выступление родителей, создающих фонды по проблеме и помощи в трудоустройстве и в других вопросах. Депутат поддержал заведующего спецбиблиотекой (Куантай А.Н) в необходимости регулярных встреч, в оказании необходимой помощи в судьбе детей с проблемами зрения и способствующих разрешению и профилактике возникающих социальных проблем (табакокурение, наркотики, агрессия и т. п.) в работе с детьми и подростками.

В Астане уже второй год осуществляется проект в условиях центра «*Чувствуя жизнь*», на бесплатной основе для детей с проблемами зрения в возрасте от 4–16 лет – это филиал центра в Алматы. Здесь проводится разноплановая работа и с родителями для воспитания активной многогранной личности ребенка (директор Исильбаев С.А.). При этом Центр остро нуждается в библиотеке с литературой для детей, подготовленной по азбуке Брайля, а также в учебниках по математике, английскому языку, для освоения и развития вокальных способностей и др. Требуется поддержки перевод на казахский язык и переложение на шрифт Брайля практическое пособие «Самомассаж в культуре здоровья семьи». А также необходимые рекомендации по продуктам питания, поддерживающие состояние сетчатки, роговицы, сосудов глаз – это прежде всего рыбий жир, морковь, шпинат, черника, смородина, орехи, зелень и др. Допускается и мед, черный шоколад, цельнозерновые продукты питания, бобовые. Кроме того, для увеличения эффекта питания, можно пить отвары мать-и-мачехи, лопуха, ромашки, а также делать примочки и компрессы для глаз перед сном несколько раз в неделю и др.

Учебный процесс позволяет с помощью психологической работы с каждым ребенком мотивировать его для успешного освоения тактильной азбуки Брайля для письма и чтения (психолог, воспитанница московского Вуза Бастенова А. К.). Используются различные игровые возможности развития в проявлении личностных особенностей детей, в том числе и шашки, и шахматы и др. Особое место в проявлении интеллектуальных и резервных особенностей личности ребенка в логическом мышлении со стратегическим подходом к игре и воли к победе, занимает национальная игра тогызкумалак. Как считает ЮНЕСКО игра занимает второе место в мире после индийских шахмат по развитию возможностей личности играющего участника. По мнению педагога центра такие занятия помогают проявлению творческих способностей в процессе игры, например, как избежать и не бояться поражения в продуманной тактике игры и т. д. Педагог готовит короткометражный фильм для детей об уникальной игре, но требуется финансовая помощь, (Лязат Еркинбаева, учитель по настольным играм и педагог из Паралимпийского тренировочного центра (ПТЦ)).

В ПТЦ (директор Назаров А. А.) созданы все условия для участия и в соревнованиях, занимаясь различными видами спорта. Мастер классы для детей непосредственно в библиотеке повышают мотивацию ребят не только к чтению истории о победах паралимпийцев, но и желание к систематическим занятиям в ПТЦ. Это: паранастольный теннис с 7 лет; парадзюдо и паракратэ с 10 до 55 лет; парабадминтон с 13 лет; футбол и текбол – от 12 лет; бочча с 15 лет, цигун с 7 лет. А занятия в тренажерный зал с 12 лет.

ООФ «Паралимпийский тренировочный центр» и Ледовый каток «Тарлан» приглашает также записываться по тел. +77017899669, +77020009741 и Instagra@paralympic_training_center.

Возможности ряда столичных библиотек, а также типографий (Гульбадан Ибраева, Гулбаршин Балгожина «Жылы ұя» КОС) пока проявляется только в подборе соответствующей литературы и в поиске финансов.

И сегодня, как никогда, актуально мнение Пирогова Н. И., великого педагога и хирурга своего времени и его последователей: *«Быть человеком – это значит научиться с ранних лет подчинять материальную сторону жизни нравственной и духовной».*

Нужно отметить возможности и опыт диалога в голосовом режиме с нейроконсультантом искусственного интеллекта (ИИ) не только по здоровью, что используется сегодня в мировой практике и детьми с проблемами зрения, имея в своем телефоне приложения чатов ИИ, например, Chat Gpt и др.

Общие усилия, особенно уникальный опыт Монтессори центра «Жұлдыз» (от 0–1 месяца до 6 лет с подготовкой к школе) помогут по реализации проектов для детей с проблемами зрения.

Такая помощь подрастающему поколению даст возможность осилить путь к своей судьбы с творческим проявлением своих резервных духовных и интеллектуальных возможностей. Поэтому необходима поддержка спонсоров, государственная помощь для решения задач по воспитанию подрастающих детей не только путем доступа к общечеловеческим ценностям через чтение, подобранных книг для каждого возраста. Обсуждение прочитанного и в библиотеке, и в школе, и с родителями, способствует формированию навыков выражать свое мнение и способность ребенка к коммуницированию, а также его уверенность в себе и т. п.

Так воспитываются понятия добра и зла, патриотизма, любви к Родине, и знанию заветов ее наследия, ответственность за свою судьбу и другие нравственные критерии непреходящих ценностей человечества, формирующих личность детей, не только с проблемами зрения.

Г. К. Ергазина, к.м.н, волонтер консультант детей с проблемами зрения

Запуск речи у неговорящих детей: когда он требуется и какие методы используются

В современной логопедии из распространенных речевых нарушений является частичное или полное отсутствие речи у ребенка.

С каждым годом количество детей с таким нарушением только растет. Данное нарушение наблюдается у деток от 1,5 года до 3 лет и выше. У детей, как и у взрослых, речь обеспечивает две основные области мозга: зону Брока и зону Вернике. В коре головного мозга человека есть два центра, управляющих речью: зона Брока и зона Вернике. Зона Брока отвечает за возможность говорить, а зона Вернике обеспечивает понимание речи. Если повреждена зона Брока, человек буквально «теряет дар речи»: все понимает, но не может говорить. Если повреждена зона Вернике – может произносить слова, но возникают трудности с пониманием речи.

Данные названия связаны с учеными, которые изучали мозг еще в 1861–1873 годах. Они исследовали мозг взрослых людей с инсультами и различными травмами мозга, а также все изучалось посмертно. Сейчас же есть возможность исследовать функционирование живого мозга взрослого и ребенка с помощью МРТ (функциональная магнитная томография).

В основном, когда мы говорим о детях с отсутствием речи, мы в первую очередь должны направить его к невропатологу для выявления органических поражений мозга, где уже данный специалист проводит свою диагностику и дальнейшее лечение. Если же таких нарушений нет, то данный ребенок направляется напрямую к логопеду и другим соответствующим специалистам, но в случае обнаружений каких-либо патологий в мозге, то тут назначается медикаментозное лечение, параллельно с логопедом и другими.

Нельзя исключать и наследственный фактор, т. е. если у ребенка ближайшие родственники страдали от нарушений речи, то данный факт тоже может быть основным при правильном формировании речи у него.

Главной задачей родителей является быстрое реагирования на данную ситуацию. В основном ко мне приходят родители ближе к 4 годам, когда видят, что ребенок сильно отстает от своих сверстников, и в этом случае ребенок сложно поддается лечению и коррекций.

При нарушении или отсутствия речи у многих детей наблюдается и отставания как в физиологическом, так и ментальном плане. Страдает мелкая, крупная моторика и общий кругозор в целом. Это связано с тем, что, при нарушении одного участка мозга, страдает вся система в целом. В основном, не говорящем детям до 3 лет, ставят диагноз, такой как ЗРР (задержка речевого развития). Чем старше становится ребенок, тем сложнее ему запустить речь. Поэтому на мой взгляд самый оптимальный возраст это 2,5 года – 3 года, в данный период ребенок пластичный, из-за этого и речь запустить уходит как правило, меньше времени. Методов в данном случае очень много, и каждый подход подбирается индивидуально, в зависимости от типа и степени нарушения.

