

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Токаев подписал закон об инклюзивном образовании

Поправки по введению нового пособия в Казахстане одобрил Мажилис

НОВОСТИ КОС

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ербол Игембергенов: «Не вносите нас в черный список»: алматинец на коляске помогает людям с инвалидностью

В работе с инвалидами государство гонится за дешевизной

СҰХБАТ-ИНТЕРВЬЮ

Нелёгкая работа массажиста. Беседа с Мейрамбеком Сагитовым.

ИСТОРИЯ

2021 год объявлен Годом 30-летия Независимости РК

Введение института президентства

4 июня в Казахстане отмечается День государственных символов РК

Государственные символы РК, их история и значение

Струны столетий Ахмета Жубанова

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Нұран Д.Н. Зағип аналарды әлеуметтік бейімдеудің әлемдік тәжірибесі (жалғасы)

Жизнь пенсионеров в Казахстане: более половины опрошенных стариков жалуются на насилие

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА – Р.А.

Как добро боролось со злом. Сказка

ПРОЗА

Ағайынды Гриммдер. Ертегі. Жыланның үш жапырағы

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Картина «Хлеб». Художник Муратбек Нурлыбаев

Картина «Красный бык». Художник Аскар Есдаулетов

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: На пороге лета. Семья Акимовых

Почему нужно есть лук: ответ вас поразит

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Врач рассказал о восстановительной диете после COVID-19

Три негативные мысли, которые мешают большинству женщин изменить свою жизнь к лучшему

СПОРТ

Какой вид спорта выбрать при плохом зрении

ПУТЕШЕСТВИЕ

В Акмолинской области появится новый вид отдыха – глэмпинг

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

*** **

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Токаев подписал закон об инклюзивном образовании

Закон обеспечит условия равного доступа к качественному образованию для детей с особыми потребностями. Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев подписал закон "О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам инклюзивного образования".

Закон предусматривает ответственность со стороны руководителей школ, в которых не созданы условия для детей с особыми потребностями. Он также направлен на совершенствование нормативной правовой базы инклюзивного и специального образования. Закон позволит привести ее в соответствие с принципами Всеобщей декларации прав человека и положениями Конвенции о правах инвалидов. Помимо этого, предусматривается установление государственных гарантий в области образования в части обеспечения лиц с особыми образовательными потребностями, условиями для их самосовершенствования и продолжения обучения в течение всей жизни на всех уровнях образования. Также нормами законопроекта предусмотрено формирование службы психолого-педагогического сопровождения и регламентация создания специальных условий по психолого-педагогической поддержке детей с особыми образовательными потребностями. Включены нормы, обеспечивающие вариативность, гибкость учебных программ в зависимости от особенностей развития обучающегося. Размещение государственного образовательного заказа на специальную психолого-педагогическую поддержку детей с ограниченными возможностями начнется с 1 сентября 2022 года.

"Данным законопроектом предусматривается, что для детей с особыми потребностями будут адаптироваться учебные программы, для них будут разрабатываться индивидуально-развивающие программы, вводиться психолого-педагогическое сопровождение. Кроме того, будет разработан подушевой норматив финансирования государственного образовательного заказа на психолого-педагогическую поддержку детей с ограниченными возможностями", - пояснил Ерлан Карин. Законодательное оформление этих мер позволит расширить возможности для получения качественного инклюзивного образования для детей с особыми потребностями, добавил он.

Законопроектом вносятся изменения и дополнения в четыре закона: "Об образовании", "О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями", "О социальной защите инвалидов в Казахстане" и "О правах ребенка в Казахстане".

Поправки по введению нового пособия в Казахстане одобрил Мажилис

Депутаты мажилиса парламента Казахстана в среду одобрили во втором чтении проект поправок по вопросам социальной защиты отдельных категорий граждан. Теперь законопроекту предстоит пройти обсуждение в сенате, а после – отправиться на подпись к президенту.

Согласно планируемым поправкам, в Казахстане введут новое пособие, а получать его смогут граждане, которые ухаживают за лицами с инвалидностью первой группы. Как ранее сообщил министр труда и социальной защиты населения Серик Шапкенов, на сегодня из 66 тысяч лиц с инвалидностью первой группы каждый третий не обеспечен ни пособием по уходу, ни услугами индивидуального помощника. Среди них, к примеру, пациенты, находящиеся в коме, лежачие инвалиды. Принятие поправок приведет к тому, что пособием по уходу будут охвачены дополнительно 24 тысячи лиц, которые нуждаются в постоянной посторонней заботе.

Дети и инвалидность. Также поправки вводят градацию детей по группам инвалидности.

«Законопроект предусматривает разделение детей с 7 до 16 лет по группам инвалидности. Это позволит дифференцировать реабилитационные мероприятия и социальную помощь, в том числе в части размеров пособий в зависимости от степени тяжести заболевания детей. При этом размеры пособия для всех групп детей-инвалидов будут увеличены от 16,7% до 37%. Эта мера коснется более 30 тысяч детей с инвалидностью», – рассказал ранее Шапкенов.

Два пособия в одни руки. По действующему законодательству Казахстана дети с инвалидностью в случае развода родителей могут получать алименты и пособия по инвалидности одновременно. Однако при кончине одного из родителей-кормильцев ребенок может получать либо пособие по потере кормильца, либо пособие по инвалидности.

Планируемые поправки позволят казахстанцам одновременно получать пособие по инвалидности и пособие по случаю потери кормильца. Разработчики документа считают, что это позволит повысить уровень дохода в семьях, которые потеряли кормильца и в которых воспитываются дети с инвалидностью. «Одновременное назначение двух видов пособий позволит устранить дискриминирующую практику в отношении детей, потерявших родителя. При введении этой нормы около двух тысяч детей наравне с пособием по инвалидности смогут получать также пособие по утере кормильца», – заявил ранее министр труда.

Соцзащита при трудовых увечьях. Сейчас в Казахстане обязательства работодателя в случае, если работодатель прекратил свою деятельность, переходят к государству. Вместе с тем инвалиды не могут получать технические средства для реабилитации в период, пока деятельность предприятия приостановлена или идет процедура банкротства. Поправками предлагается за счет государства обеспечивать техническими средствами и услугами реабилитации тех, кто получил инвалидность от трудового увечья, если работодатель не в силах сделать этого. «Зачастую процедура банкротства может длиться до полутора лет. За указанный период лицо, получившее инвалидность на производстве, остается без технических средств реабилитации. Эта мера позволит своевременно охватить до двух тысяч людей техническими средствами и услугами реабилитации», – пояснил министр.

Продление срока очередности на жилье. Еще одной новеллой законопроекта станет возможность продлить право семей, которые воспитывают детей с инвалидностью, сохранять очередь на жилье после достижения совершеннолетия ребенка. «На практике такие семьи стоят в очереди на жилье до десяти лет. Если не удастся получить жилье до достижения ребенком 18 лет, то инвалиду придется заново вставать в очередь. Предполагается, что данная норма даст возможность более 20 тысяч семьям сохранить очередность на жилье», – уточнил глава Минтруда Казахстана. Кроме того, в рамках законопроекта предлагается продлить период ухода за ребенком-инвалидом до 18 лет. Также, согласно предлагаемым нормам, в Казахстане изменят понятие «инвалид» на понятие «лицо с инвалидностью».

<https://news.mail.ru/economics/46657295/?frommail=1>

НОВОСТИ КОС

23 июня т.г. прошло очередное заседание Президиума ЦП ОО «КОС», на котором были приняты следующие решения: поручено было всем филиалам ОО «КОС» перед проведением отчетно-выборной Конференции филиалов провести в первичных организациях общие собрания. В случае невозможности проведения общего собрания, необходимо провести собрания в группах с установленной нормой представительства для делегатов на отчетно-выборную Конференцию филиалов ОО «КОС». Общее собрание, собрание группы считается правомочным, если в их работе принимало участие не менее 1/3 членов из числа состоящих на учете в первичной организации ОО «КОС» или группы.

Едигеев К. освобожден от должности председателя правления филиала ОО «КОС» Мангистауской области и назначена исполняющим обязанности председателя правления филиала ОО «КОС» Мангистауской области Мухамедова А.Р. до избрания председателя правления филиала ОО «КОС» Мангистауской области.

Разрешено ТОО «Дом отдыха «Спутник» ОО «КОС» им. Бейсекова З.Б.» возмещать затраты приобретенных билетов инвалидам, отдыхающих в доме отдыха «Спутник» по цене места в плацкартном вагоне по предъявлению инвалидом проездного билета.

Решением внеочередного заседания президиума от 28 июня 2021 года также принято решение оказать финансовую помощь ТОО «Дом отдыха «Спутник» ОО «КОС» им. Бейсекова З.Б.» для приобретения резинового материала для покрытия бассейна из ПВХ мембраны «Cefil» производитель Испания с установкой и монтажом.

Оказана финансовая поддержка ООИ «SNG KZ» для оплаты поездки 2-х спортсменов инвалида по зрению и одного сопровождающего лица на Открытый кубок СНГ по настольному теннису для слепых, проводимый с 28 июня 2021 года по 2 июля 2021 года в России, Республика Башкортостан, г. Кумертау.

Принято решение представить директора ТОО «Алматинское УПП № 2 ОО «КОС» Увалиева А.К. к государственной награде медали «Ерен еңбегі үшін».

Для ТОО «Акмолинское УПП ОО «КОС» и ТОО «Алматинское УПП №1 ОО «КОС» приобретены оборудования по выпуску туалетной бумаги и бумажных полотенец.

Айжан Икласова

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ербол Игембергенов: «Не вносите нас в черный список»: алматинец на коляске помогает людям с инвалидностью

Ербол Игембергенов – инвалид первой группы. В подростковом возрасте он попал в страшную аварию и с тех пор прикован к инвалидному креслу. Однако злой рок не сломил мужчину, а, напротив, подарил ему шанс на новую жизнь. Ербол долгое время проходил реабилитацию за рубежом, так как не получил необходимую помощь в нашей стране. Это сподвигло алматинца взять инициативу в свои руки и создать социальный центр для людей с ограниченными возможностями.

Ербол рассказывает, что с самого детства мечтал достичь больших результатов в спорте. Но один несчастный случай надолго перечеркнул все надежды парня. «В душе я все равно остаюсь спортсменом. Возможно, я стал бы отличным кикбоксером, но в моей жизни случилось непредвиденное. Мне было 14 лет, когда наша семья попала в ДТП – водитель в нетрезвом состоянии въехал в нашу машину, и сегодня я в инвалидном кресле. Я долго находился на реабилитации, и какие-то меры были приняты с опозданием, в итоге через боль я принял нового себя», – вспоминает алматинец.

Сейчас наш герой уверен, что инвалидность не должна стать приговором для человека. Именно поэтому Ербол вместе с отцом создал социальный центр для людей с ограниченными возможностями. «Мой папа помогал и поддерживал меня во всем, научил меня быть сильным,

добиваться цели, идти вперед, несмотря ни на что. У нас с отцом на двоих появилась новая мечта, а потом и цель – реализовать современный и эффективный центр, который поможет людям с серьезными травмами. Человек может стать инвалидом в результате несчастного случая. Что такое инвалидность? Наверное, приговор, ведь считается, что человек с ограниченными возможностями – неполноценный член общества. Но мы с этим совсем не согласны! На наш взгляд, такие люди обладают очень важным качеством. Это стремление быть полезными обществу, целеустремленность и жажда жизни. И я в силах помочь таким ребятам», – говорит улыбчивый мужчина на инвалидной коляске.

Ассоциация инвалидов «ЕРЗИ» появилась в 2015 году по инициативе десяти человек с нарушением опорно-двигательных функций. Немного позже появился и социальный центр, где все желающие могут получить бесплатную реабилитацию, лечение на тренажерах или психологическую помощь. «Мы, люди с ограниченными возможностями, молодые, активные, энергичные, и семьи детей с диагнозом ДЦП объединились, чтобы вместе преодолевать трудности в физической и социально-психологической реабилитации и адаптации людей с инвалидностью в обществе», – рассказывает Ербол о своем проекте. А с трудностями инвалиды в нашей стране сталкиваются часто. И дело не только в отсутствии пандусов или лифтов, а в непринятии самого социума. «Инвалиды так долго были изолированы от общества, что теперь встреча с ними для обычных людей подобна шоку. Человек долго с удивлением и любопытством разглядывает инвалида. Получается эдакий «зоопарк» среди людей. Но такая длительная изоляция от «иных» людей не пошла на пользу здоровому, так сказать, обществу. Мы совершенно не владем знаниями и культурой поведения по отношению к инвалиду, поэтому и ведем себя с ним дико и бестактно. Поэтому начинать решать проблемы социальной адаптации кого бы то ни было надо со здоровых людей, с себя и прямо сейчас. И пока существуют такие ситуации, никакие пандусы, подъемники, поручни и лифты не уменьшат пропасти между здоровым и больным, с обычными возможностями и ограниченными», – рассуждает молодой человек.

Кроме того, люди с инвалидностью в Казахстане сталкиваются со сложностями при трудоустройстве. Многие работодатели предпочитают не связываться с инвалидами, даже несмотря на значительные преференции со стороны государства. Шанс на трудоустройство Ербол дарит таким людям в своем центре. Он уверен, что в ряде случаев лучше брать на работу инвалидов, ведь они дорожат своим местом, да и трудятся гораздо лучше и ответственнее, чем многие здоровые люди. «К сожалению, в нашем обществе жив стереотип «инвалид – это проблемы». Для него установлен короткий рабочий день, ограничения по здоровью, необходимо оборудовать рабочие места, туалет, стоянку для инвалида, пандус. Именно в таком отношении – корень большинства проблем. У нас много говорят о безбарьерной среде, но будем откровенны: ее практически нет! Если в центре города закатали все красивыми пандусами, то это не означает, что проблема решена», – сетует алматинец.

Сейчас лечение в социальном центре получают 25 человек. Однако на очереди еще десятки людей, желающих пройти курс реабилитации. «В центре мы проводим личные беседы и групповые занятия с психологом по мотивации и повышению самооценки, что очень важно для эмоционального состояния человека с инвалидностью. Часто выезжаем на прогулки, различные мероприятия, у нас проходят паратанцы с заслуженным тренером. Ну и ребята проходят основное лечение на тренажерах. Мы считаем себя полноценными гражданами и готовы нести пользу стране и обществу. Неправильно вносить нас в черный список, ведь мы способны излечиться, нам лишь нужна качественная и правильная реабилитация. Расширение позволило бы нам увеличить прием новых ребят. Пока помещение позволяет принимать только 30 человек, десятков желающих стоит в очереди. Кроме того, нашему центру нужны тренажеры для реабилитации, медицинское оборудование, мебель и бытовые приборы», – резюмирует Ербол.

Сейчас активисты объявили сбор на краудфандинговой платформе для покупки трех важных тренажеров.

