ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

АЛТЫ НҮКТЕ

февраль, 2022 (49)

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Более 18 тысяч казахстанцев с инвалидностью получили работу в 2021 году

Ляззат Калтаева. Первый депутат с ограниченными возможностями принесла присягу в Сенате.

Кто и как может получить материальную помощь из фонда "Қазақстан халқына"

НОВОСТИ КОС

Мы помним: Геннадий Демин

Приложение для школьника

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Налогообложение работников-инвалидов

Названы условия получения бесплатных детских авиабилетов в Казахстане

Когда начнут проверять мобильные переводы простых казахстанцев

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Услугу "Инватакси" хотят ввести на портале социальных услуг в 2022 году в Казахстане

"Даже не думала сдаваться" - казахстанка без ног, поднявшаяся на Эверест, рассказала свою историю. Мария Ауэзова

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Новые технологии для инвалидов

Необычные чувства

Казахстанский ученый разработал уникальную линию клеток для лечения диабета

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Марлен Джакупов. Пять стадий принятия неизбежного

Почему детям нужны бабушки и дедушки: 5 научных фактов

Эмоционально незрелые родители: чем они опасны для ребенка?

ПРОЗА

Асылбек Байтанұлы. Сәбит Мұқановты оқымауға болмайды

Публичное унижение леди Годивы ради спасения своего народа

Захватывающие книги, которые можно прочитать за один день

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

«Картина Мира» казахстанского павильона на EXPO 2020 Dubai вошла в Книгу рекордов Гиннесса

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: Своя судьба – своя история. Гульхая Жуашбаева

Что нужно сделать, чтобы горох, перловка, фасоль хорошо и быстро разваривались

СПОРТ

Определен состав национальной сборной команды на зимнее Паралимпийские игры Пекин-2022

Паралимпийский тренировочный центр

ПУТЕШЕСТВИЕ

Страна, где нет транспорта, армии и денег

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

***** *** *****

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Более 18 тысяч казахстанцев с инвалидностью получили работу в 2021 году

Заместитель премьер-министра Ералы Тугжанов ответил на депутатский запрос касательно трудоустройства лиц с инвалидностью.

«В соответствии с законом Республики Казахстан «О занятости населения» государство обеспечивает меры содействия занятости населения, основанные на свободе выбора рода занятий и работы, защите от любых форм дискриминации и равенстве возможностей в получении профессии и работы, выборе условий занятости и труда, социальной защите от безработицы», – написал Ералы Тугжанов в своем ответе.

Согласно информации Министерства труда и социальной защиты РК, по состоянию на 1 января 2022 года в Казахстане проживают 702 000 человек с инвалидностью, или 3,7% от общей численности населения, 419 000 человек трудоспособного возраста, 104 000 лиц с инвалидностью (далее – ЛСИ), или 24,8%, заняты. «С целью увеличения инклюзии ЛСИ на государственной службе и квазигосударственном секторе проведен мониторинг их трудоустройства. В рамках мероприятий по обеспечению занятости населения особое внимание уделяется лицам с инвалидностью. Обеспечение занятости ЛСИ в 2021 году осуществлялось посредством государственной программы развития продуктивной занятости и массового предпринимательства на 2017–2021 годы «Еңбек» (далее – госпрограмма «Еңбек»). Так по итогам 2021 года в рамках госпрограммы «Еңбек» охвачено 18,9 тысячи ЛСИ, всего трудоустроено 18,5 тысячи, из них на постоянные рабочие места – 9,3 тысячи, на временные – 8,6 тысячи (социальные рабочие места, молодежная практика, общественные работы)», – перечислил зампремьера.

3,6 тысячи ЛСИ трудоустроены на субсидируемые рабочие места; 536 ЛСИ охвачены краткосрочным профессиональным обучением; 627 ЛСИ завершили обучение по «Бастау бизнес», из которых получили гранты 325 человек, микрокредиты – 46 человек; 1,6 тысячи ЛСИ получили микрокредиты и гранты для развития собственного дела.

https://total.kz/ru/news/zhizn/bolee_700_tisyach_lits_s_invalidnostu_prozhivaet_v_kazahsta

Первый депутат с ограниченными возможностями принесла присягу в Сенате

Первый в истории Казахстана депутат с ограниченными возможностями Ляззат Калтаева принесла присягу на заседании Сената.

«Первый вопрос повестки заседания – о принесении присяги депутатом Сената Парламента Калтаева Ляззат Молдабековна. Указом Президента в январе Калтаева была назначена депутатом Сената. Это первый депутат Парламента с ограниченными возможностями в истории нашей независимой страны. Ляззат Молдабековна хорошо известна как активный общественный деятель, ранее она была была председателем ассоциации женщин с инвалидностью “Шырак” и депутатом городского маслихата. Желаем успехов в депутатской деятельности», – сказал спикер Сената Маулен Ашимбаев. Ляззат Калтаева изъявила желание войти в состав Комитета социально-культурного развития и науки. «Клянусь верно служить народу Казахстана, укреплять целостность и независимость Республики Казахстан, строго подчиняться ее Конституции и законам, добросовестно выполнять возложенные на меня высокие обязанности депутата», – сказала в присяге депутат Калтаева.

https://news.mail.ru/society/49982471/?frommail=1

Кто и как может получить материальную помощь из фонда "Қазақстан халқына"

Любой казахстанец может подать заявку на получение материальной помощи из фонда "Қазақстан халқына". Но нужно понимать, что получит ее не каждый. Для этого должны быть определенные причины, описанные в концепции фонда.

Общественный фонд «Қазақстан халқына» был создан 14 января 2022 года по инициативе президента Казахстана Касыма-Жомарта Токаева. Как указано в концепции фонда, его основной миссией является решение реальных проблем казахстанцев в ключевых сферах жизнедеятельности сверх мер государственной поддержки. То есть его деятельность не снимает ответственности с государственных органов, а фонд не становится их «заместителем» при решении вопросов, попадающих в список их полномочий, установленных законом. То есть, если, например, человек имеет возможность получить медицинские услуги за счет Фонда медицинского страхования (ФМС) или соцвыплаты из Государственного фонда социального страхования (ГФСС), то он должен получить помощь в первую очередь из этих источников.

Кто может получить помощь из фонда «Қазақстан халқына».

К ключевым сферам деятельности фонда относятся: здравоохранение, образование, спорт, социальная поддержка, ликвидация последствий чрезвычайного положения (ЧП) и чрезвычайных ситуаций (ЧС). При этом фонд может оказывать адресную и системную помощь.