Поэтому советую родителям не откладывать поход к логопеду, потому что ранее диагностика поможет избежать больших проблем в будущем вашего ребенка.

Еркеш Керей, логопед «Жылы ұя» Казахского общества слепых

Қазақстан колледждерінде алғаш рет студенттерді халықаралық сертификаттау басталды

Жұмысшы мамандықтары жылы аясында техникалық және кәсіптік білім алушылардың кәсіби дағдыларын танудың жаңа құралы енгізілуде, деп хабарлайды ҚР Оқу-ағарту министрлігінің баспасөз қызметі.

Халықаралық сертификаттау жүйесі Certiport платформасы негізінде іске қосылып, қазіргі таңда пилоттық режимде еліміздің бес колледжінде қолжетімді. Қазақстандағы алғашқы ресми тестілеу орталығы (CATC) «Talar» КЕАҚ базасында ашылды.

Certiport – бұл цифрлық технологиялар мен кеңсе бағдарламалары саласында кәсіби сертификаттауға бағытталған халықаралық платформа. Ол білім беру саласындағы әлемдік көшбасшылардың бірі – Ұлыбританиялық Pearson компаниясының құрамына кіреді.

Certiport сертификаттары әлемнің 152 елінде танылған, олардың қатарында – АҚШ, Канада, Еуропа, Азия, Австралия және Таяу Шығыс елдері бар.

Бұл қазақстандық колледж студенттерінің өз дағдыларын халықаралық стандарттар бойынша дәлелдеп, шетелдік жұмыс берушілер тарапынан танылуына, шетелде тағылымдамадан өтіп, жұмыс табуда артықшылыққа ие болуына және жаһандық еңбек нарығына шығуына мүмкіндік береді.

«Қазіргі таңда колледж түлектеріне тек диплом емес, нақты дағдыларын растауы да қажет болуда. Халықаралық сертификаттау оларға Қазақстанда да, шетелде де жаңа мансаптық мүмкіндіктер ашады», — деді ҚР Оқу-ағарту министрлігінің техникалық және кәсіптік білім беру департаментінің директоры Әсет Мұханбетов.

Қазіргі таңда емтихан сессиясы ASTANA POLYTECHNIC жоғарғы колледжі базасында өтті. Нәтижесінде төрт студент өз кәсіби құзыреттерін растап, халықаралық сертификаттарға ие болды. Олардың қатарында киберқауіпсіздік саласындағы IT-мамандар: Дмитрий Карпюк, Арсений Цыплаков, Рашид Хисматуллин, сондай-ақ JavaScript бойынша IT-маман – Әдемі Қабдолла бар.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/1022095>

Подлинный портрет Алии Молдагуловой и долгий путь к исторической правде

В архиве, вдали от широкой публики, десятилетиями хранился бесценный документ – живой и пронзительный образ одной из самых почитаемых героинь Великой Отечественной войны. Это карандашный портрет Алии Молдагуловой, созданный в 1944 году художником фронтовой красноармейской газеты, старшим лейтенантом Н. Дмитриевым. Долгое время этот рисунок, задокументированный в Российском государственном архиве социально-политической истории (РГАСПИ. Ф.М-7. Оп.2. Д.856. Л.21), оставался в тени, в то время как каноническим изображением отважного снайпера служил образ, созданный в кино.

Эта статья рассказывает историю обретения подлинного лица героини, историю о том, как кинематограф на долгие годы подменил собой историческую реальность, и о важности восстановления исторической справедливости.

В 1985 году на студии «Казахфильм» режиссер Болотбек Шамшиев снял военно-биографическую драму «Снайперы». Фильм, посвященный подвигу Алии Молдагуловой, стал заметным событием в советском кинематографе. Главную роль в картине исполнила талантливая кыргызская актриса Айтурган Темирова. Ее выразительная внешность, волевой взгляд и актерское мастерство создали на экране мощный и запоминающийся образ юной девушки-воина.

Картина имела большой успех, и для миллионов советских зрителей именно Айтурган Темирова в военной форме стала визуальным воплощением Алии. Фотографии актрисы из фильма, кадры, где она с винтовкой и в пилотке, начали тиражироваться в газетах, журналах, на плакатах и открытках. В эпоху до широкого распространения интернета и цифровых архивов этот яркий и доступный образ прочно вошел в массовое сознание.

Проблема заключалась в том, что со временем грань между актрисой и ее героиней начала стираться. Фотографии А. Темировой в роли Алии стали использоваться в качестве документальных изображений самой Молдагуловой. Эта ошибка укоренилась настолько глубоко, что даже в наши дни в публикациях, на выставках и даже на официальных поздравительных баннерах ко Дню Победы порой можно встретить лицо Айтурган Темировой над подписью «Алия Молдагулова».

Сама актриса в интервью вспоминала, как, увидев один из портретов Алии, поразились их сходству, что и сыграло решающую роль в ее утверждении на роль. Но именно это сходство и талантливая игра породили уникальный исторический казус – подмену реального лица героя его художественной интерпретацией.

Обретение из Архива: подлинный голос времени

В то время как кинематографический образ жил своей жизнью, в тишине архива ждал своего часа подлинный лик героини. Портрет, нарисованный старшим лейтенантом Н. Дмитриевым в 1944 году, – это не художественный вымысел и не послевоенная реконструкция. Это бесценный артефакт, созданный в действующей армии, на 2-м Прибалтийском фронте, где служила и совершила свой подвиг Алия.

Художник запечатлел не мифическую воительницу, а живую девушку. С рисунка на нас смотрит совсем юное, немного по-детски припухлое, но исполненное невероятной внутренней силы лицо. Коротко стриженные волосы, прямой и ясный взгляд, плотно сжатые губы выдают в ней человека, познавшего суровую правду войны, но не сломленного ею. На плечах – погоны с ефрейторскими лычками, гимнастерка сидит по-военному строго. В правом нижнем углу – лаконичная подпись художника «Дм» и дата «44 г.».

Этот портрет обладает огромной силой документального свидетельства. Он был нарисован с натуры, человеком, который видел Алию, говорил с ней, дышал одним воздухом. Это взгляд очевидца, зафиксировавший мгновение подлинной жизни посреди смерти.

В отличие от глянцевого, романтизированного образа из кино, этот рисунок несет на себе печать суровой окопной правды.

Долгое время об этом портрете не было известно широкой общественности. Его «открытие» не было единовременным актом, а скорее стало результатом кропотливой работы архивистов, стремившихся восстановить историческую достоверность. Их труд, подкрепленный активной оцифровкой фондов и возросшим вниманием к документам военного времени, принес свои плоды: портрет кисти Дмитриева наконец увидел свет в книге Архива Президента РК «Ерлікке тағзым. Поклонение подвигу. Nomage to the feat» (Алматы, 2025 г., под ред. Б. Касенова и Е. Чиликовой).

Краткая жизнь и бессмертный подвиг

Алия Нурмухамбетовна Молдагулова родилась 25 октября 1925 года в ауле Булак в Казахстане. Рано потеряв родителей, она воспитывалась в детском доме в Ленинграде, где и встретила войну. Пережив первую блокадную зиму, она была эвакуирована, но мыслями рвалась на фронт.

В мае 1943 года Алия поступила в Центральную женскую школу снайперской подготовки. После ее окончания в июле 1943 года она добровольцем ушла на фронт в составе 54-й отдельной стрелковой бригады. Хрупкая, невысокая девушка оказалась невероятно метким и хладнокровным снайпером. За несколько месяцев на передовой на ее счету было 78 уничтоженных солдат и офицеров противника.