<https://ne-vnosite-nas-v-chny-spisok-almatynets-na-koliaske-pomogaet-liudiam-s-invalidnostiu>

В работе с инвалидами государство гонится за дешевизной

Инвалиды просят не приносить им «непоправимую пользу» без их участия.

«Побеждают те, у кого в тендере самая низкая цена. А по дешевке оказать качественные услуги инвалидам невозможно», – подчеркнула Татьяна Кравченко, общество помощи инвалидам «Лучик надежды» (Караганда). Прозвучало это в ходе заседания Проектного офиса Народной партии Казахстана, посвященного проблемам, с которыми сталкиваются граждане республики с инвалидностью.

«Наша главная задача: подготовиться к работе над Социальным кодексом. Там должны быть прописаны и должным образом защищены права лиц инвалидностью», – ввел в стратегическую линию НПК председатель партии и одновременно руководитель ее фракции в Мажилисе Айкын Конуров. Со своей стороны он обещал инвалидам всю возможную помощь, которую в силах оказать парламентская партия.

Проектный офис возглавил Вениамин Алаев, правозащитник, член Координационного совета при правительстве по делам людей с инвалидностью. Он сообщил, что граждан с инвалидностью в Казахстане 695 тысяч. В среднем пособие по инвалидности в Республике Казахстан составляет в районе 50 тысяч тенге в месяц; 85,5 тысяч составляет категория работающих инвалидов.

Главные проблемы инвалидов по стране – это безденежье и безработица. Часть людей с инвалидностью не может работать в силу физических причин, а среди трудоспособных инвалидов занятость составляет 23%. Проектный офис через филиалы НПК запускает анкету, где инвалиды расскажут о своих главных проблемах в конкретных регионах и городах. Потом планируется создать специальную карту, где в каждой области будут указаны пять самых актуальных проблем людей с инвалидностью.

Ерлан Смайлов, член Комитета по законодательству и судебно-правовой реформе Мажилиса, сообщил, что парламентская фракция НПК ставила перед правительством конкретные требования по снижению пенсионного возраста для инвалидов, повышению пособий для людей с инвалидностью и родителей инвалидов, особенно для матерей-одиночек. «Внятного ответа пока не получили», – указал парламентарий на ситуацию в текущем моменте. Касаясь государственного социального заказа и тендеров госзакупок, г-н Смайлов отметил: «Приоритет цены, а не качества – это проблема не только в плане инвалидов, а вообще всей социальной сферы. Нужно разумное соотношение цены и качества».

«Ключевое, с чем сталкиваются люди с инвалидностью – это неравенство», – акцентировала Захира Бегалиева, Центр развития компетенций (Алматы). В последнее время к этому добавилось цифровое неравенство. Для людей с инвалидностью часто компьютер с доступом в интернет является единственным способом заработка, но инструкции для государственных органов составлены таким образом, что взрослым людям купить компьютер для работы за бюджетный счет практически невозможно. «Министерство труда и социальной защиты проводит бюджетоцентричную политику, а хотелось бы человекоцентричную», – особо выделила Арайлым Кумаржанова (Нур-Султан).

В США подсчитали, что \$1 вложений в инвалидов приносит \$25 прибыли. Например, при трудоустройстве человеку с инвалидностью можно не платить пособие, потому что он сам зарабатывает. Алина Вязова (Павлодар) рассказала о своей подруге, которая не могла пройти обследование МРТ (физически не может ровно лежать). В итоге в частной клинике попросили анестезиолога сделать легкий наркоз и все получилось. То есть простейшие вещи, доступные для здоровых людей, у инвалидов превращаются в сложные головоломки. Для инвалидов-колясочников посещение стоматолога становится проблемой. А есть еще и финансовая сторона вопроса. Лечить зубы в условиях элементарной бедности – уже большая сложность. Вениамин Алаев указал на необходимость иметь в больницах палаты, оборудованные для приема инвалидов. Если людей со специальными потребностями нет, то пусть в них оказывается помощь обычным пациентам. Здесь главное, чтобы такая инфраструктура была как таковая.

Казахстан в 2015 году ратифицировал Конвенцию о правах инвалидов ООН. Среди прочего, она предполагает инклюзивное обучение школьников, когда обычные дети и с инвалидностью учатся в одном классе. «Требуется специальная подготовка учителей, – подчеркнул г-н Алаев. – Взрослые люди порой говорят «пусть ваш ребенок вернется в интернат».

«У людей с инвалидностью не хватает инструментов влияния на тех, кто поставляет им некачественные услуги», – указала на еще одну серьезную проблему Гульмира Бурашева, юрист Проектного офиса. «Ничего о нас без нашего участия», – процитировал Вениамин Алаев лозунг инвалидов-правозащитников. Потом он продиктовал номер своего личного телефона – 7017996009 – по которому люди с инвалидностью могут связаться с ним непосредственно. Была только одна просьба – не звонить после 21 часа.

Владислав Юрицын. <https://zonakz.net/2021/06/22/v-rabote-s-invalidami-gosudarstvongonitsya-za-desheviznoj/>

СУХБАТ-ИНТЕРВЬЮ

Нелёгкая работа массажиста

Профессия массажиста во все времена считалась самой подходящей для людей с проблемами зрения, поскольку руки незрячих имеют большую чувствительность. В Южной Корее в наши дни из 216 тысяч слепых, более 130 000 работают по этой специальности.

В наше время незрячему человеку очень тяжело найти работу. Инвалиды по зрению не раз поднимали вопрос о том, что им нужны не просто пособия, а востребованная специальность для достойной жизни. В наше время ценятся слепые массажисты, японская пословица гласит «Слепой массажист на вес золота». Многие приходят в эту профессию не в молодом возрасте. Сегодняшняя наша встреча с Сагитовым Мейрамбеком Базарбековичем.

Наша беседа состоялась в его рабочем кабинете, который находится по проспекту Абая. Интервью состоялось между небольшими перерывами. У Мейрамбека много пациентов. Его рабочий кабинет небольшой, уютный, чистый. Здесь нет ничего лишнего, только всё необходимое для работы: вдоль стены стоит диван для посетителей, на стене висит телевизор, на окнах голубые жалюзи, в центре комнаты находится кушетка для массажа. Звучит тихая музыка.

- Добрый день, Мейрамбек Базарбекович! Расскажите, пожалуйста, читателям журнала «Алты нукте» о себе.

- Я родился в 1961 году 1 мая в Китайской Народной Республике. В нашей семье было тринадцать детей. Из сыновей я самый старший. Мои родители простые рабочие. Когда мне исполнился год, наша семья переехала в Казахстан Талды-Курганскую область, Саркандский район село Енбекши Казахстан. Здесь мы прожили три года. После мы переехали в Семипалатинскую область Маканчинский район, нынешнее село Коктерек. Здесь я ходил в детский сад, окончил среднюю школу. После окончания средней школы служил в рядах Советской Армии в городе Набережные Челны. В армии я был поваром. После службы приехал в город Алма-Ату. С тех пор живу здесь уже более 40 лет. Трудовую деятельность я начал в автопарке разнорабочим. После окончания шестимесячных водительских курсов стал работать водителем в этом же автопарке. В 1985 году на меня напали хулиганы, где я был сильно избит, в результате чего получил черепно-мозговую травму. Долго лежал в больнице. Через шесть месяцев мне была назначена инвалидность второй группы по зрению. Несмотря на это продолжал работать в автопарке на лёгком труде до 1994 года.

- А как Вы пришли к профессии массажиста?

- В 1990 году я окончил трёхмесячные курсы массажа в Центре Народной медицины. После окончания учёбы меня пригласили сюда же на работу. Предоставили кабинет. По тем временам хорошую зарплату в размере 130 рублей.

- Расскажите о своей семейной жизни.

- Я женился в 1989 году. Долгое время с супругой и детьми жили на съёмной квартире. И только в 1997 году купили собственную квартиру. У меня две дочери. Они мои глаза. Обе они имеют высшее образование. Подрастают трое внуков.

- Кто Ваша главная опора по жизни?

- Это моя супруга Джамия. Она со мной в горе и в радости.

- А что Вы делаете для повышения своего профессионального уровня?

- В 2001 году ездил в Китайскую Народную Республику, где обучался массажу. Моим преподавателем был китайский учитель. Пользовался услугами переводчика. В этой поездке меня сопровождала супруга. В 2010 году в городе Алматы проходил обучение в Китайском Центре массажа.

- **Сколько лет Вы работаете массажистом?**

- Уже 31 год. В 2009 году на заработанные деньги купил комнату под рабочий кабинет по проспекту Абая.

- **Кто ваши пациенты?**

- Принимаю детей и взрослых.

- **А какие Вы болезни лечите?**

- При правильной диагностике можно с помощью массажа излечить многие болезни: остеохондрозы, сколиозы, детский церебральный паралич и многие другие болезни. Остеохондрозы дают самые разные симптомы, это может быть просто головная боль, бессонница, и больной может годами принимать лекарства, а улучшения не будет.

- **А как вы ездите на работу?**

- На работу добираюсь самостоятельно. Вообще по городу стараюсь передвигаться без сопровождения.

- **Много ли у Вас друзей?**

- Друзей у меня немало, это люди с Казахского общества слепых, некоторые мои пациенты становятся моими друзьями.

- **Занимаетесь ли Вы благотворительностью?**

- Во время месяца ораза я делаю массаж бесплатно.

- **Вы поздно потеряли зрение, но остаётесь оптимистом, позитивным человеком.**

Как Вам это удаётся?

- Главное в этой жизни не сломаться, надо работать, заниматься самообразованием, общаться с людьми.

- **Какие Ваши пожелания читателям журнала?**

- В первую очередь хочу сказать большое спасибо своим пациентам. Благодаря моим пациентам у меня есть работа, жильё, рабочий кабинет, стабильное положение в обществе, достаток. Массаж только кажется простой процедурой, речь идёт о здоровье людей, и здесь, как нигде, важны профессионализм, глубокие медицинские знания и душевные качества. У каждого человека есть своя мечта.

- **А какая Ваша мечта?**

- Я мечтаю работать массажистом до 70 лет, прожить долгую жизнь, чтобы делать добро людям и быть материально независимым.

- А мы в свою очередь хотим пожелать герою нашего диалога здоровое сердце, хорошую силу кистей, чувствительность пальцев. Пусть мечты Мейрамбека Базарбековича воплотятся в жизнь.

Беседовала Светлана Омарова

ИСТОРИЯ

2021 год объявлен Годом 30-летия Независимости РК

Введение института президентства

24 апреля 1990 года в Казахстане впервые была введена должность Президента республики. В апреле 1990 года Верховный Совет принял Закон «Об учреждении поста Президента Казахской ССР и внесении изменений и дополнений в Конституцию (Основной Закон) Казахской ССР». С докладом о проекте Закона об учреждении поста Президента Казахской ССР выступил депутат, известный юрист, профессор Султан Сартаев, избранный от Союза юристов Казахстана. В своем выступлении он подчеркнул, что вопрос о президентской

власти в республике – это не попытка слепого подражания центру, не поспешное изменение структуры государственной власти, установленной на уровне федерации в целом, а политическое продолжение процесса усиления исполнительной власти в рамках демократизации государственности в условиях общесоюзной федерации.

Обсуждение института президентства проходило в дискуссиях. Одни депутаты считали, что институт президентства отдалит республику от союзного центра, создаст правовое поле для полной самостоятельности Казахстана, может стать основанием для авторитаризма. Другие, напротив, единогласно поддерживали необходимость внедрения поста Президента в республике, выдвигая самые различные политические и правовые аргументы. Примечательно, что уже тогда некоторыми депутатами были высказаны мнения о необходимости избрания президента всенародным голосованием, так как «подлинно народный президент – избранник всего народа».

Большинством голосов (317 депутатов против 18) Президентом Казахской ССР был избран Н.А. Назарбаев. Заместителем президента (вице-президентом) стал С.А. Терещенко. Для обеспечения деятельности Президента республики были образованы Канцелярия (Аппарат) Президента и Президентский совет. Главой президентского аппарата стал один из наиболее опытных администраторов Нуртай Абыкаев. В Президентский совет – политико-консультативный орган при Главе государства – вошли Председатель Верховного Совета Ерик Асанбаев, премьер-министр Узакбай Караманов и ряд депутатов.

Учреждение поста президента отражало надежды народа на скорейшую реализацию экономических и политических реформ, стабилизации социальной ситуации. Ход политических событий в СССР и Казахстане способствовал росту авторитета и популярности Президента Н.А. Назарбаева. Деятельность Главы государства, направленная на укрепление казахстанского суверенитета и экономической независимости, острая критика недостатков и упущений союзного руководства находили поддержку и одобрение не только среди граждан Казахстана, но и в республиках Советского Союза. Популярность Н.А. Назарбаева в СССР настолько возросла, что в декабре 1990 года на Совете Федерации был поставлен вопрос об избрании его вице-президентом СССР.

Следует отметить, что введение института президентства произошло в Казахстане на год раньше, чем в России. Таким образом, форма правления в преддверии обретения Казахстаном независимости интегрировала атрибуты нескольких форм правления: президентской, полупрезидентской и парламентской, предполагающих наличие институтов президента, вице-президента, премьер-министра.

В 1991 году эволюция института президентства делает важный и логичный шаг - от выборов через Верховный Совет к всенародным выборам. 1 декабря 1991 года, в судьбоносные для Казахстана дни, состоялись всенародные выборы, в ходе которых Н. А. Назарбаев был избран Президентом Казахстана. За Н. А. Назарбаева проголосовало 98,78% от числа избирателей, принявших участие в выборах. Одновременно прошли выборы вице-президента: им стал Е.М. Асанбаев. 2 декабря 1991 г. Нурсултан Абишевич Назарбаев получил мандат первого избранного всем народом Президента Казахстана. Вице-президентом Казахской ССР был избран баллотировавшийся вместе с Н. А. Назарбаевым Е. М. Асанбаев. 10 декабря состоялась инаугурация Президента во Дворце Республики в Алматы. Н. А. Назарбаев дал клятву Президента Республики Казахстан – «верно служить народу многонациональной республики, строго следовать Конституции Республики Казахстан, гарантировать права и свободы граждан, добросовестно выполнять возложенные на него обязанности Президента Республики Казахстан». 10 декабря Верховный Совет Казахской ССР принял Закон о переименовании Казахской Советской Социалистической Республики в Республику Казахстан. Это решение законодательно закрепило курс на демократические преобразования в обществе, гражданский мир, официальный отход от советско-социалистической идеологии.

Материал взят из книги: Аяган Б., Ауанасова А., Сулейменов А. Новейшая история Казахстана (1991-2014). - Алматы: Атамұра, 2014. – 368 с.

<https://e-history.kz/ru/projects/show/23268>

4 июня в Казахстане отмечается День государственных символов РК

Государственные символы РК, их история и значение

Государственными символами Республики Казахстан являются: Государственный Флаг, Государственный Герб, Государственный Гимн.