Получателями адресной помощи от фонда могут стать: дети с тяжелыми, редкими заболеваниями и инвалидностью; дети, оказавшиеся в тяжелой жизненной ситуации; дети-сироты; дети младенческого возраста с риском развития имеющихся заболеваний и инвалидизации в будущем; семьи с детьми, жизненные условия которых не отвечают минимальным стандартам получаемых доходов и жилищных условий, в результате чего возникает угроза жизни; семьи сотрудников правоохранительных органов, специальных органов, КНБ, военнослужащих, признанных погибшими; взрослые с редкими заболеваниями; пострадавшие в результате чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также при введении чрезвычайного положения.

Также фонд выделяет средства в виде системной помощи на ряд программ развития, реализуемых для целых групп населения, не ограниченных вышеперечисленными уязвимыми слоями. Системная помощь распределена по следующим направлениям: содействие в развитии и повышении доступности спортивной и образовательной инфраструктуры, а также иных социально-значимых услуг для детей; оказание помощи семьям, усыновившим (удочерившим), оформившим опекунство, попечительство или патронатное воспитание ребенка с инвалидностью, заболеванием либо проблемами социальной адаптации; взаимодействие с образовательными учреждениями для оказания помощи детям в тяжелой жизненной ситуации; содействие в развитии и повышении доступности медицинских услуг для детей младенческого возраста для исключения возможного развития имеющихся заболеваний и инвалидизации детей в будущем; содействие в адаптации детей-сирот; содействие в адаптации людей с инвалидностью (детей и взрослых) для приобретения социальных навыков и использования спортивных протезов и оборудования; содействие развитию талантливых детей; локализация врачебного опыта; доступная медицина; содействие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Как фонд выделяет деньги на помощь населению и поддержку программ.

С общественным фондом «Қазақстан халқына» тесно сотрудничают неправительственные организации (НПО), которые работают с различными категориями населения и расположены в разных регионах страны. Это своего рода штабы фонда. Они могут подавать свои заявки на реализацию различных программ и берут в работу адресные заявки населения. Но по той или иной заявке после целого ряда проверок решение принимает правление фонда. В случае положительного решения финансирование по заявкам от отдельных граждан, как правило, осуществляется путем переведения денежных средств на счет организации, которая является поставщиком запрашиваемых товаров или услуг. То есть на руки деньги заявитель вряд ли получит. К тому же фонд следит за их рациональным использованием, участвуя в решении проблемы, на устранение которой были выделены средства.

Как подать заявку на получение помощи.

Если гражданин Казахстана оказался в одной из вышеперечисленных сложных ситуаций, он может подать заявку на получение помощи, авторизовавшись на сайте Atamekenim. Для этого нужна электронная цифровая подпись (ЭЦП) или зарегистрированный в Базе мобильных граждан номер телефона. В заявке нужно максимально полно описать свою проблему, указав свой социальный статус, примерную сумму требуемой помощи, приложив документы, подтверждающие действительность ситуации и уточнив другие данные. Если заявление возьмут в работу, то с заявителем свяжутся из НПО, возможно, запросят дополнительные документы, и в случае положительного решения проследят за оказанием помощи. При этом заявки по погашению кредитов и обеспечению жильем не принимаются автоматически.

Напомним, что данные цели оказались самыми частыми в заявках казахстанцев, отправленных в фонд в первые дни его официальной деятельности. Также заявители часто просят оплатить семейные мероприятия и торжества, что опять же не входит в список направлений деятельности фонда.

Екатерина Сохарева

https://kto-i-kak-mozhet-poluchit-materialnuyu-pomosch-iz-fonda-qazaqstan-halqyna

НОВОСТИ КОС

Мы помним: Геннадий Демин

25 февраля в конференц зале реабилитационного центра «Жылы ұя» прошел музыкальный вечер, посвящённый памяти поэта, музыканта и исполнителя шансона – Геннадия Викторовича Дёмина. Геннадий Демин в нашей памяти остался, как человек посвятивший всю свою сознательную жизнь становлению и развитию вокального исполнения среди людей с инвалидностью по зрению.

Организатор вечера вокальная группа «Каламкас» Казахского общества слепых. На мероприятии звучали аудио записи в исполнении Геннадия Дёмина, а также были исполнены дуэтом и сольно популярные хиты шансона. Вечер прошёл в атмосфере душевного спокойствия, в завершении многие слушатели покинули зал в растроганных чувствах.

Концерт поддержали: Фёдор Зражевский, Батима Полищюк, Любовь Тарасова, Владимир Умеров, Батана Колесникова, Марфа Глущенко многие другие.

Мадьяр Жанысбаев

Приложение для школьника

Уважаемые читатели, с февраля текущего года будет выходит приложение к нашему журналу «АЛТЫ НҮКТЕ». В приложении постараемся осветит творчество детей-школьников, советы от психолога, говорит о новых будущих профессиях. Также будет специальный раздел по изучению английского языка.

Надеемся привлечь к созданию приложения учеников, специалистов специальных школ для незрячих и слабовидящих детей, а также детские библиотеки.

Редакция «АЛТЫ НҮКТЕ»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Налогообложение работников-инвалидов

Согласно пп.7 ст.1 закона №39-III от 13.04.2005 г. «О социальной защите инвалидов в РК» инвалид – лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящее к ограничению жизнедеятельности. Нарушение может быть вызвано заболеваниями, травмами, увечьями и их последствиями. Такие лица нуждаются и имеют законное право на социальную защиту. Трудоустройство лиц с инвалидностью – одна из приоритетных задач социальной политики государства. Существуют обязательные квоты для организаций, которые должны обеспечить определенный процент рабочих мест, доступных для инвалидов. Но и без стимулирования со стороны государства во многих организациях трудятся работники, имеющие подтвержденную инвалидность. Работодателям необходимо знать, что этот статус дает работнику ряд налоговых льгот, которые следует учитывать при налогообложении его доходов. Подробнее о налогообложении доходов инвалидов всех групп узнайте далее…

Индивидуальный подоходный налог (ИПН) с доходов работников-инвалидов.

В стандартном случае, согласно п.1 ст.353 НК РК, сумма дохода работника, подлежащая обложению ИПН, определяется как сумма начисленных доходов минус корректировка (п.1 ст.341 НК РК) минус налоговые вычеты (ст.342 НК РК). Полученная сумма облагается ИПН по ставке 10%. К налоговым вычетам, на которые имеет право работник, относятся вычеты: по ОПВ (обязательный пенсионный взнос); по ВОСМС (Взносы Обязательное социальное медицинское страхование)); по договорам накопительного страхования; стандартный налоговый вычет (14 МРП - месячный расчетный показатель); по добровольным пенсионным взносам; на медицину; по вознаграждениям.