Свой последний бой Алия приняла 14 января 1944 года в районе деревни Казачиха Псковской области. Во время атаки, в критический момент, когда погиб командир, она подняла бойцов в атаку, крикнув: «Братья, солдаты, за мной!». Она первой ворвалась во вражескую траншею, но была смертельно ранена осколком мины.

4 июня 1944 года ефрейтору Алие Молдагуловой посмертно было присвоено звание Героя Советского Союза.

История с портретом Алии Молдагуловой – это яркий пример того, как искусство, призванное увековечить память, может невольно исказить ее. Фильм «Снайперы» и игра Айтурган Темировой выполнили свою важную миссию – рассказали миллионам о подвиге казахстанской девушки и вдохновили многих. Однако историческая справедливость требует, чтобы у героя было его собственное, подлинное лицо.

Возвращение из архивного небытия карандашного портрета работы Н. Дмитриева – это уточнение биографической детали. Это акт возвращения идентичности, возможность для новых поколений увидеть не киногероиню, а настоящую Алию Молдагулову – восемнадцатилетнюю девушку с решительным взглядом, которая шагнула с фронтового рисунка прямо в бессмертие.

Бақытжан Болатбекұлы

<https://e-history.kz/ru/news/show/50000333>

ПРОЗА

Мұрат Алмасбек

Соңғы бекініс

(Әңгіме)

Тарс-тұрс ете түскен дауыстан қария селт етіп оянды. Мызғып кеткен екен. "Әй, бұл не!" деп айқай салды да, қараңғыда ештеңе көре алмай, отырып қалды. Бұл кезде салпаң құлақ сұр төбет құйрығын бұтына қысқан күйі, есіктен шыға безіп бара жатқан. Қария сипаланып жүріп сіріңкесін тауып алды. "Быж" ете түскен бір тал шырпы өмірінің соңын отқа айналдырды да, үй ішіне әлсіз сәуле болып шашылды. Қария кесенің түбіне өсімдік майын құйып жасаған білте шамын тамызды. Терезе сынық еді, сырттан кірген болымсыз леп алақөлеңке шам жарығын қалтыратып тұр. Қария дірілдеген тарамыс қолдарын қос балдағына созды.

Ол нұры тайған жанарымен бағдарын нобайлап, ауызғы бөлмеге шықты. Көктен түскен, жанған, қираған ештеңе көрінбейді. Қария ашық қалған есіктен сыртқа қарады. Көкжиек мұнартып, аспан тұншығып тұрғандай. Қараңғылық құшағындағы қала тып-тыныш.

Адамы жоқ, жарығы жоқ үйлер қарттың көзіне мүлгіген топ мазардай елестеп, арқасы мұздап кетті. Ол есікті жауып, бекітіп алды. Ас үйдің тас еденінде жаңағы сумақы ит құлатқан бақыр төңкеріліп, картошка аралас макарон шашылып жатқан. Қария оны білген жоқ...

Қария сәлден кейін орнына келіп отырды. Ұшы қара қошқылданып, майға малтыққан білтені алға ұмсындырып қойды. Әлгіндей емес жарық сәл де болса көбейіп, қарттың маңдайындағы қатпарлардың қара көлеңкесі зорая түсті. Кешеден бері құлақ тұндырған тарсыл-гүрсілден құлағы азат болған қария мынадай өлі тыныштықтан тағы бір дауысты іздейтіндей. Бірақ, болат релстерді солқылдата өтіп жататын күндегі пойыздар жоқ. Көше де құлаққа ұрған танадай. Шулап жататын бала, сабылысып жүретін жұрт босып кеткен...

Қарт мазасыздана бастап еді, алыстан иттің ұлыған үні талып жетті. Жаңағы сұр төбет еді. Қария тыжырынып қалды. "Тәйт ары, жағың қарысқырдың жамандық шақыруын қарашы" деді құр кіжініп. Бірақ, салпаң құлақ сұр төбет бұл тектеуді тыңдайтын емес. Ұли берді. Ұрлық тамағынан қаққанымен қоймай, жүрегін ұшырған шалға қысасы бар секілді. Аздан соң ол да тоқтады. Бірақ, бұл тыныштық ұзаққа барған жоқ. Үйдің дәл қасынан сиыр мәңіреп қоя берді. Бұл да жаңағы иттің әуенімен үзіп-үзіп, ұзақ мәңіреді. "Гүлмәриямның сиыры, – деді қария, – Иесін іздеп тұр-ау, байқұс". Бірақ, сиырдың өрісте жүрген бұзауына снаряд түсіп өлген еді. Қария оны білген жоқ...

Қайдан кіргені белгісіз, қанаты жалпылдаған кішілеу сайтан көбелек шамның жарығын айналып ұша бастады. Тоқтайтын емес. Оттың ішіне кіріп кетердей жанталасады. Қарт оны жасқап жібермек болып еді, көбелек елеген жоқ. Бір кезде отқа қатты жақындап кеткен ол қанаты күйіп, жалбырай құлады. Кесенің түбінде жатыр. Титімдей аяқтарын әлсіз жыбырлатып, күйген қанаттарын әрең қозғайды. "Саған керегі оттың өзі емес, жарығы еді ғой, ақымақ, – деді қария іштей кейіп, – қарашы бекер өлетін болдың". Осы кезде "гүрс-гүрс" еткен жойқын жарылыс үні шығып, үй сілкініп қалды. Терезенің қалдықтары салдыр-гүлдір сынып түсті де, сырттан жұлқына кірген күшті леп білте шамды жалп еткізіп сөндіріп кетті...

– Охо, – деді көлік жүргізіп келе жатқан капитан. Жас сарбаз ойға шомып кеткен еді, жалт қарады. Капитан көлігін тежеп, алдыңғы жақты нұсқады. Жолдың дәл ортасында асфальтқа көлбей кірген снаряд тұр. Бұлар айналып өтті.

– Қауіпті екен, ә!

Капитан сарбазға көзінің астымен қарап қойды.

– Әлгі шалдың үйі қай жерде екен?

Жас сарбаз қолындағы қағазға үңілді.

– Пойыз станасы жақта.

– Қоймаға жақын деші. – Иә.

Капитан басын шайқады. Жүрексініп қалғаны байқалады.

– Қалай қалып қойған? Ешкім көрмеген бе?

Сарбаз өзі білетін мәліметті айтты.

– Үйінде жалғыз болыпты. Көршілері алып кетейік деген екен, көнбей қойыпты. Кейін хабарласа алмай қалдық дейді. – Туыстары жоқ па? – Кемпірі бір күн бұрын көрші ауылдағы балаларына кетіпті. Солар айтты ғой. – Ақсақал әбден қорқып қалған шығар...

Олар келгенде қақпаның есігі ашық жатты. Көшеде жан баласы жоқ. Кей үйлердің қасында шатырдан ұшқан қиқымдар жамырап жатыр. Алыстан шолғыншы сақшылардың көлігі өтті. Олардың өзі станса жаққа көп жақындамайтын секілді. Екеуі аулаға кірді. Үйде адам бар белгі білінбейді. Ортадағы үлкен терезенің түбіне жағалай гүл егілген екен. Саудырап түскен әйнектер қырқып кетіпті. Шөптері де ұйпа-тұйпа. Бұлар бір-біріне демдерін ішіне тарта қарап, үйге беттеді. Есік қағып, дауыстады. – Кім бар мұнда! – Ақсақал, қайдасыз!