Флаг – это один из главных символов государства, олицетворяющий его суверенитет и идентичность. Государственный флаг Республики Казахстан представляет собой прямоугольное полотнище небесно-голубого цвета с изображением в центре солнца с лучами, под которым – парящий орел (беркут). У древка – вертикальная полоса с национальным орнаментом. Изображение солнца, его лучей, орла и национального орнамента – цвета золота. Соотношение ширины флага к его длине – 1: 2. Государственный флаг независимого Казахстана был официально принят в 1992 году. Его автором является художник Шакен Ниязбеков.

Герб – один из главных символов государства. Термин «герб» происходит от немецкого слова «erbe» (наследство) и означает наследственный отличительный знак – сочетание фигур и предметов, которым придается символическое значение. История свидетельствует, что еще кочевники эпохи бронзы, проживавшие на территории современного Казахстана, идентифицировали себя с особым символом – тотемом, графическое выражение которого впоследствии получило наименование «тамга». Впервые данный термин начал употребляться в Тюркском каганате. Герб суверенного Казахстана был официально принят в 1992 году. Его авторами являются известные архитекторы Жандарбек Малибеков и Шот-Аман Уалиханов. Государственный Герб Республики Казахстан имеет форму круга и представляет собой изображение шанырака (верхняя сводчатая часть юрты) на голубом фоне, от которого во все стороны в виде солнечных лучей расходятся уйки (опоры). Справа и слева от шанырака расположены изображения мифических крылатых коней. В верхней части расположена объемная пятиконечная звезда, а в нижней части – надпись "Қазақстан". Изображение звезды, шанырака, уйков, мифических крылатых коней, а также надписи "Қазақстан" - цвета золота.

Гимн – это один из главных символов государства. Сам термин «гимн» происходит от греческого слова «gimneo» и означает «торжественная песня». Гимн выступает в качестве важной звуковой символики, имеющей ключевое значение для эффективной социально-политической консолидации и этнокультурной идентификации граждан страны. Государственный Гимн Республики Казахстан представляет собой музыкально-поэтическое произведение, исполняемое в случаях, предусмотренных настоящим Конституционным законом. В истории независимого Казахстана государственный гимн страны утверждался дважды – в 1992 и в 2006 годах. Основой нового гимна стала популярная в народе патриотическая песня «Менің Қазақстаным». Она была написана в 1956 году Шамши Калдаяковым на стихи Жумекена Нажимеденова. Для придания песне высокого статуса государственного гимна и более торжественного звучания Президент Казахстана Н.А. Назарбаев доработал первоначальный текст. Парламент Казахстана на совместном заседании палат 6 января 2006 года внес соответствующие поправки в Указ «О государственных символах» и утвердил новый государственный гимн страны.

Эталоны Государственного Флага и Государственного Герба Республики Казахстан хранятся в Резиденции Президента Республики Казахстан.

Струны столетий Ахмета Жубанова

В этом году исполняется 115 лет со дня рождения Ахмета Куановича Жубанова, казахского музыковеда, музыканта, композитора, дирижера, педагога, народного артиста Казахской ССР, доктора искусствоведения. Человека, открывшего миру красоту казахских народных песен и кюев. С его именем связывают рождение современной казахской композиторской школы, становление национального оркестрового, оперного и камерного жанров. Второй раз традиционный музыкальный фестиваль «Жубановская весна» из-за карантина проводят в режиме онлайн. Музыканты из десятков стран исполняют его кюи: музыка не знает границ и не признает карантинных ограничений.

Ахмет Жубанов до сих пор остается единственным казахским академиком в области музыковедения. Это он открыл миру гений Курмангазы и назвал его именем два своих детища: оркестр казахских народных инструментов и Алматинскую государственную консерваторию.

За семьдесят лет до этого уральский казак, писатель Никита Савичев был потрясен музыкой, которую услышал в исполнении тогда мало кому известного Курмангазы. «Я никак не ожидал, чтобы из такого беднейшего, первобытного инструмента о двух струнах могло выйти что-то похожее на музыку, – писал он в своих очерках, – но ... из домбры выходила чистейшая музыка. Я бы назвал его игру вольной песнью жаворонка или соловья, но это сравнение слишком узко». Савичев назвал Курмангазы «редкой музыкальной душой», который мог бы стать «в музыкальном мире звездой первой величины».

«Беднейший первобытный» инструмент? Можно представить, как был бы поражен Савичев, если бы услышал кюи Курмангазы в исполнении целого оркестра! Это музыка потрясающей эмоциональной силы, удивительным образом погружающая слушателя в мир природы. В ней слышится то трель соловья, то клекот орла, то бег коней, то журчание ручья, то шум ветра. Не удивительно, что созданный в 1933 году оркестр казахских народных инструментов имени Курмангазы очень скоро завоевал звание лучшего среди национальных коллективов в СССР, а «беднейший» инструмент стал известен всему миру.

Впервые домбра зазвучала в Москве в октябре 1923 года. Тогда «Обществом изучения Казахстана» был организован первый показательный концерт, благодаря которому общественность столицы впервые познакомилась с музыкальным наследием казахского народа... В 1927 году на концерте в Малом зале Московской консерватории казахские кюи «Сары-Арқа», «Ақсақ құлан» и «Қосбасар» в обработке А. Затаевича впервые прозвучали в исполнении оркестра русских народных инструментов...», – пишет музыковед Гизатов. Впоследствии председатель общества напишет в Совнарком КазССР: «Если возможно было создание оркестра из русских домр, значит, возможно создание оркестра и из казахских домбр».

Но пройдет еще десять лет, прежде чем оркестр будет создан. Нужен был талантливый энтузиаст. В 1932 году Ахмета Жубанова, тогда выпускника историко-теоретического факультета Ленинградской консерватории, аспиранта Академии искусствознания отозвали в Алматы для подъема национального музыкального образования и искусства. И назначили завучем Алматинского музыкально-драматического техникума (ныне Алматинский музыкальный колледж им. П. Чайковского). Именно здесь он начал воплощать главную мечту своей жизни – знакомить мир с прекрасными музыкальными произведениями – песнями, кюями и инструментами казахских степей – и на их основе создавать оркестр казахских народных инструментов. Но у каждого исполнителя – своя версия народного кюя, свой инструмент – у кого из клена, у кого из дуба. Кроме того, в те годы оставались только отдельные кустари, которые могли изготовить домбру, кобыз, но они не были знакомы с законами акустики.

В экспериментальной музыкальной мастерской мастера братья Романенко приступили к усовершенствованию казахской домбры. Корпус инструмента изготовили из набора ореховых планок, на гриф шла береза, а дека изготовлялась из тьянь-шаньской ели, растущей в предгорьях Алатау. Своим овальным корпусом и длинной шейкой новый инструмент напоминал домбру, распространенную в Западном Казахстане. Струны на домбру натягивались не самодельные, а фабричные кетгуты, что способствовало чистому сильному звучанию и возможности перехода от быстрого темпа к медленному и наоборот. Первый экземпляр братьев Романенко был передан на испытание домбристу Махамбету Букейханову, который принимал активное участие в работе экспериментальной мастерской.

Для создания репертуара будущего оркестра Жубанов отправлялся в экспедиции – собирал фольклор, лучшие образцы народных песен и кюев. В техникуме он организовал фольклорный кабинет, где записывал на нотный стан песни и кюи Курмангазы, Даулеткереев, Абула, Таттимбета, Казангапа, Ихласа, Сармалая, Сейтека, до этого существовавшие только в устной памяти кюйши и певцов. К этой работе подключились талантливые ленинградские музыковеды – композитор Евгений Брусиловский, а также Латиф Хамиди и Борис Ерзакович.

Но как создать оркестр из музыкантов, привыкших к сольному исполнению? Но Жубанову это удалось: сами музыканты были в восторге от мощи и слаженности оркестра. В 1935 году Ахмет Жубанов оставил пост директора музыкального техникума, чтобы возглавить первую концертную организацию Казахстана – филармонию, организованную при его активном

участии. Оркестр казахских народных инструментов стал первым коллективом филармонии. Летом 1935 года коллектив впервые выехал на гастроли по областям Казахстана, побывав на свинцовом заводе Чимкента, у шахтеров Ачисая, нефтяников Гурьева, рыбаков Каспия, и везде имел огромный успех. Кроме того, оркестр сопровождал хор, танцевальному ансамблю и солистам филармонии.

Известным на всю страну оркестр стал в мае 1936 года. В те дни в Москве проходила декада казахского искусства, которое представляли двести актеров, певцов, танцоров, музыкантов, писателей, поэтов. Со сцены филармонии имени Чайковского зазвучали оперы Брусиловского «Кыз-Жибек» и «Жалбыр». А на заключительном концерте в Большом театре оркестр казахских народных инструментов, состоявший тогда из 40 музыкантов под руководством Ахмета Жубанова, произвел фурор. В статье «Казахский концерт в Большом театре» газета «Правда» от 25 мая 1936 года так описала триумфальное выступление оркестра: «Позавчера вечером мы были в Степи. Вдали синели снежные горы. Спокойная, как песня, струилась река. Был праздник. «Сары Арка» – так называлась песня, которую затянули смычки. Музыканты играли без нот, но как слитно, выразительно и свободно звучал оркестр, исполнявший песни талантливого Курмангазы. Был здесь напоенный запахом ветер, шорох высокой травы, песни всадника, затерявшегося в просторах, голос ручья и клекот орла в вышине».

В том же году коллектив разучил и исполнил фрагменты из опер Глинки «Руслан и Людмила», Чайковского «Пиковая дама», «Музыкальный момент» Шуберта и другие произведения классиков. За пять предвоенных лет оркестр добился признания на всей территории Советского Союза и стал лучшим творческим коллективом среди союзных республик.

Всю жизнь Ахмет Куанович изучал казахский фольклор и создал большую монографию «Жизнь и творчество казахских народных композиторов». Она была издана в 1942-м году. И это тоже показательно – страна ведет кровопролитную войну с жестоким врагом, а поэты, художники, композиторы наперекор всему продолжают творить. И это обстоятельство тоже вселяло веру в то, что враг скоро будет разбит. На русский язык монографию перевели Абылгазин с Брусиловским и 15 июня 1943 года представили на рассмотрение выездной сессии Ученого совета Президиума АН СССР. После обсуждения монографии ученый совет – единогласно – принял решение о присвоении Ахмету Жубанову ученой степени доктора искусствоведческих наук без защиты диссертации.

Ахмет Жубанов, основоположник казахского музыкального искусства – уроженец Уральской области (ныне родное урочище композитора относится к Актюбинской области). Трудно переоценить то, что он сделал для национальной музыкальной культуры. Он создал первый оркестр народных инструментов, воспитал многих известных музыкантов, он не ограничивался переработкой казахских народных песен, а переложил для оркестра национальных инструментов произведения мировых классиков. Он пишет музыку к пьесе Мусрепова «Козы Көрпеш и Баян Сұлу», вместе с композитором Гнесиным – к фильму «Амангельды». Вместе с композитором Латифом Хамиди создает оперу «Абай». При этом он занимается исследовательской работой музыковеда – пишет статьи, очерки, монографии, посвященные национальной культуре: «Струны столетий», «Курмангазы». За книгу «Соловьи столетий» Ахмет Жубанов был удостоен премии имени Валиханова Академии наук Каз.ССР.

В 1944 году оркестру было присвоено имя Курмангазы. И он все эти годы высоко несет это великое имя. Когда в 1936-м году оркестр Жубанова исполнял кюю Курмангазы, искушенная московская публика встала. Когда оркестр народных инструментов нашей филармонии исполняет кюю Курмангазы, их тоже хочется слушать стоя.

Наталья Смирнова. <http://ibirzha.kz/struny-stoletij-ahmeta-zhubanova>

**Зағип аналарды әлеуметтік бейімдеудің әлемдік тәжірибесі
(жалғасы)**

Ал Чиса бастаған авторлар тобы 2015 жылы Италияда балаларының бет қимылын, дене әрекетін көзбен көре алмайтын көру қабілеті төмен аналардың кішкентай балаларымен қалай қарым-қатынас жасайтындығына зерттеу жүргізген. Автор зағип аналардың балаларымен қарым-қатынасында қолданатын физикалық байланысты, вербалды қойылымды, бет қозғалысын негізге алған. Ол осы әрекеттерді көзі көретін аналардың балаларымен қарым-қатынасымен салыстырмалы түрде жүзеге асырған. Зерттеу ойын түрінде жүргізілген. Зағип ана мен бала бірге ойнап отырған. Ойын барысында шылдырмақ (6 айлық балаларға), жасы біршама үлкен балаларға құрастыратын ойыншықтар берілген. Ойын 22-35 минутқа созылған. Зерттеу нәтижесі зағип аналардың балалары көзі көретін аналардың балалары сияқты бет қимылдарын, дене қимылдарын жасаған. Зағип ана мен бала қарым-қатынасында туындайтын анасының кемшілігін дене байланысы мен сөйлеу алмастырып отырған. Зағип ана мен баланың өзара байланысында дене байланысы мен сөйлеудің орны өте маңызды. Жалпы алынған зерттеудің нәтижесі зағип ана мен баланың үйлесімді байланысына зағиптылық ешқандайда ықпалын тигізбейтіндігін көрсеткен [Chiesa, S.; Galati, D.; Schmidt, S. (2015) Communicative interactions between visually impaired mothers and their sighted children: analysis of gaze, facial expressions, voice and physical contacts, Child: Care, Health and Development, 41(6), 1040-1046.].

Бұл феноменологиялық зерттеу Ұлыбританияда жүргізілген. Зерттеуге 32-47 жас аралығындағы әр қайсысының 10 жасқа дейінгі балалары бар тоғыз британдық зағип ана қатысқан. Ана болу тәжірибесі олардың өміріне қалай ықпал еткендігін зерттеу мақсатында телефон арқылы сұхбат жүргізілген. Зерттеу барысында бір ана оның тың, әрі иісті мықты сезетіндігін айтқан. Оның айтуынша, мұндай сезімтал болуына соқырлық ықпал еткен. Зағип аналар көзі көретін адамдардың эмоционалдық тұрғыда, жалпы өмірлерінде қолдау көрсетпейтіндігіне ыза болған. Әсіресе, медициналық қызметкерлердің икемсіздігі бұларды қатты қынжылтқан. Медициналық қызметкерлердің іс-әрекеттері зағип аналарды дискриминацияға ұшыратып, олардың ана болу сенімділіктеріне кері әсерін тигізген.

Зерттеуде зағип аналар «vi tums» онлайн тобының пайдасын жоғары бағалаған. Осы веб-сайт арқылы зағип аналар қоғамнан алшақтану сезімін төмендетіп, білім мен тәжірибе байланысудағы ерекше орнын көрсеткен. Бұл веб-сайт олардың мәселелеріне жауап алуға, сондай-ақ зағип ананың жалғыз емес екендігін сезінуге мүмкіндік тудырған.