Работники-инвалиды имеют право на аналогичные вычеты. При этом, согласно пп.2 п.1 ст.346 НК РК для инвалидов всех трех групп предусмотрен дополнительный стандартный вычет в размере 882 МРП за календарный год. Напомним, на 2022 г. размер 1 МРП равен 3 063 тг., 1 МЗП - 60 000 тг. В 2022 г. сумма вычета для инвалидов составит: 882 * 3 063 =2 701 566 тг. Согласно п.5 ст.342 НК РК, вычеты применяются последовательно, в том порядке, как они указаны в п.1 ст.342 НК РК. Если работник-инвалид имеет право одновременно на несколько вычетов, исключение доходов из налогооблагаемой базы по ИПН не должно превышать предел в 882 МРП в год.

ОПВ с доходов работников-инвалидов.

Согласно пп.2 п.2 ст.24 закона №105-V от 21.06.2013 г. «О пенсионном обеспечении…» от уплаты ОПВ освобождаются инвалиды I и II групп в том случае, если инвалидность установлена бессрочно. За таких лиц могут перечисляться ОПВ, если сам работник изъявил такое желание и подал заявление работодателю на удержание с него ОПВ.

ОПВ исчисляются, удерживаются и перечисляются за работника-инвалида в том случае, если он: инвалид I или II группы, но инвалидность не бессрочная (статус может быть присвоен на 6 месяцев, 1 год, 2 года); инвалид III группы. Ставка ОПВ к доходам работников-инвалидов применяется такая же, как и в стандартном случае -10 %.

ВОСМС и ООСМС (Отчисления Обязательное социальное медицинское страхование) **за работников-инвалидов.**

Согласно пп.1 п.7 ст.28 закона №405-V от 16.11.2015 г. «Об обязательном социальном медицинском страховании» ВОСМС за работников-инвалидов работодателями не уплачиваются. Эта обязанность лежит на государстве (п.1 ст.26 закона №405-V). При этом закон не регламентирует группу инвалидности, которая дает право на освобождение от уплаты ВОСМС (пп.12 п.1 ст.26 закона №405-V). Следовательно, от уплаты ВОСМС освобождены работники-инвалиды всех групп. Следует отметить, что если срок действия справки об установлении инвалидности истекает в течение месяца, то от уплаты ВОСМС работник освобожден за этот месяц полностью. Например, срок действия справки заканчивается 17 мая. Значит, от ВОСМС работник освобожден за май включительно, а с июня необходимо будет начать уплату ВОСМС

в том случае, если инвалидность не будет продлена.

Аналогична ситуация с уплатой ООСМС. Согласно пп.1 п.3 ст.27 закона №405-V, работодатели освобождаются от уплаты ООСМС за работников-инвалидов. Отсылка в данном случае также идет на пп.12 п.1 ст.26 этого же закона, где нет указания на группу инвалидности. Следовательно, работодатель освобожден от уплаты ООСМС за работников-инвалидов всех трех групп.

Соцналог и соцотчисления за работников-инвалидов.

Согласно ст.7 закона №286-VI от 26.12.2019 г. «Об обязательном социальном страховании» социальному страхованию в обязательном порядке подлежат: работники; ИП (индивидуальный предприниматель) и главы КХ (крестьянское хозяйство); частнопрактикующие лица; плательщики ЕСП (единый совокупный платеж); иностранцы, лица без гражданства и кандасы (оралманы), если они ведут на территории РК деятельность, приносящую доход.

Единственное исключение закон делает только для лиц, достигших пенсионного возраста – они не подлежат социальному страхованию. Для лиц с инвалидностью закон исключений не предусматривает. Следовательно, за работников-инвалидов необходимо исчислять и перечислять социальные отчисления. Уплата соцналога за работников регламентируется разделом 12 НК РК. При этом раздел не предусматривает особых условий для налогообложения доходов работников-инвалидов. Согласно п.2 и п.3 ст.484 НК РК, объектом обложения соцналогом являются доходы работников за минусом ОПВ и ВОСМС. Льгот для инвалидов по соцналогу статья не предусматривает. Следовательно, доходы работников-инвалидов облагаются соцналогом по общему правилу. Исключение сделано только для специализированных организаций. Так, согласно ст. 482 НК РК, не являются плательщиками социального налога только те организации, которые осуществляют специализированную деятельность в социальной сфере и в которых работают инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата, по потере слуха, речи, зрения (пп.2 п.2 ст. 482 НК РК) Все остальные работодатели исчисляют и уплачивают соцналог за всех работников, в т.ч. и за работников-инвалидов.

Какие документы должен предоставить работник-инвалид в бухгалтерию организации?

Согласно п.1 ст.343 НК РК, налоговые вычеты (кроме вычетов по ОПВ и ВОСМС) предоставляются на основании: заявления работника (в произвольной форме); копий документов, подтверждающих право на вычет (в данном случае – справка о подтверждении инвалидности). Следовательно, чтобы воспользоваться вычетом по ИПН в размере 882 МРП в год, необходимо предоставить: заявление; справку о подтверждении инвалидности. Чтобы воспользоваться стандартным вычетом по ИПН в размере 14 МРП достаточно подать заявление.

Справку о подтверждении инвалидности можно получить онлайн на портале Egov.kz. Для этого необходимо: авторизоваться на портале; заказать онлайн услугу «Получение справки о подтверждении инвалидности», которая находится на Главной, в разделе «Гражданам», «Социальное обеспечение», «Поддержка лиц с инвалидностью». Подписать заявку своей ЭЦП (электронно-цифровая подпись). Заявка обрабатывается в течение 1 часа, в результате заявитель получить справку в формате pdf. Услуга бесплатная. При этом, если работник-инвалид трудится одновременно у нескольких работодателей, применить свое право на вычеты он может только у одного из них (п.3 ст.343 НК РК). Исключение – вычеты по ОПВ и ВОСМС. Их можно применять у каждого из работодателей одновременно.

Исходя из вышеизложенного, налогооблажение доходов работников-инвалидов в 2022 году: налог ИПН – уплачивается, но есть право на вычет 14 МРП ежемесячно и 882 МРП в год. ОПВ – уплачивается, не уплачиваются ОПВ только за инвалидов I и II группы, если инвалидность установлена бессрочно. ВОСМС и ООСМС – не уплачивается, уплачивает государство. Соцотчисления – уплачивается, не уплачиваются только за работников-инвалидов пенсионного возраста. Соцналог – уплачивается.