Ешкім үн қатпады. Капитан есікті тартып еді, ашық екен. Үй іші бүлінбеген. Ас бөлмеге шыбын толып кетіпті. Едендегі тамақтың жұғынына үймелеп, бірі ұшып, бірі қонып жүр. Олар барлық бөлмені аралап шықты. Арасында айқайлап, дыбыс білдіріп қояды. Адам жоқ. Бұлар сыртқа қайта шыққанда үйдің бір қапталынан қария көрінді. Сарбаздарға балдағын тоқылдатып, жақындай түсті. Сәлемдерін де ықыласпен алды. Сосын, "неғып жүрсіндер?" дегендей сұраулы жүзбен қарады. – Ақсақал, қалай амансыз ба, әйтеуір... – Сізді алып кетуге келдік...

Қария екеуіне самарқау қарады. Тақиясын шешіп, жеңіл торғын шытымен тершіген маңдайын сүртті. – Қайда, – деді сосын ақырын ғана тіл қатып. – Қалаға, қауіпсіз жерге...

Қария үндемеді, жүзінде еш белгі жоқ. Тақиясын оңшап киіп, мұқият бүктеген шытын жейдесінің төс қалтасына салды. Балдағына тіреніп, алға қарай бір-екі қадам аттады, содан екеуіне тіке қарап: – Келгендеріңе, рахмет, айналайындар, бірақ мен ешқайда бармаймын, – деді жұмсақ үнмен. Бірақ, шорт кесіп айтты.

Капитан өзін іштей құтқарушы сезініп, дүрдіңкіреп жеткен-ді. Бірақ, қарияның түрін көргенде су сепкендей басыла берген. Енді міне, тосын жауабын естіп, таң қалды. Жас сарбазға бұрылды. Ол желкесін қасып, жерге қарап тұр. Капитанның ар жағынан бір жын қысып келе жатты. – Бармағаны несі?! Бұнда не істемексіз? – Үйімде боламын.

Капитан кекете мырс етті. Сарбаз әлі үнсіз.

– Бұл жер өміріңізге қауіпті, қалуға болмайды. Біз сол үшін келдік сізге... – Иә, ақсақал! Қоймада әлі жарылыс жалғасуы мүмкін деп жатыр. – Жалғасып та жатыр, – деді қария жайбарақат.

Капитан шытынай бастады. Дегенмен, өзін тізгіндей сөйледі.

– Онда неге бармаймын деп тұрсыз. Үйіңізге кез-келген уақытта снаряд түсіп өртеніп кетсе қайтесіз, үлкен кісі, а!?

Енді қарияның жүзіне болар-болмас күлкі үйірілді. Мысқыл мен сенім қатар ұялаған өзгеше күлкі. – Мен майданда болған адаммын, – деді, – оқтың да, оттың да талайын көргем. – Онда, қазіргі жағдайдың қандай қауіпті екенін білесіз ғой.

Қария қоқиланып тұрған капитанға бір қарап қойып, сөзін жалғады.

– Қайда қан кешіп жүрсем де, өзім қорғаған жердің әр бөлігін соңғы бекінісім деп білдім.

Осы сөздерді айтқанда қарияның нұрсыз көздері ұшқындап сала берді. Балдағына сүйеніп, бойын да тіктеп алды.

– Жарайды, ол майдан ғой, ал бейбіт заман орнаған соң қырық бес жыл осында, темір жолда қызмет еттім. Біз сияқты бар өмірін еңбекпен сарп етіп, туған жеріне қан-терін арнаған адамдардың ең соңғы бекінісі – өз үйі болуы керек.

Енді қарияның жүзі солғын тартып, үні бәсеңдей қалды. Балдағын тоқылдата барып, анадай тұрған ақсақ креслоға отыруға ыңғайланды. Жас сарбаз жүгіріп барып қолтығынан демеді. – Өркенің өссін балам!

Қария орнығып отырды, қос балдағын қасына сүйеп, аппақ қудай сакалын сипады. Ашық тұрған қақпадан снаряд ойып кеткен көшеге, шатыры опырылған үйлерге қарап отырып сөйледі.

– Менің соңғы бекінісім осы. Мына жасымда өз үйімнен қашып, енді ешқайда бара алмаймын. Не көрсем де, осында көремін. Дәм-тұзым таусылып, көрер жарығым біткенде ғана ақыреттік бекінісіме апарарсындар...

Жас сарбаз қаңыраған қалаға көліктің терезесінен түйіле көз салып келеді. Жол шетіндегі арыққа қыңырая құлап, мүгедектерге арналған арба жатыр. Иесін біреулер асығыс ала кетсе керек. Одан әрірек кішкентай баланың шаң басқан қос тәпішкесі қалып барады. Анасы арқалай қашқанда түсіп қалған болар. Кеше қалаға шуап жеткен балалардың көбі жалаң аяқ, ал біраз әйелдердің сыңар аяқ киіммен барғанын бұл да байқап еді.

Көлік базардың қасынан өтті. Шашылған картошка, қызанақ, сәбіз... Жанұшырған сатушылар "байтал түгіл бас қайғыда" бәрін тастай бас сауғалаған. Сарбаз ауыр күрсінді. Ауылдағы өз анасы да базарда тұрушы еді. Осы картошканың әр келісінен көретін тиын үшін табанынан таусылып, аларманмен айтысып, тартысуға дейін баратын. Енді міне бәрі шашылып, рәсуа болып жатыр. Сарбаз көз алдындағы сұрықсыз көрініске одан әрі қарағысы келмеді, бетін бұрып әкетті. Ол енді жаңағы қария туралы ойлады. "Соңғы бекінісім дейді, қандай тік мінез адам, өзі. Майдандағы оқ пен отты қойшы, соңғы бекінісінің дәл түбінен атылған оқ пен оттың азабы қинап жатқан шығар, ақсақалды". Бұлар бағанағы снаряд түскен жерге жақындағанда оқтұмсықтың басында отырған әлдебер құс ұша жөнелді. Жай отырмапты, снарядтың басына ақ жолақ белгі салып, саңғып кетіпті.

Түн. Қария алдындағы наннан бір үзіп алып, ұзақ таусады. Қанша шайнаса да, кеңірдектен өтер емес. Оны кеседегі қара сумен жібітіп, ары қарай әрең асырды. Нан мен суды әлгі сарбаздар қалтырған. Телефонын да көліктерін оталдырып қойып, қуаттап берді. Қаладағы жарық жарылыс болған күні-ақ өшкен-ді. Ақсақал аз бұрын балаларымен, кемпірімен тілдескен. Оларды да қалаға алып кетіпті. "Мектептің спорт залындамыз" деді. Елдің қолындағы ас пен суға қарап мүсәпір күй кешкенін айтқан жұбайы жылап жіберді. Бұл ары қарай көп сөйлескен жоқ. "Тірі күйік болмай, неге келмедің" деген сөзден кейін-ақ телефонды жаба салған.

Қарияның денесі тоңази бастады. Ол көрпесін бір қолтығына қысып, сыңар балдаққа сүйене түпкі бөлмеге беттеді. Сол жақ жылы болар деп ойлаған. Білте шамын да апарды. Түпкі бөлменің терезесі жарым-жартылай бүтін екен. Қария көрпесіне қымтана бергенде тағы да "дүңк-дүңк" еткен жарылыс үні естілді. Үй аз сілкініп, терезе сылдырлап қоя берді. Қараңғылық құшағындағы қала болса селт етер емес. Кеше ғана қайнаған тіршіліктің ордасы болған қала құлазып, суық тартып, әбден тас бекініп алғандай. Баяғы базарлы, ажарлы қалпы жоқ. Қараңғы, сүркей қаланың бір бұрышында, пойыз стансасының қасындағы үйінде жалғыз қалған қарт қана бар. Қаңырап қалған бүкіл қалада жалғыз адам. Әдеттегідей сақырлатып өтетін пойыздар да жоқ. Қария сол дауысты күтеді. Бірақ, қанша құлақ тосса да ести алар емес. Есесіне, бос қалған релістер домбыраның қос ішегіңдей бебеулеп, жарылған снарядтың дауысын алыстарға ала қашады.