Зағип аналар өзгелердің қолдауына зәру, дегенмен олар балаларын тәрбиелеуде дәрменсіз екендіктерін көрсетуден қорқады. Сондай-ақ, балалар алаңында, мектепте басқа ата-аналармен қарым-қатынасының жақсы емес екендіктерін айтқан. Оларға көзі көретін әйелдердің зағип аналар туралы көзқарастары мен ойлары ұнамаған. Бір ана қара көзілдірікті сәндік үшін емес, басқа адамдар сұрақпен, қарастарымен мазаламасын деп тағатындығын айтқан. Келесі бір ананың айтуынша: «Біз қайда бармасак та қала тұрғындарының бәріне танымалмыз. Біздердің қолымызда ит-нұсқаушы, екі бала. Меніңше, бұл жақсы сияқты. Менің зағип екенімді түсініп қолдауларын көрсетеді. Жалпы менің бұған кері көзқарасым жоқ».

Бұл зерттеудің авторы зағип аналарға интернет көзінде психологиялық қызметтерге қолжетімділік жасау керек екендігін және осы қызметті кеңейтуді ұсынған [Helen Molden. (2014) A phenomenological investigation into the impact of parenthood: Giving a voice to mothers with visual impairment in the United Kingdom. The British Journal of Visual Impairment, 32(2), 136-147.].

Нәтижелер мен талқылаулар. Зағип аналардың ата-аналық тәжірибесіне арнайы жазылған ғылыми мақалалар зағип аналарда туындайтын мәселелерді жан-жақты ашып, олардың пайдаланатын әдіс-тәсілдерін өзге аналардың да пайдалануына мүмкіндік туғызады. Әлемдік тәжірибе зағип аналардың күнделікт өмірін жеңілдетіп, ана болуға деген сенімдіктерін арттыра түседі.

Өртүрлі елдердегі зағип аналардың ата-аналық тәжірибелеріне ғылыми талдау жасай отырып, зағип аналардың ата-аналық тәжірибесінде туындайтын мынандай негізгі мәселелер анықталды: жас нәрестені шомылдыру, гигиеналық күтім көрсету, баланы емгізу және тамақтандыру, ауырған уақытында дәрінің мөлшерін дұрыс бере алмау, өз бетімен далада қыдырта алмау, бала еңбектей бастағанда, жүре бастағанда олардың қауіпсіздіктерін толыққанды

қамтамасыз ете алмау, балаларына түстерді, сандарды үйрете алмау, аналық сенімсіздіктің басым болуы, мемлекеттік қызметкерлер тарапынан зағип аналармен жұмыс істеуде білімнің жеткіліксіздігі және т.б.

Қорытынды.

Зағип аналардың ата-аналық тәжірибесіне қатысты жасалған ғылыми талдау арқылы зағип аналарға балаларына күтім жасауда, тәрбиелеуде пайдалана алатын мынандай әдіснамалық нұсқауларды ұсына аламыз:

Аналар түстерді балаларына үйрету үшін түрлі әдістерді пайдалануларына болады. Соның бірі әр түсте әртүрлі текстурадағы материалдарды пайдалану, мысалы қызыл түс – жібек, көк түс – сатин, сары түске – кашемир, жасыл түс – драп, ақ түс – атлас, қара түс – жүн және т.б.

Зағип аналарға жаңадан туылған балаларын немесе нәрестелерін қолына алып көтеріп жүруде рюкзак-кенгуру деп аталатын арнайы киімді пайдаланған жеңіл болып табылады. Бұл арнайы киім біріншіден, ана баласын денесіне жақын ұстап, оны сезінуге көп мүмкіншілік туғызса, екіншіден, жол нұсқаушы итін немесе таяғын ұстауға қолы бос болады.

Балалар еңбектеп, көп қозғала бастағанда олардың қолына немесе киімдеріне қоңыраулар іліп қою арқылы баланың қайда жүргенін оңай тауып алуға болады.

Зағип аналарды жүкті кезінде, босанатын уақыты жақындағанда баланы дұрыс емгізуге ақпарат беріп, дайындау қажет. Әлемдік зерттеулерді ескеретін болсақ, мемлекеттік қызметкерлер балаға төнетін қауіптен қорқып, баланы бөтелкемен арнайы нәрестелер тамағымен тамақтандыру ұсынылған. Бірақ ана сүті өте маңызды тамақ болып табылады. Барынша ананың баласын емгізгендігіне ықпал ету керек.

Үйді тазалайтын және тамақта пайдаланатын улы тағамдарды балалардың қолы жетпейтін қауіпсіз биік жерлерде сақтау қажет.

Оттан, терезеден және баспалдақтан балаларды алыс ұстау.

Баланы қасықпен тамақтандыру қиын болған жағдайда тамақты қолмен беруге болады. Баланың тамақты жеп қойғандығына көз жеткізуге оңай болады.

Еліміздің әлеуметтік саясатын жақсарту барысында, зағип жандарды қоғамға бейімдеу, зағиптармен әлеуметтік жұмысты дамыту мақсатында мынандай ұсыныстар жасалынады:

Дәрілерге Брайль шрифті енгізу.

Перзентханадағы медициналық қызметкерлерге зағип әйелдермен жұмыс істей алатындай білім беру.

Біздің елде де зағип аналарға арналған веб-сайт ашу, фэйсбук және басқа да әлеуметтік желілерден арнайы парақшалар ашу.

Жаңадан туылған нәрестесі бар аналарды өзі сөйлейтін термометрмен қамтамасыз ету.

Қоғам арасында зағиптарға деген қалыптасқан стереотипті өзгертуге жұмыс жасау.

Нұран Д.Н., Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-і, әлеуметтану және әлеуметтік жұмыс кафедрасының аға оқытушысы, әлеуметтік жұмыс мамандығының PhD докторанты

Краткое резюме статьи: автор, Нуран Динара, старший преподаватель и PhD докторант кафедры социологии и социальной работы КазНУ имени ал-Фараби, в статье «Мировой опыт социальной адаптации незрячих матерей» поднимает вопросы незрячих матерей в целом.

Научные статьи, написанные специально для родительского опыта незрячих матерей, всесторонне раскрывают проблемы, возникающие у незрячих матерей, и позволяют использовать методы и приемы другими незрячими матерями. Мировой опыт облегчает жизнь незрячим мамам и повышает их уверенность в материнстве.

Благодаря научному анализу, проведенному в отношении родительского опыта незрячих матерей, мы можем предложить следующие методологические рекомендации, которые слепым матерям можно использовать в уходе, воспитании своих детей: незрячим матерям лучше использовать специальную одежду, называемую рюкзаком-кенгуру, при ношении на руках своих новорожденных детей или младенцев. Данная спецодежда, во-первых, позволяет матери держать своего ребенка близко к телу и чувствовать его, а во-вторых, позволяет держать собаку-поводыря или трость. Когда дети начинают ползать и много двигаться, вы можете легко найти, где находится ребенок, повесив колокольчики на руки или одежду. Незрячих матерей необходимо подготовить и информировать о правильном питании ребенка во время беременности, ближе к

родам. Учитывая мировые исследования, государственные служащие рекомендовали кормить ребенка специальной детской пищей из бутылочки, учитывая положение незрячей матери. Но материнское молоко - очень важная пища. Необходимо максимально способствовать тому, чтобы незрячая мама все таки грудью кормила новорожденного ребенка и мн. другое.

В целях улучшения социальной политики страны, адаптации незрячих в обществе, развития социальной работы с незрячими будут выработаны следующие рекомендации: введение шрифта Брайля в этикетках лекарств. Образование медицинских работников родильного дома, чтобы они могли работать с незрячими женщинами. В нашей стране также можно открыть сайт для незрячих мам, открыть специальные страницы в фэйсбуке и других социальных сетях. Обеспечить незрячих матерей «говорящими» вспомогательными средствами, н-р, термометр, градусник, весы и т.п. Работа над изменением устоявшегося стереотипа к незрячим в обществе.

Жизнь пенсионеров в Казахстане: более половины опрошенных стариков жалуются на насилие

Впечатляющие данные были получены в результате исследования, проведенного по заказу министерства труда и социальной защиты РК. В результате опроса выяснилось, что почти каждый пятый пожилой казахстанец находится в трудном финансовом положении. 48 процентов престарелых респондентов считают медицинские услуги малодоступными. 61 процент опрошенных заявил о существовании насилия в отношении стариков, и это на треть больше, чем было в 2008 году. О том, как живет нынче казахстанским пенсионерам, рассказала член рабочей группы по старению Экономического и Социального Совета ООН (Женева), член Консультативного совета по сотрудничеству и взаимодействию с неправительственными организациями при акимате города Нур-Султана Баян Ахметжанова.

– Как вы думаете, что больше всего тяготит человека преклонного возраста? Плохое здоровье? Нехватка денег?

– Это тоже есть, конечно, но тяжелее всего – это не востребованность и одиночество, – с ходу озвучила основную проблему Баян Ахметжанова. – Одиноким можно быть даже при живых детях, если им вечно некогда. А если пенсионеру еще и некуда сходить, нечем себя занять – это уже крах. Ведь если он целыми днями сидит дома и общается только с телевизором, то деградирует: его незанятую часть мозга постепенно захватывает Альцгеймер. Такой человек сначала будет забывать выключать воду, газ, ставя под угрозу весь дом, потом станет глубоким инвалидом и не сможет себя обслуживать, и тогда государству все равно придется им заниматься.

– Если учесть, что Казахстан неуклонно "старее" и возрастных людей становится всё больше, то перспективы у нас не самые радужные.

– Поэтому нужно уже сейчас работать на опережение – помогать старшему поколению социализироваться, обеспечивать возможность заниматься чем-то интересным, общаться. Если этого не делать, то совсем скоро пожилые люди станут не только бесполезной, но и опасной частью общества. О государственной поддержке престарелых у нас говорят много, но во время прошлогоднего карантина стало понятно, как власть на самом деле к ним относится. Тогда нас всех впервые в жизни заперли по квартирам без права выходить на улицу, но пожилые оказались наиболее уязвимыми. Тем, у кого рядом были дети, повезло. Но есть возрастные люди, которые при тотальной изоляции жили в одиночестве, и это было очень тяжело: ни врача вызвать, ни лекарства купить, некоторые даже без продуктов оставались. Это молодежь быстро сориентировалась с доставкой всего необходимого на дом, а седовласые остались один на один со своими проблемами.

Социальные службы и волонтеры, к сожалению, приходили не ко всем, некоторые нуждающиеся в помощи просто не попали в их базу. И что им делать? Как выживать? Пользоваться Интернетом старики не умеют, дозвониться в госучреждения в тот период было невозможно. В столице есть служба "109", но звонящим туда электронный голос велит то на ту

кнопку нажать, то на другую, а потом нужно быстро сообщить информацию. Но пожилые так не умеют, они долго собираются с мыслями, долго их формулируют. Пока человек сообразит, что и как сказать, там уже трубку положат. Мы несколько раз выходили на городской акимат, просили создать для них выделенную “горячую линию”, где звонки принимали бы люди, обученные работать со старшей возрастной группой. И что? А ничего! До сих пор такой “горячей линии” нет. А она должна быть, и рассчитана должна быть не только на столицу, но и на всю республику, чтобы из любого уголка страны престарелый человек мог позвонить и попросить помощи. И не только продукты. Может, он заболел и его собаку выгулять некому – это ведь тоже помощь. В таких случаях волонтеры могут подключиться, но для этого нужна единая служба поддержки, объединяющая все необходимые ресурсы.

Я хочу, чтобы меня услышали: даже немощные старики – это живые люди! Их, как детей, защищать нужно! Вы знаете, что у нас практикуется насилие против пожилых людей? Когда говоришь об этом, люди отмахиваются: вы что, нет у нас такого! А я говорю: есть! И я сейчас не только о бытовом насилии, когда над стариками измываются родственники. Есть еще социальное, когда к пенсионерам скорая вовремя не едет: медики узнают возраст и отправляются к ним в последнюю очередь. А в больницах на них вообще “забивают”. Когда они получают меньше, чем когда работали, или когда их непутевые дети забирают у них пенсию – это тоже насилие, только финансовое. Насилие – это то, что унижает человека, что идет против его воли. И этого, к сожалению, у нас в избытке.

– Есть надежда изменить ситуацию в обозримом будущем?

– Есть такая практика – Экономический и Социальный Совет ООН в Женеве готовит Дорожную карту старения для разных стран. Это большой политический документ по поддержке пожилых людей, защите их прав, социальной безопасности и т. д. В Казахстане такого комплексного документа нет. Да у нас и геронтологов почти нет. В 2015 году, когда мы готовили отчет, даже факультетов геронтологии в вузах не было. Так вот, Казахстан тоже подал заявку на Дорожную карту старения. Мы по просьбе экспертов из Женевы подготовили отчет по ситуации с пожилыми людьми в нашей стране. И выглядим мы, надо сказать, бледно. Простой пример: приходит человек преклонных лет к врачу, голова у него болит. Что он слышит в ответ? Это возраст! Извините, мировая общественность говорит, что к возрастным изменениям нужно относиться, как к процессу, а не как к сборнику заболеваний. Или такая ситуация: пенсионер из аула серьезно заболел – кто окажет ему квалифицированную медицинскую помощь? Надо ехать в район. А как он должен туда ехать, идет ли туда автобус? Нет. Ладно, человек доедет на такси. А если не успеет за день всё сделать, где на ночь останется? Что будет есть? А если у него пенсия крохотная? А если ему еще МРТ нужно пройти? Логистика маршрута, прохождение диагностики и лечения – эти проблемы возрастных сельских жителей в Казахстане вообще не решены.

Поэтому, я считаю, говорить нужно не о заболеваниях, а о стандартах, гарантирующих достойную жизнь людям старшего поколения. Этих стандартов должно придерживаться каждое лечебное учреждение. Необходимо также, чтобы во всех населенных пунктах открывали центры дневного пребывания, где активные пенсионеры могут встречаться, решать проблемы, делиться опытом. Так они будут чувствовать себя полезными и востребованными. В конце концов, давайте вспомним, что выход на пенсию – это как второе дыхание, когда у человека появляется много свободного времени, которое он может посвятить тому, что ему на самом деле интересно. Мечты должны сбываться в любом возрасте! В результате мы получим полноценное общество не замученных жизнью людей, а таких, которые готовы продуктивно стареть, радоваться жизни и не быть обузой ни для своих близких, ни для государства. Мы уже который год продвигаем эту идею.

– Помню, вы добились в столице бесплатного посещения бассейна для нескольких пенсионеров. А зал для занятий дали?