Таким образом, статус инвалида освобождает работника только от уплаты ВОСМС и ООСМС и дает право на дополнительный вычет по ИПН в размере 882 МРП. Все остальные налоги и отчисления производятся с доходов таких работников на общих основаниях.

https://mybuh.kz/news/nalogooblozhenie-rabotnikov-invalidov/

Названы условия получения бесплатных детских авиабилетов в Казахстане

Условия получения бесплатных детских авиабилетов в Казахстане назвали в министерстве культуры и спорта (МКС).

«В соответствии с законом Республики Казахстан “О туристской деятельности в Республике Казахстан” разработаны и утверждены правила по субсидированию стоимости билета, включенного в туристский продукт, при воздушной перевозке несовершеннолетних пассажиров на территории Республики Казахстан. Правила действуют с 1 января текущего года. Субсидирование делает семейные авиаперелеты доступными, станет дополнительным стимулом для развития внутреннего туризма», – говорится в сообщении в четверг.

Как уточнили в МКС, данная мера: является добровольной; доступна несовершеннолетним пассажирам, являющимся гражданами Республики Казахстан либо лицом без гражданства, имеющим разрешение на постоянное жительство в Республике Казахстан в возрасте до 17 лет включительно; применяется при перелете несовершеннолетнего пассажира с родителем или близким родственником; распространяется по всей территории Республики Казахстан; будет осуществляться путем оплаты туроператору в сфере внутреннего туризма стоимости детских авиабилетов, включенных в реализованный туристский продукт.

«Оператором по субсидированию детских авиабилетов является АО “НК “Kazakh Tourism”. Для получения детского бесплатного авиаперелета туристам необходимо обратиться к туроператору в сфере внутреннего туризма для приобретения туристского продукта и совершить запланированный отдых по всей территории Республики Казахстан. Бесплатный авиаперелет совершается за счет средств туроператора в сфере внутреннего туризма”, – сказано в сообщении.

В минкультуры уточнили, что после реализации туристского продукта, для получения возврата потраченных сумм на детские авиабилеты туроператор в сфере внутреннего туризма обращается в Kazakh Tourism с заявкой и необходимыми документами. «Пример. Семья из двух взрослых и двух несовершеннолетних детей (10 и 12 лет) запланировала провести отдых в Мангистау. Семья приобрела турпродукт у туроператора в сфере внутреннего туризма стоимостью Т500 тыс., включая авиаперелет для всех членов семьи в оба конца. Туроператором в сфере внутреннего туризма предоставлены бесплатные авиаперелеты для детей. Итого, сумма к оплате за турпродукт составила Т400 тыс. (за минусом стоимости детских авиабилетов в размере Т100 тыс.)», – пояснили в минкультуры и спорта.

https://news.mail.ru/economics/49892680/?frommail

Когда начнут проверять мобильные переводы простых казахстанцев

В Комитете госдоходов рассказали, когда начнут проверять мобильные переводы обычных казахстанцев. Ведомством были разработаны критерии по мобильным переводам физлиц, которые уже опубликованы для публичного обсуждения. К ним отнесены операции, имеющие признаки получения дохода от предпринимательской деятельности.

Предусматривается, что до 2025 года банки будут передавать в органы госдоходов сведения поэтапно, дополняя уже имеющиеся категории.

I этап. С 1 января 2022 года передаются сведения по госслужащим и их супругам, а также лицам, приравненным к ним, и их супругам.

II этап. С 1 января 2023 года передаются сведения по работникам бюджетной сферы и их супругам, а также работникам субъектов квазигосударственного сектора и их супругам.

III этап. С 1 января 2024 года передаются сведения по руководителям, учредителям (участникам) юридических лиц и их супругам, индивидуальным предпринимателям и их супругам.

IV этап. С 1 января 2025 года передаются сведения по всем оставшимся категориям населения.

Планируется, что в 2023 году осуществляющие банковские операции организации будут предоставлять сведения по лицам первого этапа.

«Проект приказа не затрагивает личные переводы физических лиц, добросовестных налогоплательщиков. Он нацелен на повышение эффективности при проведении налогового мониторинга, соблюдение норм законодательства и предотвращение уклонения от налогов», – отметили в КГД.

Ранее сообщалось, что к признакам получения дохода от предпринимательской деятельности могут отнести получение одним физическим лицом в течение трех месяцев денег от 100 и более разных лиц ежемесячно.

Напомним, ранее в Казахстане было введено понятие «мобильных платежей» и обязанность для предпринимателей разделять личные поступления и предпринимательские доходы. Соответствующий закон Президент Касым-Жомарт Токаев подписал в декабре.

https://news.mail.ru/economics/50155123/?frommail=1

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Услугу "Инватакси" хотят ввести на портале социальных услуг в 2022 году в Казахстане

В Казахстане запущен портал социальных услуг для людей с ограниченными физическими возможностями. В этом году на портале планируют внедрить услугу "Инватакси". Об этом сообщил вице-министр труда и социальной защиты населения РК Ербол Оспанов. Вице-министр рассказал об основных проектах, реализуемых ведомством для повышения качества и доступности услуг в социально-трудовой сфере.

«Первый проект – внешнее установление инвалидности и поддержка людей с инвалидностью. Ранее гражданам, потерявшим здоровье, при установлении инвалидности приходилось обращаться в различные инстанции. Сначала обращались в поликлинику для обследования, потом в отдел медико-социальной экспертизы для установления инвалидности», - поясняет вице-министр.

Портал позволяет самостоятельно выбирать поставщика технических средств реабилитации и услуг реабилитации, а государство лишь возмещает поставщику стоимость товара. Благодаря порталу становятся прозрачными процессы очередности, сокращаются сроки в некоторых случаях с полугода до двух недель, отметил вице-министр. Он напомнил, что ранее Президент Казахстана поручил создать максимально комфортные условия для людей с ограниченными возможностями, обеспечить их передвижение по инстанциям и делопроизводству, а также исключить контакты услугодателей с услугополучателями.

«В рамках данного поручения совместно с Министерством здравоохранения и Министерством цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности проведена работа по оказанию комплексных услуг по установлению инвалидности. На сегодняшний день проект по заочному формату проведения медико-социальной экспертизы в пилотном режиме запущен во всех регионах страны. Заявитель обращается только в поликлинику по месту жительства, остальные процессы проходят без участия человека за счет интеграции информационных систем» - пояснил Оспанов.