Бүгін Гүлмәриямның сиыры да мәңіреген жоқ. Ол байқұс қорадан әбден үмітін үзген соң, бұзауын іздеп, қырға лағып кеткен-тін. Ал, сұр төбет болса, егесіз, қорғаусыз қалған көп үйлердің бірінің тауығын тамақтап жатқан. Қария оны білген жоқ. Ақсақалдың мазасы қашты, басын көтеріп алды. Осы кезде лып етіп кірген сумақы жел, білте шамды тағы өшіріп кетті. Қария оны жағуға асыққан жоқ. Сынық терезеден сыртқа көз салды. Алыстан әлдебір оттың жарығы өлеусіреп көрінеді...

https://adebiportal.kz/kz/news/view/murat-almasbek-songy-bekinis__21889

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Душа народа в символах Казахстана

Есть даты, которые не просто отмечены в календаре красным цветом. Это вехи, напоминающие о пути становления нации, о ее ценностях и устремлениях. Для каждого казахстанца такой датой, безусловно, является 4 июня – День государственных символов Республики Казахстан. Это не просто формальный праздник, это день, когда сердце каждого гражданина наполняется особой гордостью за свою страну, за ее независимость и уникальный путь. Ведь государственные символы – Флаг, Герб и Гимн – это не просто атрибуты суверенитета. Это концентрированное выражение национальной идеи, истории, культуры и будущего нашего многонационального народа.

Вглядываясь в небесно-голубое полотнище нашего Флага, мы видим не просто цвет. Это символ чистого, безоблачного неба – вечного спутника кочевников, символ мира, спокойствия и благополучия. Голубой цвет в тюркской культуре издревле ассоциировался с небесным куполом, с божественным началом. Это цвет верности, искренности и надежды. В центре флага – золотое солнце с 32 лучами, символ жизни, энергии и богатства. Солнце – источник всего сущего, его изображение на флаге говорит о стремлении Казахстана к процветанию и созиданию. Под солнцем парит гордый беркут – золотой орел. Эта величественная птица в мировоззрении наших предков олицетворяла свободу, силу, зоркость и высоту помыслов. Распростертые крылья орла символизируют стремление молодого государства к новым высотам, к достижению амбициозных целей на мировой арене. И, конечно же, вертикальная полоса с национальным орнаментом «қошқар-мүйіз» (бараньи рога) слева – это дань уважения богатейшему культурному наследию казахского народа, его уникальной идентичности и традициям. Автором этого флага, воплотившего в себе вековые мечты народа, является заслуженный деятель искусств Казахстана Шакен Ниязбеков.

Не менее глубоким смыслом наполнен и Государственный Герб Республики Казахстан. Его авторы, известные архитекторы Жандарбек Малибеков и Шота Уалиханов, сумели создать образ, гармонично сочетающий в себе историческое прошлое и устремленность в будущее. Центральным элементом герба является шанырак – верхняя сводчатая часть юрты. Шанырак – это символ отчего дома, семейного очага, мира и спокойствия. Он олицетворяет единство всех народов, проживающих под общим казахстанским небом, их сплоченность и общность судьбы. От шанырака во все стороны, подобно солнечным лучам, расходятся уйки – опоры, поддерживающие купол юрты. Они символизируют надежность и устойчивость государства. Обрамляют шанырак мифические крылатые кони – тулпары. В казахском фольклоре тулпар – это символ мечты, полета, вдохновения и неиссякаемой жизненной силы. Крылатые кони, устремленные в разные стороны, но объединенные общей композицией, олицетворяют гармонию, мужество и готовность защищать свою Родину. В верхней части герба расположена пятиконечная звезда – символ высоких устремлений, путеводный знак, ведущий народ Казахстана к светлому будущему, а также открытости нашей страны всему миру. В нижней части – надпись «QAZAQSTAN», четко обозначающая принадлежность этих священных символов нашей республике. Цветовая гамма герба – золото и голубой – перекликается с флагом, подчеркивая единство государственных символов и их общую смысловую нагрузку: золото символизирует светлое будущее и изобилие, а голубой – мир и единство.

Третьим, не менее важным символом нашего государства, является Гимн. Его торжественная и вдохновляющая мелодия, написанная выдающимся композитором, Шамши Калдаяковым на стихи Жумекена Нажимеденова (с дополнениями Первого Президента Нурсултана Назарбаева), вызывает трепет в душе каждого казахстанца. Гимн – это музыкальное воплощение национальной гордости, патриотизма и любви к Родине. Его слова повествуют о бескрайних просторах нашей земли, о свободолюбивом духе народа, о его героическом прошлом и вере в светлое будущее. Когда звучит Гимн, мы встаем, прикладывая руку к сердцу, и в эти мгновения ощущаем себя частью единого целого, великого народа с богатой историей и большими перспективами. Он звучит в самые торжественные моменты жизни страны и каждого ее гражданина – от государственных приемов и спортивных побед до школьных линейек и семейных праздников, объединяя и вдохновляя.

День государственных символов – это повод не только вспомнить их описание и значение. Это время для глубокого осмысления того, что они олицетворяют. Это призыв к каждому из нас бережно хранить и уважать эти священные атрибуты нашей независимости. Ведь уважение к символам государства начинается с малого: с правильного их использования, со знания их истории и глубокого понимания заложенных в них идей.

В современном мире, полном вызовов и перемен, государственные символы приобретают особое значение. Они служат мощным фактором консолидации общества, укрепления национального самосознания и воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма. Через флаг, герб и гимн молодежь впитывает ценности своего народа, учится гордиться своей страной и быть ответственным за ее будущее. Это компас, указывающий на верность выбранному пути – пути построения сильного, процветающего и уважаемого во всем мире Казахстана.

Празднование Дня государственных символов – это всегда яркие и запоминающиеся мероприятия по всей стране: торжественные собрания, тематические выставки, познавательные лекции, спортивные состязания и патриотические акции. Все это направлено на то, чтобы еще раз подчеркнуть значимость Флага, Герба и Гимна в жизни каждого казахстанца и всего общества.

Пусть же небесно-голубой стяг Казахстана гордо реет над нашей землей, освещая путь к новым свершениям! Пусть золотой орел на нем всегда символизирует высоту наших помыслов и свободу духа! Пусть шанырак на нашем Гербе будет вечным символом единства и благополучия нашего общего дома! И пусть звуки нашего Гимна всегда вдохновляют нас на великие дела во имя процветания нашей Родины – Республики Казахстан! В этих символах – наша история, наша сила и наша общая мечта. И наш долг – свято чтить их и передать это уважение будущим поколениям.

Бакытжан Болатбекұлы

<https://e-history.kz/ru/news/show/50000293>

Диета для улучшения зрения

Мало кто задумывается о том, что состояние всех систем нашего организма нередко зависит от того образа жизни, который мы ведём. Причём ключевую роль в этом играет питание.

Топ самых важных продуктов. Пища является главным источником витаминов и микроэлементов, которые для нормального самочувствия наш организм должен получать в достаточном объёме. В противном случае внутриклеточные механизмы нарушатся, что создаст благоприятную почву для развития различных патологических процессов.

У наших органов зрения также есть свой арсенал полезных веществ, без которых нормально работать они не могут. И знать его наизусть, в буквальном смысле этого слова, следовало бы каждому желающему хорошо видеть человеку.