– После наших многочисленных обращений лед тронулся, и помещения для досуга стали выделять. Планировалось, что там будут проводиться занятия танцами, йогой, пением, будут работать кружки по интересам. Люди хоть сегодня готовы туда пойти, но центр пока простаивает. Нет денег, чтобы заплатить за аренду, нанять преподавателей, обслуживающий персонал, который будет наводить порядок. Это тянется уже давно, и я надеюсь, что этот вопрос наконец-

то решится. Но, вообще, таких центров должно быть много, и они должны находиться в шаговой доступности, чтобы не приходилось жителям Коктала или Лесозавода ехать в единственный центр, расположенный на Левом берегу. Час-полтора трястись в автобусе – тяжело для людей почтенного возраста, да и рискованно с учетом пандемии. Мы надеемся, что хозяева спортивных комплексов тоже пойдут навстречу пенсионерам и разрешат им хотя бы час в неделю заниматься бесплатно. Сейчас мы со сверстниками ходим в пару бассейнов и очень этому рады, но это всего лишь 10 человек. Может, кто-то из предпринимателей откликнется на мою просьбу? Ведь какая разница, чьей ты маме помогаешь, ты помогаешь, и это главное. А если бы еще наши кафе устраивали дни пожилого человека с диетическим меню и щадящими ценами, это было бы совсем замечательно: встретиться, поболтать, анекдоты потравить, при этом обострение гастрита не получить и без последней тиынки не остаться. Отношение к жизни может поменять новое бальное платье, но никак не пижама – вот такие зацепки нам и нужны.

– Вы рассчитываете на Дорожную карту ООН, а внутри страны как относятся к проблемам стариков?

– Я вам показательный случай расскажу. Пришел как-то к нам в гости бывший депутат, наверное, свободное время было у него пообщаться. Мы на него все проблемы и вывалили. Он спрашивает: а почему вы не пришли ко мне раньше, когда я еще в парламенте сидел? Мы отвечаем: так вы же нас к себе не пускали! И не только в парламенте такое отношение к инициативам НПО. Даже если чиновник снизойдет и вежливо выслушает, он все равно не проникнется этой идеей. Знаете, сколько надо выходить, чтобы он понял, чего ты хочешь? Люди при власти словно не хотят помнить, что третий сектор выполняет те функции, до которых не доходят руки у государства. И не хотят понимать, что, давая бюджет неправительственным организациям, работающим в социалке, они в итоге помогают не им, а всему обществу, всей стране. По результатам исследования, к 2050 году число казахстанцев в возрасте старше 65 лет вырастет до 3,4 миллиона человек. Это почти вдвое больше, чем в 2019. Во столько же увеличится их доля в общей численности населения страны – с 7,5 процента в 2019 году до 14 процентов в 2050.

По официальной информации, Казахстан по суммарному значению индекса активного долголетия значительно опережает Россию и находится рядом с Францией и Эстонией. Правда, с существенной оговоркой: такого показателя страна достигла, прежде всего, за счет очень высокого образовательного уровня пожилых граждан.

Елена Нефёдова, <https://www.caravan.kz/gazeta/zhizn-pensionerov-v-kazakhstane-boleepoloviny-oproshennykh-starikov-zhaluyutsya-na-nasilie>

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА – Р.А.

Как добро боролось со злом

(сказка)

Жила-была на далёком суровом севере девочка небывалой красоты. Звали её Елена. И все мы знаем, что во всех сказках Елена бывает не только красавицей, но и умницей. Но ведь не все люди любят, когда кто-то и красивый и умный, поэтому даже односельчане относились к ней по-разному. Одни говорили: «Ну, чем она лучше нас? Просто, надо как следует приглядеться, и можно увидеть, что она, как и все люди: Руки, ноги, голова. Тоже мне, нашли красавицу!» А другие замирали от восхищения, когда встречались с ней. Некоторые даже кланялись при встрече, крестились и шептали: «Дай Бог тебе счастья! Храни тебя Господь!» Так было, и потому одни после встречи с ней испытывали тошноту и головную боль – это от злости и собственной зависти. Правда, злые люди не умели думать и рассуждать, поэтому не догадывались о причине своего плохого самочувствия. Другие даже не хотели расставаться с Еленой, но у добрых людей всегда много дел. И дела их тоже добрые: кто-то нуждается в их помощи, а с кем-то надо просто

поговорить, чтобы тот человек знал, что о нём помнят и желают ему добра. Так и получалось: Поприветствовав Елену, они быстро шли по своим делам. Им самим даже казалось, что после встречи с ней, они не шли, а летели, как на крыльях. Они ласково улыбались всем встречным и всё время что-то напевали потихонечку. Елена сама тоже была всегда чем-то занята: то бежала к стареньким и больным соседям, чтобы покормить их чем-нибудь вкусеньким, то забегала в соседний дом, чтобы навести там порядок, потому что старым и больным людям это уже было не под силу. А иногда её просили присмотреть за чьим-нибудь маленьким ребёнком, и дитя то никогда не плакало с ней. А после улыбалось и играло, не докучая своим родителям. А уж как любила своих родителей Елена и как заботилась о них, об этом придётся рассказывать очень долго. Да и надо ли рассказывать такое? Разве не должны дети больше всех на свете любить тех, кто дал им жизнь, кто воспитал, кормил, заботился о них и хотел, чтобы их дитяtko было самым умным, самым счастливым и самым красивым.

А когда её папа и мама состарились и умерли, осталась Елена одна-одинёшенька. Не было у неё ни сестёр, ни братьев. Очень тогда загрустила она, потому что раньше думала, что родители будут жить всегда. Да только жить на далёком суровом севере нелегко. Об этом хорошо знают сами жители севера, хотя тот, кто там ни разу не был, может быть, даже не поверит. Особенно грустно было Елене, когда наступала долгая полярная ночь. И стала тогда Елена рукодельничать. Она научилась шить и вязать, и придумывать, как сделать тёплой одежду и даже обувь. К Новому году уже повзрослевшая девушка дарила людям подарки, сшитые и связанные умелыми руками. Она не задумывалась над тем, что одни принимали подарки её с большой благодарностью и старались ей тоже помочь, чем могли: приносили еду, ткани и нитки для вязания или ношенные вещи. Елена умела из старых вещей сшить красивые кофточки, платья, вязать носочки и тёплые жилеты. И всё это выглядело, как новенькое. Делала она подарки и злым людям, потому что думала, что доброй надо быть со всеми людьми, что тогда и злые станут добрее. Но, если добрые люди отвечали добром и благодарностью, то злые придумывали всякие плохие истории о ней, сплетничали и старались как-нибудь навредить. И вот кто-то из них придумал, что подарки эти не простые и будто бы тот, кто станет носить одежду, сшитую или связанную её руками, будет болеть и может умереть. Такие разговоры, а вернее всего, - злые сплетни передавались от одного к другому. И стали добрую, ни в чём не повинную девушку называть злой колдуньей. Правда, добрые люди тоже уже давно не называли её по имени, а говорили о ней: Наша добрая волшебница. Да только как тут не вспомнишь народную поговорку: «Хорошая слава лежит, а плохая бежит».

Жила по соседству с Еленой старенькая бабушка. Была она очень добрая и очень умная. В молодости бабушка прочитала много книг, знала римскую и греческую литературу и даже какой-то непонятный для других язык. Говорили, что эта бабушка когда-то, очень давно, учила взрослых людей. Наверное, это были какие-нибудь студенты, потому что другие взрослые люди думают, что знают всё и не очень-то хотят учиться. Хотя говорят, что умные люди учатся всю жизнь. А что они умирают дураками (так тоже говорят), - это вовсе не правда. Так может случиться, что к старости человек многое забудет и изменится, тем более, если он заболит. И всё-таки, нельзя его так называть, потому что он всё равно остаётся человеком. И ни один человек не может знать, что с ним случится в старости или, если он вдруг заболит. Бабушка, соседка Елены, тоже часто хворала, но память у неё была хорошая. Помнила она книжки, которые прочитала в молодости, да только не с кем ей было поговорить об этом. И вот, с некоторых пор она начала говорить о себе и о прочитанных книжках с Еленой, когда девушка заходила, чтобы помочь по дому. То, что рассказывала бабушка, напоминало Елене сказки, которые она когда-то в детстве слышала от своей родной бабушки, но соседка называла свои сказки легендами и мифами. А Елену она стала называть Венерой за её необыкновенную красоту.

Однажды бабушка предложила Венере (мы тоже теперь иногда будем так называть её) перейти к ней жить. Она знала, что девушке многие завидуют и боялась, что могут её обидеть. К тому же, бабушке самой было скучно, особенно долгими зимними вечерами и так хотелось, чтобы была рядом живая душа. Венера сразу согласилась, и стали они жить вдвоём. Днём девушка занималась домашними делами: готовила обед, стирала бельё и мыла пол. А вечером обе они присаживались поближе к тёплой печке, и бабушка рассказывала то, что когда-то прочитала в книжках. Венера внимательно, с интересом слушала свою собеседницу, а её неутомимые руки, как всегда, что-то вязали, или шили, чтобы порадовать людей, устроить для

них маленький праздник. Но как-то бабушка сказала: «Злые люди не умеют радоваться. Дари свои изделия людям, которые в них нуждаются и будут тебе благодарны». На это Венера ответила: «Если делать добро злым людям, они могут стать добрее. Или, может быть, дети их будут добрыми». Бабушка замолчала. Думала о чём-то о своём, как будто что-то вспоминала, или не решалась что-то сказать. После долгого молчания она нехотя промолвила: «У злых людей нередко вырастают злые дети. Разве ты не замечаешь, как они бросают в тебя камешки и снежки?» Венера засмеялась: Она всегда думала, что это просто детское баловство. Дети ещё глупые и не понимают, что делают нехорошо. Улыбаясь, она ответила бабушке: «Когда они повзрослеют, не будут делать так. Не станут же взрослые дяди и тётки бросать камешки в человека ни с того ни с сего?» Бабушка снова не сразу заговорила. Молчала. Потом горько усмехнулась и сказала? «Став взрослыми, они будут бросать невидимые камни...» Венера очень удивилась: «Разве такие камни бывают?» «К сожалению, бывают. Несмотря на то, что они невидимые, бьют куда больнее, и боль эта иногда не проходит, и остаётся до конца жизни», - сказала бабушка, совсем погрузневшая. Венере тоже стало очень грустно, но она не знала, что ответить на это, потому что ещё была очень молода и не знала, как бывает, а думала лишь о том, как должно быть.

Вдруг бабушка улыбнулась, и сама заговорила: «Ты, Венера моя, с каждым днём становишься всё краше. Пора тебе замуж выходить». «Да ведь у меня и жениха-то нет!» - смущённо сказала девушка. «А ты бы присмотрелась повнимательней. Может быть, есть, да только ты не замечаешь», - загадочно улыбаясь, произнесла бабушка.

После долгой и уже надоевшей всем зимы пришла короткая, но долгожданная весна. Пришла она тогда, когда по календарю уже должно быть лето. Получилось, что весна и лето пришли вместе. А когда поспели первые ягоды и стали появляться кое-где самые первые грибочки, Венера стала ходить в лес. Почти всё, что ей удавалось насобирать, она умудрялась раздать по дороге домой. Бабушка не сердилась, а только весело смеялась. Ей было жаль девушку, потому что Венера приходила всегда уставшая. Для походов в лес она сама сплела удобную и симпатичную корзинку и смастерила себе такие смешные башмачки с загнутыми вверх носами. Были они лёгкие, как пушинки, хотя и смотрелись на её маленьких ножках очень забавно. Прямо-таки клоунские. «Носы загнулись, потому что я не рассчитала размер. Они мне чуть-чуть большие», - объясняла Венера. «Смотри, не потеряй», - шутила бабушка каждый раз, когда провожала её в лес.

Однажды это всё-таки случилось. Вернее, девушка не раз уже теряла то левый, то правый башмачок, но, поискав какое-то время, всё же находила их. Утешалась тем, что, если бы они были ей малы, было бы ещё хуже. Как бы она тогда ходила в них целый день? Если бы было тепло, а лес был бы где-нибудь в тёплых краях, можно было бы, наверное, походить там босиком. Зато не было бы там такой красивой и сладкой брусники и морошки, и других северных ягод. Да грибов, видимо, тоже. Как нарочно, в тот день, когда потерялся один башмачок, который она сколько ни искала, не нашла, Венера набрала полную корзину всего-всего. Даже собрала какую-то лечебную траву, которой поила бабушку от простуды. Она решила в этот раз всё принести домой, чтобы сделать заготовки на зиму. Идти в одном башмачке было ужасно неудобно. Венера сняла его и вначале хотела выбросить, а потом вдруг подумала: А что, если второй найдётся в следующий раз? Или, может быть, попробовать сшить такой же? Положила единственный теперь башмачок в корзину и пошла босиком. Шла она всё быстрее и быстрее, потому что земля была холодная, да и не привыкла девушка босиком ходить.

На опушке леса её внезапно окликнул молодой человек. «Здравствуй, Елена! Что же ты ходишь босиком? Где твои чудесные башмачки?» - говорил он, приветливо улыбаясь. Она смутилась и покраснела. Потом тихо прошептала: «Один я потеряла и не смогла найти в лесу, а другой пришлось снять...» Он опять заговорил, продолжая улыбаться: «Я слышал, как бабушка называет тебя Венерой. Ты и в самом деле, - красавица, и уже совсем взрослой стала. Ты разрешишь мне тоже так называть тебя?» «Не знаю... Меня по-разному называют. Зовите так, как Вам хочется», - ещё больше смущаясь, ответила она. А он взял из её рук тяжёлую корзину со словами: «Я помогу тебе донести. А меня зовут Фролом». Но пошли они не сразу, Венера не могла от смущения и растерянности сдвинуться с места. А Фрол не знал, что сделать, чтобы она дальше не шла босиком. Хотел снять свои башмаки, но подумал, что они у него такие тяжёлые и такие огромные, и что она же в них вся утонет. Девушка была такая хрупкая и маленькая. А он был такой большой и сильный. И в ту же минуту Фрол понял, что нужно сделать. Он легко

подхватил девушку на руки. Он мог держать её одной рукой, а в другой нести корзину. Она просила отпустить её, потому что очень стеснялась, но он строго сказал ей: «Ты можешь простудиться. Бабушке тяжело будет за тобой ухаживать». Так и пронёс он свою ношу через всё село. А когда они подошли к дому, Фрол попросил разрешения войти. Самовар у бабушки уже был готов. Она как будто и не удивилась тому, что молодые люди пришли вместе. Даже как будто ждала их. Она угощала их горячим чаем с вареньем и с булочками, которые Венера приготовила с утра, сама всё время смотрела то на одного, то на другого, при этом продолжая загадочно улыбаться. И тут заговорил Фрол: «Я знаю, что у Венеры не осталось никого из родных, поэтому, бабушка, хочу именно у Вас просить разрешения выйти ей за меня замуж. Обещаю, что никогда не буду обижать. Да и грех такую обидеть. Красавица, скромница. А какая работающая. Вам теперь мы станем вместе помогать». Посмотрела бабушка на Фрола внимательно и сказала: «Семья у вас хорошая. Помню твоего батюшку ещё молодым. Добрый он был и хозяйственный всю жизнь. Если Венера согласна, то совет вам да любовь». Фрол поблагодарил бабушку и спросил, на всякий случай, как же её зовут? Неловко было ему называть бабушкой. Она ответила: "Любовь меня зовут". Очень любили друг друга мои родители, поэтому и называли так». И тут Фрол сказал: «Когда у нас родится дочь, мы тоже назовём её Любовь. Я чувствую, что мы тоже будем любить друг друга всю жизнь».