Также вице-министр отметил, что по состоянию на 4 февраля 2022 года всего рассмотрено 5,1 тысячи заявок по заочному освидетельствованию. В этом году планируется охватить комплексным подходом 20 процентов людей с инвалидностью. Кроме того, в 2021 году через портал оказано более 371 тысячи услуг и исполнение программ реабилитации выросло с 62 процентов до 88 процентов. В 2022 году на портале в пилотном режиме планируется внедрить услугу "Инватакси".

https://onlayn_uslugu-invataksi-planiruyut_vnedrit_na_portale_sotsialnykh_uslug

"Даже не думала сдаваться" - казахстанка без ног, поднявшаяся на Эверест, рассказала свою историю

Мария Ауэзова, которая без ног добралась до базового лагеря Эвереста, дала интервью, передаёт медиа-портал Caravan.kz. Пять с половиной лет назад Марии ампутировали обе ноги, потому что развилась гангрена из-за заболевания сосудов. Казахстанка несколько раз писала отказ от операции, прежде чем согласилась. До этого Мария не занималась никаким профессиональным спортом, покорять пики начала уже без ног.

– Я не профессиональная альпинистка, просто это было моей мечтой. Благодаря моему наставнику и команде мы благополучно завершили нашу экспедицию за десять дней. До этого покорили три пика в Боровом: Спящего Рыцаря, Лысую гору и Синюху, – рассказала Мария.

В октябре прошлого года в её Instagram появились посты о восхождении на Спящего Рыцаря.

"Я ждала этот день очень долго! Решали за неделю, а душевно, как будто очень много лет прошло, даже не знаю, что написать, чувство пустого сосуда, тело все синее и болит! Но чувство радости и счастья сильнее! Я смогла! Я это сделала! Но без помощи я бы не справилась! Боль, слёзы, истерика, депрессия – все это я ощутила за четыре часа подъёма! И, конечно, все это мелочь! Ведь наступил момент счастья, любви и благодарности за каждый шаг, вдох и принятие себя!" – написала Мария.

В начале декабря 2020 года она поднялась на Лысую гору в Боровом. В январе 2021 года Мария покорила третью вершину, самую высокую в Боровом, она называется Синюха. Уже тогда, рассказывая об этом, женщина призналась, что собирается подняться на Эверест, только рассчитывала сделать это в марте, а не в апреле. И вот недавно Мария со своей командой добралась до базового лагеря Эвереста на высоте 5364 метра (пик - на высоте 8849 метров).

Казахстанка рассказала подробнее о восхождении.

– **Когда у вас впервые появились мечты подняться на Эверест?**

– Трудно сказать. Кажется, что они были всегда.

– **Были моменты, когда хотелось сдаться?**

– Не было. Было очень тяжело, но когда достигаешь результата, всё куда-то улетучивается, и наступает какое-то безусловное счастье. Нужно понимать, что где-то я могла сама пройти, где-то проезжала на коляске, где-то меня переносили. Сам по себе трекинг - это трудно. Горная местность, галька, навоз... Но останавливаться и идти назад, не достигнув цели, я даже не думала. Помогли идти вера в себя, в людей, доверие. Хочу отдельно поблагодарить наших спонсоров Булата Утемуратова и Айдына Рахимбаева за возможность совершить это достижение.

– **Вы использовали какую-то особую коляску?**

– Обычную. На такой местности было очень тяжело.

– **В посте написано, что команда опасалась, что вам не хватит штанов. Сколько пар ушло на восхождение?**

– Сколько штанов - даже не считала. Шесть? Десять? Точно все.

– **Человеку в вашем положении, должно быть, нужны натренированные руки? Насколько они сильные, вы можете сломать яблоко?**

– Нет.

– **Какие у вас планы на будущее?**

– Буду продолжать восхождения, хочу вернуться в Непал на протезах. Некоторые называют моё восхождение подвигом, но я бы так не сказала. Это просто мой путь, и я рада, если он кого-то замотивирует. Я бы посоветовала всем людям мечтать, чтобы мечты становились целями. А потом уже добиваться целей, чтобы они становились реальностью. Всё может получиться. Главное – соединить дух, тело и желание.

https://www.caravan.kz/news/dazhe-ne-dumala-sdavatsya

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Новые технологии для инвалидов

Инвалидизация – фактор, который осложняет жизнь человека со всех точек зрения: становится сложнее не только самостоятельно обслуживать себя в быту, но и позволить себе обычную социальную жизнь. Не составляет исключения и финансовая сфера, поскольку человеку с ограниченными возможностями тяжело получить образование и найти подходящую работу. С развитием информационных технологий наметился некоторый прогресс в этих вопросах, появились принципиально новые подходы и методы социальной адаптации, реабилитации, предоставления услуг и способов реализации себя на профессиональном поприще для инвалидов. Применение инновационных технологий позволяет частично или полностью восстановить утраченные функции, вызванные врождённой или приобретённой инвалидностью, делает возможным извлечение из информационного вакуума, в котором он пребывал по причине ограниченных возможностей, и возвращение такого человека к активному общению в социальной среде.

Получение образования. Развитие информационных технологий стало причиной огромного прогресса в вопросе образования для детей-инвалидов и взрослых людей с инвалидностью. Если раньше вопрос образования ребёнка школьного возраста ложился исключительно на плечи родителей или опекунов, или сводился к формату специализированных интернатов, то сейчас он перешёл на новый уровень. Благодаря интернету такие школьники могут ежедневно получать знания посредством уроков и материалов, направляемых ему социальным работником, который обучает этого ученика. Кроме того, учитель может контролировать усваивание материала благодаря опросам и тестированию в режиме реального времени, проводимых в онлайн-формате. В сфере высшего образования для инвалидов применяется такой же метод. В развитых странах запущены различные государственные программы, которые делают возможным обучение в ВУЗах для людей с ограниченными возможностями в дистанционном режиме. Это идеально подходит тем, кто не способен полноценно двигаться или нормально добираться к месту обучения. В лекционных аудиториях установлены веб-камеры, благодаря которым студент получает эффект присутствия на занятиях. В некоторых ведущих университетах мира налажена обратная связь, то есть ученик, оставаясь дома или в медучреждении, может наравне с остальными студентами участвовать в обсуждениях или задавать добавочные вопросы преподавателю, что уравнивает его в возможностях с остальной группой. Современные университеты, институты и академии практикуют создание автоматизированных рабочих мест, которые подключены к локальной сети ВУЗа. С такого рабочего места студент с ограниченными возможностями может работать с центральной базой данных. Он не только видит результаты своей деятельности, но и получает доступ к материалам и учебным пособиям для нужного семестра, сдаёт контрольные и экзамены, общается с другими учениками и участвует в виртуальных олимпиадах или семинарах. Технология дистанционного образования для инвалидов только набирает обороты, но она уже показала свою эффективность для получения достойного места в обществе и дальнейшей реализации в выбранной профессии или научной деятельности.