Ключевые позиции в столь обязательном перечне отводятся таким соединениям и микроэлементам, как цинк, витамины А, Е и С, каротин, жирные кислоты Омега3, силен, железо и т.д. Регулярное включение этих веществ в ежедневный рацион может не только способствовать скорейшей регенерации тканей сетчатки, но и препятствовать развитию возрастной катаракты и других видов патологического снижения зрения.

Найти столь незаменимые «кирпичики» нашего здоровья можно в таких продуктах, как морковь, брокколи, капуста белокочанная, перец болгарский, петрушка, виноград, крупы, рыба, мясо индейки и др. Есть они и во фруктах и овощах более экзотических (к примеру, в авокадо, батате и т.д.), так что любители чего-нибудь необычного тоже не останутся разочарованы. Однако употребление витаминов и микроэлементов должно быть постоянным и сбалансированным: система – залог любого оздоровления, и избежать этого простого закона жизни здесь не получится точно.

Диета для глаз. Если вы хотите улучшить состояние своего зрения всеми возможными природными способами, то лучше всего начать это делать с соблюдения простой диеты, которая, кстати, положительно отразится и на вашем здоровье в целом. Для этого в неё нужно включить как можно больше овощей, фруктов и исключить особенно жирную и солёную пищу.

Каша на завтрак, которую можно готовить из различных видов круп (гречневой, овсяной, пшённой и т.д.) с рациональным чередованием, должна стать обязательной составляющей вашего ежедневного рациона. Капустные, морковные, помидорные салаты с достаточным количеством зелени следует сделать неотъемлемым дополнением любого нежирного второго блюда во время обеда. Ужин же может быть приготовлен из различных морепродуктов, фруктов и т.д. К примеру, для улучшения зрения хорошо подойдут блюда из лосося, сельди, сардины, тунца, морских водорослей и т.д., богатых полезными соединениями как для глаз, так и для иммунной, эндокринной и сосудистой систем организма. Что касается фруктов, то особое внимание стоит уделить цитрусовым, ведь именно в апельсинах, мандаринах и лимонах содержится в большом количестве витамин С, который нужен для улучшения качества многих обменных процессов нашего организма.

В целом, предела для воплощения кулинарной фантазии нет, единственное, что следует поставить во главу угла, – это приготовление блюд, наличие витаминов в которых будет сохранено на максимально возможном уровне. Мал золотник, как говорится, да дорог.

https://www.smartaids.ru/dieta_dlya_uluchsheniya_zreniya

7 продуктов, которые могут повысить уровень серотонина

Серотонин, известный как «гормон счастья», играет ключевую роль в регулировании настроения, сна, аппетита и самочувствия. Уровень этого нейромедиатора напрямую зависит от поступления в организм триптофана – аминокислоты, из которой синтезируется серотонин. Питание может стать одним из способов поддержания оптимального уровня серотонина.

Бананы – это не только вкусный и удобный перекус, но и отличное средство для поднятия настроения. Они богаты триптофаном, который необходим для выработки серотонина.

Также они содержат витамины группы В, особенно витамин В6, который помогает превращать триптофан в серотонин. Помимо этого, бананы быстро восполняют запасы энергии благодаря природным сахарам и калию. Этот фрукт можно есть как отдельный перекус или добавлять в смузи, каши и десерты.

Темный шоколад – это, пожалуй, самый вкусный способ поднять уровень серотонина. В его составе присутствуют флавоноиды, которые стимулируют кровообращение в мозге и активируют производство «гормона счастья». Кроме того, шоколад содержит небольшое количество триптофана. Однако важно выбирать натуральный темный шоколад с высоким содержанием какао (не менее 70%), чтобы получить максимум пользы и избежать излишнего потребления сахара. Несколько кусочков в день — идеальный баланс между удовольствием и пользой.

Орехи и семена - это настоящий клад триптофана и полезных жиров, которые поддерживают здоровье мозга. Миндаль, грецкие орехи, семена подсолнечника и тыквы не только способствуют выработке серотонина, но и помогают снизить уровень стресса благодаря содержанию магния. Регулярное употребление орехов и семян улучшает когнитивные функции и стабилизирует настроение. Добавляйте их в салаты, йогурты или просто ешьте горстью в качестве перекуса.

Молоко, йогурт и сыр содержат значительное количество триптофана и кальция, который усиливает его усвоение. Эти продукты способствуют расслаблению нервной системы, улучшению сна и снижению тревожности. Особенно полезны натуральные кисломолочные продукты без добавленного сахара. Например, греческий йогурт. Его можно сочетать с ягодами и орехами, чтобы получить питательный и полезный завтрак.

Индейка – один из самых богатых источников триптофана среди белковых продуктов. Этот вид мяса полезен не только для повышения уровня серотонина, но и для поддержания мышечной массы благодаря высокому содержанию белка. Готовьте индейку на пару, запекайте или добавляйте в салаты и супы. Она легко усваивается и идеально подходит для ужина, поскольку способствует расслаблению и улучшению качества сна.

Лосось – это не только источник триптофана, но и омега-3 жирных кислот, которые поддерживают здоровье мозга и нервной системы. Омега-3 помогают улучшать чувствительность рецепторов к серотонину, увеличивая его эффективность.

Регулярное употребление лосося снижает риск депрессии, улучшает концентрацию внимания и укрепляет иммунитет. Чтобы сохранить максимум пользы, готовьте рыбу на пару или гриле.

Овсянка – это идеальный продукт для завтрака, который не только заряжает энергией, но и помогает повысить уровень серотонина. Она содержит сложные углеводы, которые способствуют выделению инсулина. Это, в свою очередь, увеличивает доступность триптофана для синтеза серотонина. Добавляйте к овсянке орехи, семена, ягоды или мед, чтобы сделать ее еще более полезной и питательной.

Почему важно поддерживать уровень серотонина? Серотонин играет ключевую роль в поддержании эмоционального благополучия, качества сна, контроля аппетита и работы иммунной системы. Его недостаток может привести к депрессии, тревожным состояниям и другим нарушениям. Помимо правильного питания, физическая активность, пребывание на солнце и управление стрессом также помогают повысить уровень серотонина естественным образом. Включение перечисленных продуктов в рацион станет важным шагом на пути к здоровью и хорошему настроению.

<https://health.mail.ru/article/3937909>

Наши мучители

Они хоть и маленькие покоя нам почти никогда не дают. Как не печально, но в нашей жизни приносят постоянно много неприятных огорчений, такие домашние паразиты, как: вши, тараканы и клопы. Я думаю, иногда полезно поговорить на эту тему на страницах нашего журнала и напомнить, как и чем надо бороться со всеми нарушителями нашего спокойствия.

Если говорить о таких паразитах, как вши, главный способ с ними борьбы – это, прежде всего, чистота нашего тела и чистое постельное белье. А средства для борьбы с ними, если уж они появились, вам предложат работники аптеки самое лучшее средства для их избавления.

Самые противные, вредные и надоедливые насекомые паразиты – почти не истребимые – тараканы, которые живут на кухне, где имеется разная пища и мусорное ведро. И бороться с этой гадостью надо двумя способами – кухню содержать в идеальной чистоте и если они есть, хорошим эффективным средством. Сделаю маленькое отступление. Рыночные условия труда и торговли привели к тому, что все перешло в частные руки – и торговля, и изготовление любой продукции. К сожалению, производители своей продукции не столько думают о ее качестве, сколько о хорошем заработке в свой собственный карман. Сейчас на любую продукцию имеется характеристика данного товара, да и любого другого, что когда об этом читаешь, создается впечатление, что лучшего средства для борьбы с паразитами уже и не бывает. Но, в действительности это далеко не так. Изготовители нам предлагают не меньше десятка разных средств борьбы с этими паразитами, большинство из которых совершенно бесполезные пустышки. К примеру: карандаши, мелки, серебристая пыль и многие другие фактически бесполезны. Практика показала, что самое эффективное средство борьбы с тараканами продается аэрозоль (борный гель в шприце). Это средство лучше всего накапать на $\frac{3}{4}$ крышечки из-под каких-нибудь продуктов и поставьте их там, где они будут недоступны для кошки и собаки, если они у вас есть. И вы от полугода и года избавитесь от тараканов. Когда гель высохнет, при первом же появлении таракана повторите эту процедуру.