А Венера только счастливо улыбалась и думала, как ей стало легко и спокойно, потому что рядом с ней теперь всегда будет такой сильный и умный человек. Вскоре они сыграли свадьбу в доме Фрола, потому что дом у него был большой, и собрались родственники. Венера была одета в белое шёлковое платье. Бабушка подарила ей жемчужное ожерелье и серебряный перстенёк, которые сама носила когда-то в молодости и сберегла, на всякий случай. Никогда ещё не было в здешних местах такой весёлой свадьбы, и не было такой красивой невесты. Бабушка тоже была очень нарядная и похожа на королеву. Да и сидела она рядом с невестой.

На ней тоже было шёлковое платье, только голубое, как небо. Бабушка достала его из сундука. Давным-давно уже не надевала. Венера пришила к нему всякие кружева и рюшечки и украсила живыми цветами. И вот стали они жить-поживать да добра наживать, как в любой сказке. Бабушка осталась жить в своём домике, где прожила всю жизнь и привыкла. Только жила она теперь по-другому. Фрол заготавливал на зиму дрова, починил крышу, оседавшую под снегом. А Венера, которая стала для неё как родная внучка, что бы ни делала, всегда помнила про бабушку и помогала, как и прежде. И только одно не давало всем покоя: с некоторых пор Венера стала часто болеть. Бабушка говорила, что это из-за злых и завистливых людей. А Фрол думал, что его жена простудилась, когда ей пришлось идти босиком из леса по холодной земле. А самой Венере стало казаться, что она скоро умрёт, о чём и поведала Фролу. И тут Фрол сказал, что он принял решение увезти её отсюда в тёплые края, но не знал, как об этом сказать. Ведь бабушка уже старенькая, и не поедет с ними. А Венере будет жаль с ней расстаться. Бабушка же, которая случайно услышала этот разговор, сказала, что она согласна с предложением Фрола. Они должны уехать, чтобы Венера была здорова.

(продолжение в следующем номере)

ПРОЗА

Ағайынды Гриммдер Жыланның үш жапырағы

Әлдебір патшалықта бір кедей адам өмір сүріпті. Кедейліктің шегіне жеткені соншама, өсіріп отырған ұлына ішіп-жерлік тамақ тауып беруі де қиынға соғыпты. Ақыры бір күні ұлы оған былай депті: «Ардақты әкешім менің, сіздің бізді асыраймын деп соншалықты қиналғаныңызды сезіну мен үшін де ауыр болып жүр. Былайша қиналып жүргенше, маған рұқсат беріңіз: үйден кетіп, өз тамағымды өзім тауып жеуге тырысып көрейін». Әкесі ойлана келе ұлының ұсынысына келісіп, оған батасын беріп, қимай қоштасып қала беріпті.

Сәтіне салғанда, дәл осы уақытта бір құдіретті король көрші мемлекетке соғыс жариялағалы жатқан екен. Жас жігіт патша әскеріне қызметке алынып, соғысқа аттанып кетеді. Сөйтіп екі жақтың әскері бетпе-бет келіпті. Шайқас басталған кезде ғана бозбала өзінің қандай қатерге бас тіккенін білді: қорғасын оқ бұршақтай жауып, жанындағы қаруластары бірінен кейін бірі қаза тауып жатты. Бас сардар қаза болды деген кезде әскерлер тіпті шегініп қаша бастаған болатын. Бірақ дәл осы кезде біздің жігіт жауынгерлерді сөзбен жігерлендіріп: «Отанымыздың жеңілуіне жол бермейік! Алға!» - деп айқай сала ұрандап алға ұмтылды.

Қашпақ болғандар да еріксіз мұның соңынан еріп алға ұмтылады. Бұлар сөйтіп жаудың шабуылын біржола тойтарып жеңіп шығады. Жеңіске осы жігіттің ержүректігі арқылы жеткенін естіген король оны саптың алдына шығарып мадақтап, мол байлықпен марапаттапты. Осыған қоса жігітті осы патшалықтағы ең жоғары лауазымды шенеунік етіп тағайындайды.

Корольдің өте сұлу, бірақ мінезі де аса кінәмшіл қызы бар екен. Ол өзінің болашақ жары болатын адамды таңдауда мынадай шарт қойған екен: «Егерде мен жұбайымнан бұрын өмірден өтетін болсам, ол менімен бірге тірідей көмілуі тиіс. Мен осыдан тартынбайтын адамға ғана тұрмысқа шығамын!» - деп өз-өзіне ант беріпті. «Егерде ол мені шын сүйетін болса, - депті ханшайым, - мен өлгеннен кейін оған өмір сүрудің не қажеті бар?»

Ханшайымнан сырттай дәмелі ханзадалар мен мырзалардың бәрі оның бұл қисынсыз антынан қорқып оны айттырудан қашады. Тек оның ғажайып сұлулығынан басы айналған біздің бозбала ғана ештеңеге қарамастан қызына үйленбек болады. Сөйтіп корольдің өзіне барыпты. «Жарайды, солай болсын делік, - дейді король, - бірақ сен, қандай ант беретініңді білесің бе?» - «Егерде жарымның соңында қалар болсам, - дейді бозбала, - молаға онымен бірге көмілуге тиіспін. Бірақ менің оған деген махаббатымның ұлылығының қасында маған бұл сынақ ешқандай қорқынышты емес».

Осыдан кейін король оған ықылас-батасын беріпті. Екі жастың үйлену тойы зор салтанатпен өтіпті. Жас жігіт өзінің сүйіктісімен бірге махаббат пен татулықта өмір сүріп жатқанына біршама уақыт өткен кезде олар мынадай бір бақытсыздық жағдайға тап болыпты: сұлу ханшайым даусыз дертке шалдығыпты. Қанша тырысса да ешбір дәрігер оны емдей алмапты. Ақыры ол жан тапсырғанда, жас жігіт кезінде оған берген уәдесін ойлап қамығады. Әйелімен бірге молаға тірідей көмілетінін ойлаған кезде ол қорқыныштан қалтырап кетеді. Бірақ бұдан бас тартатын еш жағдай жоқ еді: король барлық қақпаға күзет қойып тастаған, енді бұл тағдырдың салғанына көнуге тиіс еді.

Жерлеу күні жеткен кезде ханшайымның денесі корольдік сағанаға түсіріледі. Жұбайы жас жігітті де бірге кіргізіп, сағананың есігін құлыптап жауып тастайды.

Жас жігіт сағана ішіндегі табыттың жанына үстел қойылғанын көреді. Онда төрт шам, төрт бөлке нан және төрт құты шарап қойылған екен. Аз уақыт қорек қылатын осы тамақ пен сусын таусылған кезде жас жігіт ашығып отырып өмірімен қоштасуға тиіс екен. Сөйтіп ол моланың ішінде қайғыдан қапа болып отырған қалпы күніне тілім нан ғана жеп, бір жұтым шарап қана ішіпті. Бірақ ажалдың күн сайын біртіндеп таяп келе жатқанын әлсіреп бара жатқанынан сезіп отырады.

Таяу арада бастан өткерер ауыр халді ойлап қайғырып отырғанда жас жігіт кенет сағананың бұрышынан табытқа қарай жорғалай жылжып келе жатқан жыланды көреді. Ол табытқа таяй түседі. Жас жігіт жылан әйелімнің мәйітін кеміруге келе жатқан болар деп ойлайды. Сөйтіп ол қолына семсерін ұстап тұрып: «Менің жаным бойымда тұрғанда оған жақындаймын деп ойлама!» - дейді де жыланды үшке бөліп шауып тастайды.

Аз уақыт өткенде бұрыштағы тесіктен тағы бір жылан жорғалап шығып келеді. Бірақ ол алғашқы жыланның бөлшек-болып туралып жатқанын көріп, әп-сәтте ініне қайта кіріп кетеді. Сөйтеді де, езуіне үш жасыл жапырақ тістеп алып қайта оралады. Ол өлген жыланның үш бөлігін тірі кезіндегідей біріктіріп жинайды да, әр бөліктің ортасына бір жапырақтан тастайды. Сол сәтте семсермен шабылған бөліктері еш ізсіз жалғанған жыланға жыбырлап жан бітіп тіріледі. Сөйтеді де екі жылан жылдамдата жорғалап інге кіріп кетеді.

Өлгі үш жапырақ жылан тірілген орында қалып қойған. Мұндай ғажайыпқа куә болған бозбаланың басына: «Жыланды қайта тірілген бұл жапырақтардың әлдебір ғажайып тылсым күші бары анық. Мүмкін, адамға да дәл осылай әсер ететін шығар, неге солай жасамасқа!» - деген ой келіпті. Сөйтіп ол жапырақтарды теріп алады да, біреуін марқұм әйелінің ерніне, келесі екеуін көзіне қояды. Осылай әрекет жасай бастағаны сол еді, әйелінің қан тамырлары қайтадан

бүлкілдей соғып, сүп-суық беті қызыл шырайлана бастапты. Жары терең тыныс алады да көзін ашып: «О, құдайым! Мен қайда жатырмын?» - деп таңдана сұрайды. Жас жігіт сонда: «Сен менің жанымдасың, сүйікті жан жарым!» - деп жауап береді. Ол осыған дейін болған оқиғаның бәрін жарына баяндап беріп, оның өмірге осылайша қайта оралғанын айтады. Сөйтіп ол ханшайымға шарап пен нан ұсынып ауқаттандырады. Тамақпен қоректенген әйелі біртіндеп әл жинап сергіп қалады. Сөйтіп жарын табыттан тұрғызып алған соң екеуі сағананың есігіне келіп бар дауыстарымен айқай салып, ұрғылай бастайды. Мұны жоғарыдағы күзетші естиді де, корольге баяндайды.

Король өзі келіп сағанаға түсіп, есікті ашады. Өлді деген қызы мен күйеу баласының тірі, әрі сап-сау екендігін көріп, бастарына түскен ауыр қайғы-қасіреттен аман құтылғанына король шексіз қуаныпты.

Жас жігіт жыланнан қалған үш жапырақты сағанадан ала шығады. Сөйтеді де өзінің сенімді қызметшісіне: «Мұны өзіңмен бірге әрдайым мұқият сақтайтын бол. Қандай жағдайда болмасын, өзіңмен алып жүр: мүмкін мұның бізге алдағы күндерде тағы да керек болып қалмасына кім кепіл?» - дейді.

Сөйтіп өмір сүріп жатқанда кінәмшіл ханшайымның мына қылығы жөнінде айтқан жөн болмақ: оның өмірлік көзқарасында күрт өзгеріс болады. Ханшайымның өзіне қайтадан өмір сыйлаған сүйікті жұбайына деген сүйіспеншілік сезімі суып кеткен еді.

Осы кезде жас жігіт теңізді көктей өтіп жүзіп барып, артта қалған кәрі әкесіне сәлем беріп жолығу үшін зайыбымен бірге кемеге отырады. Өзін өлімнен құтқарған жұбайына деген махаббатын адал сезімін жоғалтқан ханшайымның көңілі осы кемеңің иесіне ауған еді. Сөйтіп бір күні жас жігіт ұйқыға кеткен кезде, әйелі кемешіні шақырып келіп, екеуі оны бас-аяғынан ұстап көтеріп алып, кемеңің жиегінен теңізге лақтырып жібереді. Бұл қатігездікті жүзеге асырған соң ол кемешіге: «Енді кемеңі кері бұр. Үйге қайтайық, әкеме күйеуім жолда қайтыс болды деп айтамын. Мен сені әкемнің алдында беделіңді асырып, мақтайтын боламын. Сонда ол мені сенімен үйлендіреді, уақыты келгенде король тәжін де саған беретін болады», - дейді.

Бұл сұмдықтың бәрін естіп көріп тұрған адал қызметшісі кішкентай қайықты кемеден білдіртпей ағытып алып, қожайынының соңынан жүзіп жетеді де, сатқындардың алыстап кетуін күтеді. Қызметшісі қожайынын судан шығарып алған кезде әлдеқашан өліп қалған екен.

Бірақ әрдайым өзімен бірге алып жүрген, жыланнан қалған үш жапырақтың көмегімен қожайынын әп-сәтте тірілтіп алады. Сөйтіп олар қайықтың ескегін күні-түні бар шамасынша жылдамдатып есе береді. Кішкентай қайықтың теңізбен жылдам жүзгені соншама, үлкен кемеден бұрын айлаққа жетіп, кәрі корольдің алдына келіп үлгереді. Күйеу баласының өзі ғана жалғыз оралғанына таңданған король одан жолда не жағдай болғанын анықтап сұрайды. Король өз қызының зұлымдық іс-әрекеті туралы естігенде: «Оның осыншама ақымақтыққа барғанына сенгім келмейді, бірақ көп кешікпей шындық айқын болады», - дейді. Сөйтеді де күйеу баласы мен оның қызметшісіне біршама уақытқа жасырын бөлмеге кіріп ешкімнің көзіне түспей тасалана тұруды бұйырады.

Біраздан соң кеме де жағалауға жүзіп жетеді. Қаскүнем қызы қайғыға батқан кейіпке еніп әкесінің алдына келеді. Король сонда қызынан: «Неге өзің жалғыз оралдың? Жұбайың қайда?» - деп сұрайды. «Ойбай, әкешім-ау, - деп жауап береді қызы – мен үйге ауыр қайғы арқалап келіп отырмын: жүзіп кетіп бара жатқанымызда күйеуім кенет сырқаттанып қаза болды. Егер мына мейірімді кемеші маған жан жақты көмек көрсетпегенде, мен де аман қалмаған болар едім. Ол да жұбайым қайтыс болған кезде кемеші демеу болған еді және оқиғаның қалай болғанын ол да нақтылап айтып бере алады».

Сонда король қызына: «А, солай ма? Ендеше мен сенің марқұм күйеуіңді тірілтейін!», - дейді. Сөйтеді де жасырын бөлменің есігін ашып күйеу баласы мен оның сенімді қызметшісіне бері қарай шығындар деп бұйырады.