Социальная интеграция. Важная форма социальной реабилитации инвалидов – конкурс. С появлением дистанционных технологий в нём могут принимать участие лица с любыми

нарушениями. Это помогает им повысить самооценку и осознать, что в обществе существует ячейка, которую могут занять люди с нарушениями здоровья. Подобные онлайн-конкурсы помогают овладеть принципами самопрезентации, развить самостоятельность в выражении мыслей, почувствовать свою значимость и способность повлиять на результат. Кроме того, подобные онлайн-мероприятия прекрасно демонстрируют, что людей с подобными проблемами больше, чем кажется. Нередко после подобных конкурсов участники устанавливают дружественные отношения, а самые решительные переводят их в реальный формат. К этой же сфере относят дистанционное участие в спортивных мероприятиях, таких как игра в шахматы, шашки, покер и прочее. Чаще всего проводятся отдельные состязания для лиц с ограниченными способностями, но специалисты по социальной интеграции настаивают на том, что самыми эффективными для психологической реабилитации являются открытые чемпионаты, в которых вместе участвуют здоровые люди и те, кто имеют статус инвалида. Социальная терапия проводится по ещё одному направлению – творческая деятельность. Она может проявляться в виде музыкальной, сценической, изобразительной и прочих видах группового или индивидуального творчества. Это обеспечивает прямое или косвенное вливание в социум через занятия в группе или демонстрацию интереса посторонних людей к результатам творчества инвалида, развивает или компенсирует скрытые способности и приносит удовлетворение результатом. Творчество прекрасно регулирует внутренний диссонанс между окружающей реальностью и личными ограничениями этой категории людей.

Адаптационные программы и технологии. Развитие информационных технологий позволило воплотить в жизнь многие проекты по предоставлению услуг и обеспечению нормальной жизнедеятельности инвалидов. Среди них можно найти такие, которые направлены на слабовидящих и незрячих, парализованных, на немых и глухих детей и взрослых. Они позволяют облегчать быт, ориентирование в пространстве дома или улицы, расширить кругозор и ознакомиться с литературным или художественным наследием.

Сервис «Не теряйся!». Этот сервис позволяет в режиме реального времени отслеживать местоположение инвалида и контролировать показатели его здоровья. Программа облегчает жизнь не только самого человека с ограниченными возможностями, но и его близких. Онлайн-сервис состоит из аппаратной и цифровой части. На руку или на ногу нужно надевать смарт-гаджет со встроенным маячком, который снабжён функцией контроля снятия. То есть, человек, который имеет доступ к программе (наблюдатель), сразу же получит оповещение о том, что смарт-браслет больше не находится на человеке.

Ещё один полезный девайс – кнопка «SOS», при нажатии на которую на компьютер или смартфон наблюдателя будет послан сигнал опасности. Внезапное изменение пульса тоже активирует сигнал «SOS». Это позволит быстро отреагировать в случае резкого ухудшения состояния и предоставить необходимую помощь. На дисплее гаджета с программой можно увидеть все медучреждения и клиники, находящиеся рядом с инвалидом. При помощи мобильного приложения, которое устанавливается на компьютер, планшет или смартфон наблюдателя, можно контролировать перемещение человека с высокой точностью (до 30 м в радиусе нахождения) и получать уведомление о выходе из геозоны. Размер этой зоны задаётся в произвольном порядке в зависимости от индивидуальных потребностей. Если на браслете села батарея, то он пошлёт об этом оповещение с напоминанием о необходимости подзарядки. При потере браслет издаёт три типа сигнала: звуковой, световой и вибрационный, что позволяет обнаружить его глухим или слепым людям.

Аудио-тактильный планшет. Это устройство поможет слабовидящим или слепым получить представление о том, что раньше было доступно только для зрячих. С таким планшетом ограниченные в зрении люди смогут воспринимать информацию, передаваемую в схемах, картах или других изображениях. Тактильный слой представляет собой рельеф, на котором объёмно нанесено изображение. Слепой может осязательно познавать его, а в это время от прикосновения активируется аудио, передаваемое на динамик, и голос рассказывает информацию об исследуемом объекте. Эта технология взята на вооружение в образовании учеников с проблемами зрения и для адаптации куртин и других художественных произведений.

uSEEband. Браслет uSEEband представляет собой технологию, которой смогут воспользоваться немые или люди с проблемами речи. В прибор вмонтированы датчики,

способные преобразовывать динамику движений руки. Гаджет в виде браслета помещается на запястный сустав и считывает движения, которые производятся кистью и пальцами. Эти движения соответствуют буквам дактильного алфавита, используемого немыми. По сети информация передаётся на гаджет с установленным приложением, и специальный сервис формирует написанный или озвученный текст. Устройство может работать на одном заряде батареи 12 часов. Данное приспособление планируется доработать и модифицировать, чтобы иметь возможность интерпретировать не только буквы, но и жесты, используемые немыми для общения, что увеличить скорость общения.

ACAT – система, которая делает возможным общение тех, кто утратили способность разговаривать и не обладает достаточной двигательной активностью для дактильного жестового общения. ACAT даёт возможность вводить слова посредством предиктивного ввода, наподобие того, как это происходит в режиме T9. Но данная программа работает более точно и со временем адаптируется под определённого пользователя, которому принадлежит гаджет. Кроме предиктивного есть побуквенный режим, который подходит для редких слов, имён и личных названий, вводимых впервые. Все эти слова можно добавлять к предиктивному словарю, что постоянно ускоряет время набора фраз и предложений. После того, как фраза сформирована, она озвучивается. Синтезатор речи позволяет выбирать звук голоса из перечня предложенных, они варьируют для мужчин, женщин и детей. Предлагаются даже варианты с определённым акцентом. ACAT позволяет набирать текст на одном языке, а воспроизводить его на другом, что облегчает пребывание инвалидов в заграничных поездках или общение с иностранцами. Эта система используется и для классического выхода в интернет, что расширяет диапазон действий для людей с ограниченной двигательной активностью: они могут заказывать отдельные услуги, покупать товары или узнавать актуальную информацию.