И самые докучливые и трудно выводимые для нас, кто превращает наш сон в мучение, это клопы, кто живет 300-400 лет. И избавиться от них очень трудно. В частном доме от них избавиться легче, так как с других квартир они не придут. Если дом многоквартирный и у кого-то появились эти твари надо одновременно производить дезинфекцию во всем доме и даже в подвале. Тогда эффект будет действенным. Но и в таких домах можно бороться с этими насекомыми в одной отдельной квартире. Один из самых действенных средств борьбы с ними является – аэрозоль «Чистый дом» российского производства. Этот препарат не ядовитый с мягким запахом. Клопы, как правило вводятся в спальнях комнатах, где мы отдыхаем – в постелях, диванах и обоях. После обработки квартиры, которую вы можете произвести сами, если не являетесь аллергетиком, желательно оставить ее на 4-5 часов пустой. Для большего эффекта обработайте все комнаты – в спальне по основательней, в кухне уберите все продукты. Перед проведением дезинфекции вымойте чисто полы, так как после этого желательно их не мыть две-три недели, только пылесосить.

Пробрызгайте дезинфекцией хорошо полы, они будут чистыми в протяжении много времени. Если клопы все же будут появляться с других квартир, они будут у вас на этом полу погибать.

Дорогие друзья, желаю каждой семье в квартире и в доме, чтобы не было ни одного вредного нарушителя вашего спокойствия.

Владимир Ивановский

СПОРТ

Результаты и эффективность: в Казахстане определили приоритетные виды спорта

В Казахстане утвержден новый подход к определению приоритетных видов спорта. Соответствующая норма закреплена в Законе «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта», который вступил в силу 16 июня 2025 года. Документ стал частью масштабной реформы спортивной отрасли, инициированной Главой государства.

Ранее формирование перечня приоритетных дисциплин зачастую строилось на субъективных оценках или популярности отдельных видов спорта. Теперь четким критерием отбора стали реальные спортивные результаты национальных сборных Казахстана на Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Азиатских и Параазиатских играх.

Министерством туризма и спорта уже определено более 60 приоритетных видов спорта. При этом, из них, около 30 дисциплин будут развиваться в каждом регионе страны.

Закон также предусматривает возможность утверждения приоритетных видов спорта на региональном уровне – с учетом спортивных традиций, инфраструктуры и потенциала конкретного региона. Такая гибкая модель позволит более эффективно распределять ресурсы и поддерживать развитие спорта по всей стране.

Одним из ключевых нововведений закона стало также закрепление в правовом поле нового статуса – «сопровождающий спортсмена с инвалидностью». Эта норма направлена на создание условий для полноценного участия в спортивной жизни граждан с инвалидностью I группы, которым необходима постоянная помощь на тренировках и соревнованиях.

В Казахстане проживает порядка 700 тысяч граждан с инвалидностью, включая более 98 тысяч детей. Присвоение официального статуса сопровождающему позволит законодательно формализовать поддержку казахстанских атлетов, облегчить доступ к спортивной инфраструктуре и повысить уровень инклюзивности в сфере спорта.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/tsm/press/news/details/1020857>

Республиканская Спартакиада по парапауэрлифтингу среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения

С 7 по 15 июня 2025 года в Таразе прошла Республиканская Спартакиада по парапауэрлифтингу среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения.

В соревнованиях приняли участие в категории зрения более 35 сильнейших спортсменов из разных регионов Казахстана.

Впервые в рамках Спартакиады был введен отдельный командный зачет среди спортсменов с нарушением зрения, что стало важным шагом в развитии и признании этой категории атлетов на национальном уровне.

Командный зачет среди спортсменов с нарушением зрения: I место – Туркестанская область, II место – Алматинская область, III место – Актюбинская область.

Итоги Республиканской Спартакиады 2025 по парапауэрлифтингу в Таразе: Ткач Михаил – I место (Павлодарская обл., вес до 56 кг), Садыгулов Ербол – II место (Алматинская обл., вес до 56 кг);

Сыздыков Габит – I место (Туркестанская обл., до 60 кг), Жанысбаев Мадьяр – II место (г. Алматы, до 60 кг), Тулегенов Максат – III место (Актюбинская обл., до 60 кг), Дыханова Дилором – I место (Туркестанская обл., до 60 кг), Адамбердиева Разия – II место (Актюбинская обл., до 60 кг);

Бадалов Омарали – I место (Алматинская обл., до 67 кг), Вострецов Андрей – II место (Жетысу обл., до 67,5 кг), Канатбек Санжар – III место (Жамбульская обл., до 67,5 кг);

Хапузов Асимжан – I место (Алматы, до 75 кг), Даркенбаев Аликен – II место (Жетысу обл., до 75 кг), Аймуратова Рупия – I место (Туркестанская обл., до 75 кг), Тойлыбаева Жанар – II место (Туркестанская обл., до 75 кг), Кадырбаева Куралай – III место (Алматинская обл., до 75 кг), Копбаева Айгерим – IV место (Жетысу обл., до 75 кг);

Москалев Андрей – I место (Абай обл., до 82 кг), Зелевский Андрей – (Костанайская обл., до 82 кг);

Таипов Рустам – I место (Алматинская обл., до 90 кг), Жотаев Еламан – II место (Актюбинская обл., до 90 кг), Хузиахметов Камиль – III место (Абайская обл., до 90 кг);

Орынтай Бектолат – I место (Актюбинская обл., до 100 кг), Калменов Мұқтар – II место (Туркестанская обл., до 100 кг);

Омаров Серик – I место (Жамбыл.обл., до 110 кг), Буламбаев Рустам – II место (Абай обл., до 110 кг);

Абильханов Данияр – I место, (Астана, 125+), Бейсебаев Бакытбек – II место, (Алматы, 125+);

Исабекова Гульбану – I место (Туркестанская обл., 90+), Сулейменова Молдир – II место (Алматы, 90+), Бекенова Карлыгаш – III место (Жетысу обл., 90+), Кадырова Мишкиназ – IV место (Алматинская обл., до 90 кг).

Поздравляем с победой! Вы молодцы, ваши упорство и труд привели к заслуженному успеху. Желаем не останавливаться на достигнутом, ставить перед собой новые цели и достигать их с такой же уверенностью! Пусть эта победа станет стимулом для новых свершений и вдохновением для других.

Мадьяр Жанысбаев

Алматы стал центром международного параспорта

Казахстан – триумфатор Кубка мира и чемпионата Азии по парапауэрлифтингу IBSA 2025.

С 24 по 31 мая 2025 года Алматы стал центром международного параспорта – здесь прошли IBSA Powerlifting World Cup и чемпионат Азии по пауэрлифтингу и жиму лёжа среди слепых и слабовидящих спортсменов.

В соревнованиях приняли участие более 80 спортсменов из 6 стран: Казахстана, Украины, Турции, Грузии, Кении и Чехии. Участники соревновались в категориях Open, Juniors и Masters, в двух дисциплинах – пауэрлифтинг (троеборье) и жим лёжа.

В рамках турнира также состоялся чемпионат Азии по жиму лёжа среди незрячих спортсменов, который впервые проводился на специальной лавке, адаптированной для атлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Казахстан – абсолютный победитель.