Аударған Асылбек Байтанұлы

<https://adebiportal.kz/kz/news/view/23381>

Картина «Хлеб». Муратбек Нурлыбаев, 1975 г., холст, масло, р. 200x140

Прямоугольный холст ориентирован вертикально. Сюжет картины иллюстрирует будни сельской жизни. Солнечный тихий день. Трое женщин пекут лепешки. Действо происходит на фоне живописного пейзажа. Вдалеке на горизонте, отчетливо видны высокие горы с зелеными и голубыми тенями. Над ними светлое небо с белыми облаками. Прямо за женщинами желтая степь с высокой травой, возможно, это пшеничное поле. Ближе всех к зрителю, за круглым, низким столом, сидит пожилая женщина. На столе белая скатерть. Прямо перед женщиной на столе лежит прямоугольная доска. На ней мы видим тесто, которому женщина придает округлую плоскую форму. Ее лицо и руки загорелые. Она одета в казахскую национальную одежду: белое платье с длинными рукавами и безрукавка – камзол, темно-красного цвета. На голове - кимешек – традиционный головной убор. Он состоит из двух частей: белый платок с вырезом для лица, покрывающий голову, плечи и верхнюю часть тела. И белый тюрбан, наматываемый поверх платка. На переднем плане справа изображен мешок. Края мешка закатаны наружу, видна мука. На мешке написаны цифры – 1, 9, 7 и 5. Понимаем, что художник указывает на год создания картины. Две другие женщины значительно моложе. Они работают на втором плане, в правой части картины. Та, что дальше от всех, стоит возле куполообразной глиняной печки - тандыр. Вверху по центру печь имеет круглое широкое отверстие. Видно, что печь внутри раскалена. В руках у женщины лепешка. Она поднесла ее к отверстию, собираясь положить в печь. На ней тоже белое длинное платье с рукавами. Поверх платья красная короткая безрукавка на пуговицах, на голове белый платок. Платок закрывает нижнюю часть ее лица, чтобы защитить от печного жара. Слева от нее круглый низкий стол. Он стоит под навесом. Стол синий. На нем много испеченных лепешек. Вторая молодая женщина, наклонившись над прямоугольным длинным столом, раскладывает румяные лепешки. Одеты она в желтую рубашку с длинными рукавами и коричневую юбку. На голове у нее красная косынка. Хлеб по всей видимости готовится впрок на большую семью.

Автор картины Нурлыбаев Муратбек Атайбекович, член Союза художников Казахстана, дипломант Европейского союза искусств. Участник республиканских, всесоюзных и международных выставок. Родился в 1937 году в Алматинской области. Ушел из жизни в 2012. Окончил художественно-графический факультет КазПИ им. Абая, стал профессором живописи этого института. Муратбек художник-реалист, которому близок импрессионизм. Его вдохновляла природа. Он всегда с нетерпением ждал весны, чтобы писать сирень, полевые маки и любимые Алматинские горы.

Картина «Красный бык». Аскар Есдаулетов, 1990 г., холст, масло, р. 122x198

Прямоугольный холст ориентирован горизонтально. Композиция состоит из трех частей, расположенных по горизонтали. Самая широкая полоса по центру картины. Она белого цвета. На ней изображено разноцветное животное. Название картины указывает на то, что это бык. Изображение быка стилизовано. В основном использованы оттенки красного цвета. На туловище имеются белые, синие, коричневые и желтые пятна. Бык как бы висит в воздухе, не доставая ногами нижней части. Движение быка слева направо. Его фигура массивна. Голова повернута на зрителя. Картина напоминает детский рисунок: нос быка в виде полоски. Глаза – кружочки. На макушке видны маленькие рога, справа ухо.

Верхняя часть картины выполнена в виде вертикальных рельефных полос. Полосы темно-синего, коричневого цвета с вкраплениями красного. Нижняя полоса коричнево-зеленого цвета. Из нее словно вырастают волнообразные фигуры с острыми треугольными верхушками, разной толщины. Они напоминают траву, растущую из земли. Трава темно-синего цвета. Ноги быка касаются ее. На нижней полосе художник изобразил 6 казахских орнаментов - қос мүйіз.

Они представляют собой два роговидных завитка, соединенных одним основанием. Орнаменты красного и желтого цвета. Цвета чередуются. В целом все части композиции соразмерны и гармоничны. Картина «Красный бык» – это «новое слово» в искусстве переломных 90-х годов.

Автор картины Аскар Есдаулетов – современный казахстанский художник, проявивший себя в живописи, графике и скульптуре. Родился в 1962 году в Чимкентской области. Окончил Чимкентское художественное училище, Алматинский Государственный театрально-художественный институт им. Т. Жургенова. Член Союза художников Казахстана. Лауреат премии «Тарлан», Дипломант республиканского фестиваля «Жигер». Постоянный участник республиканских и международных выставок, фестивалей и симпозиумов. Его произведения отличаются большой выразительностью, тяготеют к символизму, мифам и легендам. Он стремится соединить образы народного искусства с приёмами европейского модернизма. Более 10 лет Аскар работал за рубежом во Франции и Бельгии. Его произведения были представлены на известнейших мировых аукционах, таких как Sotheby's и Christie's.

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: На пороге лета

Здравствуйте, уважаемые читатели! Наконец-то мы с вами дождались лета. После майских молний и гроз, то похолодания, то потепления погоды, приятно ощутить на лице июньские лучи солнца. Уже вовсю можно угощаться свежими ягодами, овощами и некоторыми фруктами из наших садов. Конечно, всех огорчает слишком медленный и трудный выход из карантина. Сейчас, когда очень хочется выезжать на природу, или пойти в гости, страх КОВИДа и его последствий запрещает нам делать это. Не знаю как в вашем регионе, а наш город Алматы находится то в красной, то в жёлтой зоне. Неужели и летом на карте ситуации по коронавирусу мы не сможем любоваться красивым зелёным цветом? Но мы не можем впасть в уныние и терять надежду. Придёт день, когда нам объявят, что наш любимый город Алматы перешёл в зелёную зону. Я всем сердцем желаю этого!

Нас взрослых: бабушек и дедушек, пап и мам тревожит ещё один очень важный вопрос – где и как будут проводить наши дети летние каникулы? После долгого дистанционного учебного года они заслужили интересный, разнообразный и радостный отдых. Может быть кто-то сможет поехать недалеко к своим родственникам, где есть хотя бы маленькое озеро или речка, чтобы можно было купаться и загорать. Но большинство школьников мечтают побывать как раньше в лагерях отдыха. Перемена обстановки, знакомство с новыми друзьями, расширение кругозора всегда идёт на пользу в любом возрасте.

Ежегодно 1 июня мы отмечаем замечательный праздник – День защиты детей. Мы родители знаем, что детей надо защищать не только в этот день. Однако, в этот праздник особенно шумно и весело в парках, на аттракционах, стадионах и других развлекательных площадках. Огорчает, что уже второе лето такого шумного веселья не ожидается нигде. Все те у кого есть дети так или иначе, наверно, постарались каким-то образом в День защиты детей проявить себя немного волшебниками и удивить чем-то своих детей: может быть это подарок, о котором ребёнок давно мечтал. А чьи-то дочь или сын обрадуются какой-нибудь интересной поездке, обещанной родителями. Всё зависит от вашей фантазии. Хочется так верить, что в этот день ни один ребёнок не останется без внимания.

Дом. Уют и тепло семейного очага. Забота и любовь родителей. Каждый день приятные запахи из кухни. Всё это и есть счастливое детство. Я сегодня в гостях в семье, в которой папа – Хапузов Асымжан Акимович, инвалид первой группы по зрению. Мама - Асель Багдатовна Беккожаева. У них четверо сыновей. Фамилия у всех – Акимовы. Старший Илхам. Ему 15 лет. Он закончил 9 класс. Дильшату - 13 лет. Предпоследнему сыну Санжару 5 лет. А самому маленькому - Муслиму всего три года. Они посещают детский сад.

Квартира, конечно, для проживания двоих взрослых и четверых детей тесновата, но это лучше, чем «мотаться» по съёмным квартирам как это было в самом начале их семейной жизни.

Могу себе представить какой гвалт стоит в этих комнатах, когда собираются вместе мальчишки и затевают подвижные игры.

По традиции мы беседуем на кухне. На 12 кв м всё продумано до мелочей. По одной стороне на всю длину встроенный мебельный гарнитур: мойка, посудомоечная машина, газовая плита, духовка. Всё от пола до потолка с навесными шкафами и электрической вытяжкой. По другую сторону: холодильник, пенал с микроволновкой, затем разделочный стол. Рабочая зона плавно переходит в обеденную. Чувство пространства достигнуто благодаря соединению кухни и лоджии. Диван, стол и стулья уютно вписываются в общий интерьер. Он завершается интересно подобранными шторами. Вот здесь мы и ведём беседу.

Хапузов Асымжан Акимович учился и окончил школу-интернат № 4 имени Н. Островского. Именно здесь проявились его музыкальные и вокальные способности. Ещё до последнего звонка, он уже знал какой профессии посвятит свою дальнейшую жизнь.

Мы все хорошо помним дуэт Хапузова Асымжана и Мусаева Зиямата, которые начинали свою карьеру, выступая на наших культурно-массовых мероприятиях. В это же время они подрабатывали в кафе и ресторанах, обслуживали свадьбы, юбилеи и другие торжества. За десять лет такой работы пришли опыт, мастерство, умение находить контакты, быть интересным собеседником, свободным и независимым в общении с множеством незнакомых людей. Вот уже двадцать лет Асымжан работает в родной школе, прививая любовь к музыкальному искусству талантливых детей. С недавнего времени наш герой является руководителем городского хора «Соловьи алатау» при «Жылы ұя» ОО КОС. Под его руководством этот коллектив уже несколько раз выступал с концертами и принимал участие в наших мероприятиях, проведённых центром реабилитации «Жылы ұя».

Шестнадцать лет назад, когда Асымжан с Зияматом выступали в одном из ресторанов, туда случайно заглянула девушка по имени Асель, которая должна была встретиться со своей подругой. Так состоялось знакомство Асымжана со своей любовью и будущей женой. В то время Асель работала поваром в другом ресторане после окончания кулинарного училища.

Помните, строчку из песни: «Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...» Вот и я спросила у моих героев: «Сколько же времени прошло с их первой встречи до предложения Асымжана руки и сердца?» Они с улыбкой ответили: «Целый год». Мечтая и надеясь, каждый из них из свидания к свиданию открывали друг друга. Особенно Асель. Для неё мир незрячих был совсем незнаком. Она признаётся, что это судьба, а он добавляет – любовь.

Асымжану и Асель пришлось убеждать родных, что они готовы создать семью и вместе преодолевать все трудности. Можно представить беспокойство и переживания мамы Асель, узнавшей, что будущий зять незрячий молодой человек. Как признаётся Асель мама пыталась предостеречь и хорошо подумать, прежде чем выходить замуж за человека с инвалидностью. Как каждой матери пришлось нелегко и ей растить, воспитывать, учить родную дочь. Она желала ей только счастья.

Асымжану пришлось проявить все самые лучшие силы убеждения и доводы, что он готов нести ответственность за их семью, чтобы она была материально обеспеченной, и не знала трудностей и нужды. А начинали они жить, переезжая из квартиры в квартиру, меняя место жительства и хозяев квартир. Даже имея на руках двоих маленьких детей, жилищная проблема никак не решалась. И какое же это было счастье, когда наконец-то после нескольких лет, стараниями Асымжана семья получила собственное жильё. И следующие двое детей родились уже под крышей отчего дома. Пока дети были маленькими, особенно старшие, Асымжан во всём помогал Асель. Ему не стоит труда помыть посуду. Этому и многому другому научили ещё в школе. А после гостей он прибегает к помощи посудомоечной машины. Ему не трудно приготовить фарш с помощью мясорубки. Если жена занята, то он без труда может разогреть еду и покормить детей. Асымжан считает, что поступает правильно, привлекая старших детей к домашним делам по их силам. Они заботятся о младших братьях. Всё делают так, как учит их папа.

На мой вопрос как они выбираются из спорных ситуаций? Асымжан и Асель отвечают, что стараются не доводить до конфликтов, до «высокой ноты», ссор, и идут на компромисс, помогающий найти обоюдное решение.

В настоящее время Асель открыла интернет-магазин, занимается торговлей детскими товарами. Она признаётся, что такая работа для неё очень удобна. Старшие дети - школьники, а

младшие ходят в детский сад. Маме приходится много времени уделять семейным делам и заботам так как Асымжан всё время занят на работе. В планах семьи купить машину, построить большой дом. Илхам заканчивает 9 класс, но он решил продолжать учёбу в школе. Как все дети и у них есть что-то от папы, а что-то от мамы. Музыка и кулинарные наклонности проявляются, но не до такой степени, чтобы быть уверенными в преимуществах профессии. Время покажет.

Эта семья не живёт в своём замкнутом мире. Они оба общительные люди. Как я поняла, Асель с готовностью вошла в круг друзей Асымжана. Они часто встречаются, так как дружат уже много лет семьями. В их семейных встречах и торжествах не остаются в стороне дети. Они также общаются между собой. В этой семье защита детей – это любовь и уважение друг к другу, а также забота и внимание не только 1 июня, а весь год и всю жизнь.

По традиции, попросила Асел поделиться рецептом: пирог «Вишнёвый рай». Слоёное тесто – 450 гр, яйцо – 3 шт., сахар – 200 гр., ягоды вишни без косточек (свежие или замороженные) – 200 гр., манная крупа – 2 стол. ложки. Раскатать слоёное тесто и выложить в смазанную маслом форму. На тесто выложить, слегка вдавливая ягоды. Взбить яйца, сахар и манную крупу и залить ягоды. Украсить обрезками теста, имитируя куст вишни. Выпекать в духовке 30 минут при 180 градусах. Приятного аппетита!

Я уходила от них со спокойным сердцем и гордостью за них. Да, есть любовь на свете! Счастье им на всю жизнь!

Первое июня

На асфальте радуга-дуга,
Оранжевый, лиловый, голубой.
Солнце во всю ширь улыбается,
Щенок мечом забавляется,

На крыше стая голубей,
Бежит меж травами ручей,
Разноцветные бабочки порхают,
Рисуют дети ничего не замечают.

Мелькают панамки и мелки,
Движенья рук уверенно легки,
В день своей защиты
Арманы, Зарины, Никиты
Рисуют мир на земле,
Они не знают о войне.

А дети Палестины, Ирака
Живут в объятиях смерти и мрака.
Без родителей – убиты они,
Живут средь горя и беды.

Дитя рождается на свет
Для счастья, радости, побед,
Но, не для мук, сиротской доли,
Душевной, физической боли.

Меня как мать тревожит вопрос,
Что сделать, чтоб ребёнок рос
Во всех уголках земли
В достатке, ласке и любви.