Умный экзоскелет. Бразильские учёные представили технологию, которая произведёт фурор в сфере реабилитации парализованных людей и их адаптации в обществе. Речь идёт об использовании нейронного экзоскелета. Благодаря встроенным датчикам, приспособление считывает сигналы, идущие по нервным путям, которые генерирует мозг для приведения мышц в движение. Эти импульсы трансформируются в кинетическую силу, и люди, ранее прикованные к инвалидному креслу, могут выполнять самостоятельные шаги. Пока что бегать, используя экзоскелет, не получается, но парализованные из статичного состояния могут продвинуться к самостоятельной ходьбе. Ещё один позитивный момент заключается в том, что при помощи экзоскелета реабилитация становится прогрессивной даже в тех случаях, когда все остальные методы не приносят позитивной динамики. Мозг и нервные ткани заново учатся передавать нейронные сигналы и приобретают утраченные навыки. Экзоскелет стал ступенькой на пути к самостоятельности тех инвалидов, которые полностью утратили способность к движению, и большой надеждой тысяч людей для возвращения в социум. Реабилитационные центры уже взяли в оборот эту методику, и она показывает прекрасные результаты.

В связи с тем, что продолжительность жизни постоянно увеличивается, а количество травмирующих факторов не снижается, инвалидов становится всё больше. Социальная защита начинается с того, чтобы позволить человеку с ограниченными возможностями почувствовать себя полноценным членом общества, который может получить достойное образование и обеспечить необходимый уровень доходов себе и своей семье. Именно для этого любое государство должно активно разрабатывать и внедрять информационные технологии социальной работы с данной категорией людей.

https://qwizz.ru/новые-технологии-инвалидов

Необычные чувства

Для людей, утративших зрение, технологии – единственный способ вернуть его хотя бы частично. Увы, до крутого бионического зрения из фантастических фильмов пока очень далеко. Самый успешный проект – Argus II от американской компании Second Sight, но и он восстанавливает в лучшем случае 5% зрения. Argus II – сложный аппарат стоимостью около 10

млн. рублей и требующий установки в ходе шестичасовой операции, которую проводят несколько врачей разных специализаций (офтальмолог-хирург, отоларинголог).

Это выглядит так: в ходе операции поднимают сетчатку. вживляют чип, соединяют его со зрительным нервом и искусственной линзой, вставленной на место хрусталика. Далее в специальные очки встраивается камера, которая фиксирует все происходящее и по передатчику отсылает на вживленный чип. Тот, в свою очередь, передает импульсы в мозг. В итоге слепой человек может увидеть очертания предметов, при длительной тренировке и частом использовании очков – очень крупный текст. У бионического глаза много ограничений – допустим, его нельзя установить человеку, слепому от рождения – мозг должен уметь интерпретировать визуальные образы, а у слепых с рождения такого опыта нет. Также в поврежденном глазу должны быть живые клетки и хотя бы частично сохранившийся зрительный нерв.

Зато в вопросах компенсации потерянного слуха технологии работают отлично: помимо простых и давно используемых слуховых аппаратов в распоряжении людей с тяжелой степенью тугоухости есть кохлеарные импланты. Это, по сути, бионическое ухо – оно не усиливает звуки, как слуховой аппарат, а передает электрические импульсы непосредственно на слуховой нерв. Такой имплант состоит из двух частей: внутренняя (приемник и электроды) вживляется внутрь улитки, а внешняя (микрофон, процессор и передатчик) крепится за раковиной. Кохлеарный имплант восстанавливает слух если не на 100%, то, во всяком случае, в большой мере: человек может слышать окружающие его звуки, речь, пользоваться телефоном. Цена установки такого аппарата колеблется от 45 по 140 тысяч рублей.

https://osobye-vozmozhnosti-vysokie-tehnologii-dlya-polnotsennoj-zhizni

Казахстанский ученый разработал уникальную линию клеток для лечения диабета

Ученый института молекулярной биологии и биохимии МОН РК Бахытжан Алжанулы разработал уникальные клетки для лечения диабета I типа при помощи редактирования генома.

«Наша работа заключалась в том, чтобы найти современные подходы к лечению диабета 1 типа, а именно для клеточной терапии, которая будет вырабатывать собственный естественный инсулин. В нашем случае из стволовых клеток мы получили клетки поджелудочной железы с редактированным геномом. От полученных клеток поджелудочной железы были достигнуты уникальные результаты – клетки самостоятельно регулируют уровень инсулина. Такого в мире еще не было», – поделился Алжанулы.

Пересадка данных клеток позволит поджелудочной железе не только вырабатывать инсулин, но и самостоятельно регулировать его уровень в организме. В дальнейшем конструкцию будут трансплантировать в железу больных пациентов.

https://145780-kazahstanskij-uchenyj-razrabotal-unikalnuyu-liniyu-kletok-dlya-lecheniya-diabeta

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Пять стадий принятия неизбежного

Жизненный путь каждого человека состоит не только из счастливых событий – к сожалению, мы не можем прожить жизнь, не столкнувшись с проблемами, трудностями и разочарованиями, такими как, расставания в отношениях или смерть родного человека, потеря зрения. Однако далеко не все могут спокойно и устойчиво преодолеть подобные ситуации. Для того, что было проще пройти негативное эмоциональное потрясение, был создан алгоритм, состоящий из 5-и стадий принятия неизбежного в психологии. Этот алгоритм был создан Элизабет Кюблер-Росс.

Элизабет Кюблер-Росс - американский доктор и психиатр, которая первая раскрыла и описала все пять стадий принятия неизбежного в своей книге “О смерти и умирании”. Изначально практика пяти стадия использовалась только для того, чтобы помочь людям смириться с утратой близкого человека из-за смертельной болезни. После выпуска книги Элизабет, эту модель начали активно применять в психологии для помощи людям, которые находятся в состоянии стресса или кризиса. Сегодня же об этой методике известно по всему миру. Она помогает человеку иным взглядом посмотреть на ситуацию, переосмыслить проблему, принять её и начать двигаться дальше. То, сколько времени будет длиться каждая из стадий зависит от окружения человека, его статуса в общества, особенностей поколения, к которому он относится. Например, люди поколения Y при возникновении неизбежных и неприятных ситуаций, могут кардинально изменить свою жизнь: переехать в другой город или же замкнуться в себе. Таким образом они хотят начать все с нуля и сбежать от проблем.

Стадия первая. Отрицание. Первая стадия, на которой человек всячески пытается отрицать реальность, игнорируя как внешние события, так и внутреннее состояние. На стадии отрицания мы чувствуем ступор, шок, притворяемся, будто ничего не изменилось.