Сборная Казахстана заняла 1 место в общекомандном зачёте, опередив команды Турции, Грузии и Украины, как в пауэрлифтинге, так и в жиме лёжа.

В пауэрлифтинге:

казахстанские спортсмены завоевали золото в командном зачёте. Особо отличились: Михаил Ткач, Габит Сыздыков, Омар-Али Бадалов, Асимжан Хапузов, Серик Омаров, Данияр Абиляханов, Бахытбек Бейсебаев.

Женская сборная заняла второе командное место в составе Алмагуль Оразалиной, Жанар Тойлыбаевой и Рупии Аймуратовой.

В жиме лёжа: мужская команда Казахстана заняла первое место, показав высокие результаты. Победные очки команде принесли: Михаил Ткач, Рустам Таипов, Андрей Москалёв, Асимжан Хапузов, Буланбаев Рустам, Зиямат Мусаев, Омар-Али Бадалов.

Женская команда Казахстана вошла в тройку лучших, заняв третье место, благодаря выступлениям Алмагуль Оразалиной, Жанар Тойлыбаевой Рупии Аймуратовой и Мольдир Сулейменовой.

Эти победы – результат самоотверженного труда, системной подготовки и командного духа. Казахстан подтвердил статус одного из лидеров мирового парапауэрлифтинга и готов расти, и не сбавлять обороты в будущем.

Мадьяр Жанысбаев

Сборная Казахстана – чемпион Азии по волейболу сидя

В городе Ханчжоу (Китай) в финале чемпионата Азии по волейболу сидя мужская сборная Казахстана одержала победу над командой Китая со счётом 3:2 (22:25, 19:25, 25:19, 25:20, 8:5) и впервые в своей истории стала чемпионом Азии.

В ходе турнира сборная Казахстана уверенно прошла групповой этап, обыграв команды Саудовской Аравии, Японии и Австралии со счётом 3:0. В полуфинале казахстанцы не оставили шансов сборной Таиланда – 3:0.

По итогам чемпионата первое место заняла сборная Казахстана, второе место – Китай, третье – Таиланд.

Также отдельные игроки казахстанской команды были отмечены специальными наградами за выдающиеся результаты на чемпионате: лучшим подающим признан Эрик Каскабаев, лучшим либеро – Шынгыс Медеуов, а лучшим блокирующим – Алмат Оспанов. Согласно результатам турнира, сборные Казахстана и Китая завоевали путёвки на чемпионат мира 2026 года, который пройдёт в Китае.

Чемпионат Азии по волейболу сидя проходил с 6 по 15 июня. В соревнованиях приняли участие 8 мужских и 7 женских национальных сборных.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/tsm/press/news/details/1017536>

ПУТЕШЕСТВИЕ

Озеро Брайес (Италия)

Брайес (итал. Lago di Braies) – живописное горное озеро, расположенное на севере Италии в провинции Больцано (Южный Тироль). Это настоящая жемчужина Доломитовых Альп, которая находится на высоте 1496 метров над уровнем моря. Брайес очаровывает своим бирюзово-зеленым цветом и фантастическими видами окружающих его горных вершин.

Озеро Брайес – чудесное место, которое будто сошло со страниц открыток. Изумрудная вода, в которой отражаются небо и вершины гор, чистый горный воздух и красивая природа манят сюда тысячи туристов.

Брайес находится у подножия внушительной скалы Крода-дель-Бекко (2810 м) и является частью природного парка Фанес-Сеннес-Брайес. Озеро имеет площадь 33 га (при длине 1.2 км и ширине 300-400 метров). Это одно из самых глубоких озер в провинции Больцано с максимальной глубиной 36 метров. Температура воды здесь редко превышает 10 °С.

Озеро Брайес, вероятно, образовалось в результате обрушения окружающих скал, вследствие которого образовалась узкая долина. Однако, если верить легенде, озеро возникло благодаря дикарям, которые добывали здесь золото. Жившие рядом пастухи завидовали их богатству и в один прекрасный момент пытались украсть эти сокровища. Дикари не дали этого сделать, открыв подземные источники и утопив всё в образовавшемся озере.

Озеро Брайес находится всего в 29 км от границы с Австрией и примерно в 3 часах езды на автомобиле от Вероны и Венеции.

Главная достопримечательность озера Брайес – это природа. Потрясающая, сказочная, завораживающая. Тысячи эпитетов, которые не могут выразить то, что видишь глазами.

Сюда можно ехать в любой сезон: в теплое время гулять по живописным окрестностям и любоваться на изумрудные воды озера, зимой восхищаться красивыми зимними ландшафтами, а потом прокатиться с ветерком на тирольских лыжных трассах. Вероятно, самым популярным развлечением на озере является аренда одной из деревянных весельных лодок и круиз по фотогеничным водам изумрудного цвета. Аренда лодок работает с июня по сентябрь.

На берегу озера Брайес расположена небольшая каменная часовня, построенная в начале 20 века венским архитектором Шмидтом. Вокруг озера проходит живописная пешеходная тропа. Прогулка по ней занимает около часа и включает несколько красивых смотровых площадок.

Туристическим объектом озеро Брайес стало благодаря деловой аристократке Эмме Хелленштайнер. Прагзер-Вильдзе принадлежало семье её мужа, который в 1856 году подарил его любимой жене. Эмма разрекламировала в Европе красоты горного озера и привлекла посетителей, для которых придумала и организовала интересные экскурсии. Доступности путешествий способствовала и открытая в 1877 году железная дорога долины Пустерталь (Ferrovia della Val Pusteria). В 1899 г. на берегу озера был построен семейный отель Pragser Wildsee, готовый принять возросшее число туристов. Привлекательность объекту придавали окружающие красоты и возможность заняться альпинизмом.

Популярность Лаго ди Брайес возросла после выхода на экран итальянского телесериала Un Passo dal Cielo о жизни командира Лесного корпуса, которого сыграл актёр Марио Джиротти (Mario Girotti).

<https://traveller-eu.ru/blog/arsenii/ozero-braies-italia-zemcuzina-alp>

Урок /Сабақ 6. Прочитайте и запомните!

Цифры – сандар

1 – бір

2 – екі

3 – үш

4 – төрт

5 – бес

6 – алты

7 – жеті

8 – сегіз

9 – тоғыз

10 – он

20 – жиырма, 30 – отыз, 40 – қырық, 50 – елу, 60 – алпыс,

70 – жетпіс, 80 – сексен, 90 – тоқсан, 100 – жүз

2019 жылы 30 қаңтарда Қазақстан Республикасы Ақпарат және коммуникация министрлігінің
Ақпарат Комитетінде тіркелді, № 17491-Ж

Поставлен на учет в Комитете информации Министерства информации и коммуникаций
Республики Казахстан 30 января 2019 года, № 17491-Ж

Ақпарат-қоғамдық, көркем / Информационно-общественный, художественный
Айына бір рет шығады / выходит один раз в месяц

Тираж 150

ISSN: 2707-3629

Жазылу индексі/подписной индекс: 76142

Бас редактор / главный редактор Гулбаршин Балгожина
Брайль редакторы / редакторы по Брайлю Марлен Джакупов
Брайль корректоры / корректор по Брайлю Ирина Афендулиди

Әдеби кеңес/ Литературный совет:

Әбетхан Токтаған

Владимир Ивановский

Мариям Иминова

Ермахан Әбдіраман

Қазақстан Республикасы, 050012, Алматы қ., Мұратбаев көш., 136
(Бөгенбай батыр көшесі қиылысы)

Республика Казахстан, 050012, г. Алматы, ул. Муратбаева 136

(уг. ул. Бөгенбай батыра)

bgrbarshin@mail.ru