Если б его задорный смех
Делал добрее нас всех.
И не только в День защиты своей,

А бесконечное множество дней!
(из сб. «Зеркальная мельница»)

Почему нужно есть лук: ответ вас поразит

Употребление лука оказывает благоприятное воздействие на зрение человека, а также качество сна. В составе продукта имеется значительное количество микроэлементов и витаминов, сообщают ученые. Лук богат витаминами А, а также С и Е, они способствуют в том числе более быстрому заживлению различных повреждений кожного покрова. В его составе есть вещества, которые благоприятно сказываются на глазах и ротовой полости. За счет овоща уничтожаются патогенные организмы в последней, что способствует укреплению зубов. Много в продукте и кварцетина, снижающего риск возникновения катаракты. Положительный эффект имеет место и по части укрепления прочности костей. Благодаря наличию в составе клетчатки лук улучшает процесс пищеварения, а еще с его помощью происходит синтез полезных бактерий, обитающих в кишечнике. Овощ известен своими противовоспалительными свойствами, за счет его включения в рацион можно сократить содержание плохого холестерина в крови.

Те, кто регулярно употребляют репчатый лук, реже сталкиваются с сердечно-сосудистыми недугами, надежная защита обеспечивается и для клеток от возможного повреждения. В составе продукта числятся не менее 25 различных антиоксидантов, стимулирующих функционирование иммунной системы организма.

<https://redsmi.com/37>

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Врач рассказал о восстановительной диете после COVID-19

Как многие из нас уже поняли, не так страшен COVID-19, как иногда его последствия. Так, для переболевших коронавирусом уже подобрана специальная диета, составленная из продуктов, которые могут значительно улучшить состояние не только тела, но и души. Подробности приводит издание The Pioneer. Во-первых, по мнению диетолога Прити Тяги, переболевшим коронавирусом не стоит сразу же возвращаться к привычному образу жизни и питанию. Спать нужно по восемь-девять часов в сутки, жидкости пить как можно больше, а с чрезмерными физическими нагрузками и вовсе следует повременить. Во-вторых, врач советует добавить в рацион больше сложных углеводов, например, цельнозерновых продуктов. Также отлично подойдут йогурты, настой чайного гриба, соленые огурцы и бобы. Все это поможет восстановить микрофлору кишечника и укрепить иммунитет. В-третьих, не забывайте об орехах. Горсть грецких орехов или миндаля за завтраком способствует восстановлению организма после болезни.

<https://pulse.mail.ru/articlevrach-rasskazal-o-vosstanovitelnoj-diete-posle-covid-19>

Три негативные мысли, которые мешают большинству женщин изменить свою жизнь к лучшему

Причины, по которым одни женщины добиваются поставленных целей и идут вперед, ничего не боясь и не останавливаясь, а другие всю жизнь довольствуются тем, что у них есть, не стремясь к новым вершинам, кроются в отсутствии личностного развития.

Нет времени. Часто люди отказываются от каких-либо изменений в жизни, ссылаясь на

нехватку времени. В большинстве случаев это просто отговорки. Нередко можно услышать, что нет времени на посещение спортзала, пробежку по утрам, чтение книг для саморазвития, изучение иностранных языков. Чтобы решить эту проблему, пересмотрите свой режим жизни. Сократите время, потраченное на просмотр телевизора, соцсетей, распределите домашние обязанности между другими членами семьи. Для начала выделите минимально короткий интервал, например 20 минут, для изучения чего-то нового, постепенно увеличивая продолжительность занятий. Через пару месяцев вы поймете, что именно отговорки о нехватке времени не давали вам добиться успехов. Появится дополнительное время для личного и профессионального развития.

Не могу. Очень часто данная причина заставляет людей отказываться от чего-то нового и останавливаться на достигнутом. Любая проблема в быту либо на работе, прикрываемая фразой «не могу», не получает должного решения. Именно поэтому женщины сталкиваются с отсутствием карьерного роста, ограничивают свой круг общения. Любое «не могу», как правило, всегда сводится к банальному «не умею». Попробуйте разобраться в ситуации, выявить суть проблемы и уже через некоторое время будете профессионалом в данном вопросе. Чем чаще вы будете преодолевать свое «не могу», тем реже оно будет появляться в вашей жизни.

Не для меня. Именно этими мыслями мы сами ограничиваем свои способности. А все зависит от уровня самооценки. Если женщина считает себя недостаточно компетентной в каких-то вопросах, полагает, что совершает больше ошибок, чем окружающие, то это тормозит процесс развития, становится предлогом отказа от новой работы либо от перевода на новую должность с повышением. В итоге, пока окружающие переезжают в другие страны, идут вверх по карьерной лестнице, получают второе высшее образование, женщина с ограничением «не для меня» продолжает топтаться на одном месте. Постарайтесь хоть раз решиться на кардинальное изменение в своей жизни и вы поймете, что все это не так уж и сложно.

<https://tri-negativnye-mysli-kotorye-meshayut-bolshinstvu-zhenschin-izmenit-svoyu-zhizn>

СПОРТ

Какой вид спорта выбрать при плохом зрении

Быть в хорошей физической форме сегодня очень модно. Это не только хороший способ для того, чтобы укрепить свое здоровье или самореализоваться, а тенденция, охватившая людей всех возрастов. Проблемы со здоровьем могут ограничивать человека в возможности заниматься некоторыми видами спорта. Является ли такой проблемой плохое зрение? Можно ли заниматься спортом с плохим зрением?

Жизнь современного человека представляется многими неполноценной без занятий спортом. Что же в таком случае делать людям с дальностью, близорукостью и другими зрительными патологиями? Можно ли заниматься спортом с плохим зрением? Ведь еще совсем недавно ребенок, который носит очки, освобождался от уроков физической культуры. К счастью, диагноз офтальмолога – теперь не приговор для людей с проблемным зрением. Они также могут посвятить жизнь спорту или просто проводить свой отдых активно и с пользой для здоровья.

Как влияет спорт на организм? Физкультура способствует общему укреплению здоровья и органов зрения в частности. Физическая активность улучшает кровообращение, благодаря чему осуществляется постоянное питание органов кислородом и другими важными для человека веществами. Таким образом, физическая активность увеличивает работоспособность всех систем организма. Это не означает, что она может исцелить от близорукости, дальности или астигматизма. Однако, это хорошая профилактика и возможность укрепить и улучшить зрительные функции. Главное, физические нагрузки были умеренными. Если же заболевание глаз уже диагностировано, то выбор в пользу того или иного спорта стоит делать осмотрительней.

Какие виды спорта при нарушениях зрения опасны?

При тяжелых нарушениях зрительных функций и осложнениях физические нагрузки должны быть небольшими. Придется отказаться от травмоопасных видов спорта: бокса и различных единоборств, тяжелой атлетики, футбола и пр. Все эти занятия способствуют увеличению давления, в том числе внутриглазного. Полностью отказываться от физкультуры даже на последних стадиях миопии не обязательно. Нужно просто выбрать вид активности, не связанный с поднятием тяжестей или резкими движениями, которые могут вызвать повышение давления или стать причиной механической травмы головы или глаз. Можно заниматься аэробикой, йогой, плаванием. Они безопасны и подойдут почти каждому. Что касается профессиональных спортсменов, то они систематически проходят обследования. Офтальмолог вовремя обнаружит глазной недуг и назначит лечение, после которого можно будет снова приступить к тренировкам. Спортсменам-любителям также следует регулярно посещать кабинет окулиста, чтобы предотвратить ухудшение зрения. Если вы еще не определились, каким спортом заняться, то полное обследование поможет вам в этом. Врач посоветует тип физической активности, наиболее приемлемый при том или ином глазном заболевании.

Адаптивный спорт для лиц с нарушением зрения

Что делать людям, имеющие инвалидность по зрению? Лишены ли они возможности заниматься спортом и физической культурой навсегда? Как показывает практика, даже полностью слепые могут ставить мировые рекорды и занимать призовые места на самых престижных соревнованиях. Для людей с ограниченными возможностями есть адаптивные виды спорта. Они разрабатываются специально для незрячих или людей с плохим зрением и помогают им адаптироваться и социализироваться. Адаптивный спорт для тех, у кого есть нарушения зрения, разделяется на классы (в зависимости от зрительной патологии и ее степени). В принципе, в пределах своего класса человек может заниматься любым видом спорта: футбола, легкой и тяжелой атлетикой, лыжами, плаванием и бегом. Спортсмены-профессионалы и любители занимаются под присмотром тренеров, инструкторов и регулярно наблюдаются у офтальмолога. Существуют даже нетрадиционные виды спорта для незрячих: дзюдо, голбол, роллингбол и торбол (командные игры с мячом), гидроаэробика (физические упражнения в воде), армрестлинг, пауэрлифтинг (поднятие тяжестей) и другие.

В сегодняшнее время есть много возможностей для полноценной адаптации инвалидов по зрению. Физкультура – одна из главных таких возможностей для ведения человеком полноценной жизни. Если у вас проблемы со зрением, то подходить к спорту наиболее ответственно. Обязательно пообщайтесь с врачом, пройдите обследование. Оно покажет, есть ли у вас противопоказания, являются ли они абсолютными или относительными, то есть временными. Помните, что даже обычные прогулки на свежем воздухе будут способствовать улучшению здоровья глаз. Малоподвижный образ жизни сопровождается замедлением кровоснабжения органов зрения, что приводит к снижению аккомодационных свойств хрусталика, и соответственно, падению остроты зрения. Влияние спорта на зрение очень сильное, однако при грамотном подходе к этому вопросу оно будет исключительно положительным.

<https://www.zakon.kz/4950404-kakoy-vid-sporta-vybrat-plohom.html>

ПУТЕШЕСТВИЕ

В Акмолинской области появится новый вид отдыха – глэмпинг

В регионе начали развивать модный нынче вид отдыха – глэмпинг, сочетающий в себе прелести дикой природы и блага цивилизации. Катализатором развития экотуризма стала пандемия. Запрос на отдых у людей остался, но при закрытых музеях в городах особо делать было нечего. И отдыхающие встали на экологическую тропу.

В Акмолинской области в районе Биржансал близ озера Жукей начали возводить глэмпинговую зону отдыха ". По словам автора проекта Есенжола Алпысова, непростые условия, связанные с глобальной пандемией COVID-19, затронули практически все сферы

жизнедеятельности. Особо остро повсеместное введение карантинных мер сказалось на сфере туризма. Закрытые границы, прекращение авиасообщений между странами, введение локдаунов нарушили годами наработанные механизмы туристического бизнеса в мировом масштабе.

«Сложившиеся в настоящее время условия представляет уникальный шанс для реализации проектов, направленных на развитие внутреннего туризма. По нашему мнению, создание сети глэмпингов является одним из перспективных направлений. Благодаря жесткому карантину, все больше людей смотрят в сторону отдыха на природе» – уверен Е. Алпысов.

К услугам гостей будут 11 комфортабельных модулей, где может разместиться семья из четырёх человек. Им будет предложено трёхразовое питание из натуральных продуктов, поставляемых напрямую из фермерских хозяйств. Туристы смогут приготовить шашлыки на площадке для барбекю. В распоряжении гостей комплекса ресторан, гостевая юрта, детский и взрослый бассейны, баня, костровая зона, детская и спортивные площадки, беседки в лесу, бесплатная парковка. Каждый посетитель может найти себе занятие по душе – это могут быть конные, велосипедные и пешие прогулки, катание на квадроциклах, уединенность, медитация и йога. Любители рыбной ловли могут насладиться любимым занятием на озере Жукей, которое находится в шаговой доступности. Как отметила главный специалист отдела предпринимательства и промышленности района Биржан сал Марал Шаужанова, в регионе считают запуск в эксплуатацию глэмпинга важным этапом развития экологического туризма.

«Глэмпинг предназначен для тех, кто любит на природе и при этом не хочет отказывать себе в комфорте. К нам планируют ехать за сочетанием красоты, дикости и комфорта, целебным воздухом и пробуждением под пение птиц», – говорит М. Шаужанова.

<https://v-akmolinskoi-oblasti-poyavitsya-novyi-vid-otdyxa-glemping>

Что такое глэмпинг? Английское слово glamping появилось совсем недавно. Его внесли в Оксфордский словарь в 2016 году. Это комбинация слов «гламур» (glamour) и «кемпинг» (camping). Иными словами, глэмпинг – для тех любителей природы, которые не хотят расставаться с комфортом во время отдыха. Если всем привычный кемпинг представляет собой просто палаточный лагерь, глэмпинг – это целая инфраструктура со всеми удобствами: уютные домики с кроватями, тенты, душевые кабины с горячей водой, уборные, полноценная кухня, кофейни, Wi-Fi.

Хотя само слово «глэмпинг» современное, походная жизнь со всеми удобствами – явление далеко не новое. Только раньше себе могли это позволить лишь избранные. С древнейших времён короли и завоеватели путешествовали так, как и привыкли жить: с роскошью. Они брали с собой настоящие передвижные дворцы, в которых спали на мягких перинах; запасались огромным количеством воды, изысканными яствами... В общем, даже в самых непригодных для жизни условиях чувствовали себя более чем комфортно. В 1520 году французские и английские короли устроили знаменитый выездной саммит. Это стало поистине грандиозным событием. На севере Франции тогда было возведено около 2800 палаток и шатров, украшенных драгоценными камнями и золотом. А среди необходимых удобств оказались в том числе винные фонтаны. В XX веке традицию «гламурного» отдыха на природе поддерживали английские и североамериканские богачи. Тогда среди них было модно отправляться в Африку на сафари. И уж, конечно, не налегке: посреди саванны они возводили настоящие царские палаты с электричеством, горячей водой и остальными удобствами. Сегодня такой первоклассный отдых на природе доступен не только королевским особам и миллионерам. Во всём мире появляются глэмпинг-отели с отличным сервисом, и быстро завоёвывают любовь путешественников.

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

Не всегда прощения просит тот, кто виноват. Прощения просит тот, кто дорожит отношениями. – Эрих Мария Ремарк

В наши дни люди всему знают цену, но ничего не умеют ценить. – Оскар Уайльд

Не нужно додумывать слишком много. Так вы создаете проблемы, которых изначально не было. – Фридрих Ницше.

Секрет того, чтобы добиться чего-то – начать. – Марк Твен

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом. – Пифагор

Мужчина должен помочь женщине быть слабой, сильной она может быть и без него. – Вольтер

Человек должен быть порядочным, это осуществимо в любых условиях при любой власти. Порядочность не предполагает героичности, она предполагает неучастие в подлости. – Фазиль Искандер

Человек всё время будет получать то, что осуждает, с чем он борется. – Закон психологии

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: 26142

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

Әдеби кеңес/ Литературный совет:

Әбетхан Тоқтаған

Владимир Ивановский

Мариям Иминова

Ермахан Әбдіраман

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

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

(ул. ул. Бөгенбай батыра)

bgrbarshin@mail.ru

www.ookos.kz