Опасность этого состояния в том, что у человека накапливается много негатива и отрицательной энергии, из-за чего эта стадия может очень долго длиться. Но, с другой стороны, такая отстраненность и ступор дает человеку время все осознать пропорционально и принимать тяжелую информацию этапами, а не скопом.

Как помочь человеку пройти стадию отрицания? Очень важно поддерживать с человеком контакт и осторожно помогать ему вернуться в реальность. Попробуйте задавать ему вопросы, на которые он боится дать ответ. Например, что случилось, какие чувства он испытывает из-за этого, что бы он хотел изменить и т.д. Ответы на эти вопросы помогут человеку увидеть проблему с разных сторон. Самостоятельно сделать это трудно, поскольку подсознание понимает, что после будет очень больно. Пройти эту стадию человек может как за несколько минут, так и за несколько недель, месяцев или даже лет. В большинстве случаев длительность этой стадии занимает около двух месяцев. Важно помнить, что отрицание – это нормальная и неотъемлемая реакция организма на трудную ситуацию и избежать её невозможно.

Стадия вторая. Гнев. После осознания ситуации или же неприятных изменений, наступает стадия гнева, которая считается одной из самых тяжелых. На этом этапе человек испытывает всплески агрессии, думает, что его никто не понимает и ищет объект, на которого он будет злиться. Это может быть начальство, соседи, друзья и даже сам человек.

Опасность этой стадии в том, что человек может пытаться сдерживать негативную энергию внутри, из-за чего безболезненно выйти из этого состояния не получится. Для разрядки от негатива можно использовать различные способы. Например, заниматься спортом: зарядка, пробежка, фитнес или же приобщаться к искусству: рисовать, писать стихи и т.д. Сублимирование негативной энергии в какое-то занятие помогут уравновесить гормональный фон, который смягчит гнев, агрессию и напряжение. Кроме того, еще одна опасность стадии гнева заключается в том, что в этом состоянии мы можем срываться на окружающих. Из-за этого могут испортиться взаимоотношения с людьми, можно лишиться друзей или даже работы.

Как помочь человеку пройти стадию гнева? Помогите найти способ выплескивания энергии в какое-то занятие и не воспринимайте близко к сердцу его негативные выбросы. Помните, что эта стадия протекает быстрее остальных и затягивается только в редких случаях.

Стадия третья. Торг. Когда человек понимает, что ситуация или изменения неизбежны и нет смысла искать виновных, наступает третья стадия – торг. На этом этапе мы хотим отложить неизбежное, исправить ситуацию, начав торговаться. Стадию торгов психологи называют “А что, если?”. Именно в этой фразе и спрятаны те самые торги. Человек задает себе вопросы, а что, если я изменюсь, найду другую работу, буду вести себя иначе, то возможно тогда все изменится. Таким образом мы торгуемся сами с собой или даже окружающими.

Опасность этой стадии заключается в потере авторитета и репутации при торге с подчиненными, сотрудниками, партнерами с целью их разжалобить. Кроме того, на стадии торгов человек питает себя иллюзиями, что вот-вот проблема решится и все будет как раньше. Длятся торги несколько недель, но в индивидуальных случаях, могут затягиваться на неопределенный период.

Как помочь человеку пройти стадию торга? На этом этапе от окружающих мало что зависит. Нужно только время, по истечению которого человек сам осознает, что попытки найти решения не приносят желаемого результата. Тогда он перейдет на одну из самых сложных стадий – депрессия.

Стадия четвертая. Депрессия. Стадия депрессии считается одной из самых сложных и затяжных, а наступает она резко, буквально в одну секунду. Люди в депрессии ведут себя по-разному, одни могут замыкаться в себе, не выходить на улицу и не следить за собой, а другие наоборот – активно общаются с людьми, работают, но при этом страдают.

Опасность депрессии в том, что из-за неё человек негативно смотрит на весь окружающий мир. Он может быть финансово обеспеченным, постоянно путешествовать, иметь много друзей, но воспринимать все в негативе и не получать позитивных эмоций. По данным ВОЗ за 2018 год, от депрессии страдают около 264 миллионов человек во всем мире. Еще одна опасность депрессии – активация всех зависимостей. Человек начинает курить, употреблять алкоголь, заедать горе, постоянно играть в игры. Таким образом он ищет занятие, которое поможет ему хотя бы на время забыться. Кроме того, во время депрессии люди часто сталкиваются с полным эмоциональным и профессиональным выгоранием. Стадия депрессии часто заметна и в рабочей обстановке. Сотрудники, которые переживают депрессию, крайне демотивированы и часто отсутствуют: берут больничные, отпуска.

Как помочь человеку пройти стадию депрессии? На этапе депрессии лучше всего поможет психолог, поскольку это уже психологическая проблема. HR-специалист (сотрудник, который несет ответственность за все, что связано с персоналом организации), может провести с сотрудником 1:1 (связь "один к одному" – это такой тип связи, когда каждому экземпляру сущности A соответствует один и только один экземпляр сущности B и, наоборот, каждому экземпляру сущности B соответствует один и только один экземпляр сущности A), поговорить с его руководителем, возможно, предложить отпуск или же оплату психолога. Помните, что человеку в депрессии нужна поддержка коллектива и его близких людей.

Стадия пятая. Принятие. На этой стадии человек начинает рассуждать рационально и принимать ситуацию. Он признает то, что проблема не дает ему жить нормально и понимает, что через неё нужно переступить и двигаться дальше. После стадии принятия мы начинаем “новую жизнь” с новыми обстоятельствами. Человек начинает видеть новые возможности и мыслить позитивно. Стадия принятия – время для оценки новых перспектив и поиска решений. Если, например, человек горевал из-за потери работы, на этапе принятия он благодарит компанию за полученный опыт, но понимает, что нужно двигаться дальше. Он открыт к новым карьерным возможностям, новым людям вокруг него и к новой работе.

Разумеется, данный прием не сможет исцелить ваши душевные раны и не избавит вас от отрицательных эмоций, однако с его помощью, вы сможете посмотреть на ситуацию под другим углом, осмыслить проблему, пройти ее достойно и как можно скорее.

Марлен Джакупов

Использованная литература.

Э. Кюблер-Росс. О смерти и умирании https://www.litmir.me/br/?b=97321&p=1

Кюблер-Росс, Элизабет https://ru.wikipedia.org/wiki/Кюблер-Росс,_Элизабет

Почему детям нужны бабушки и дедушки: 5 научных фактов

Нет, речь не о бесплатных нянях! «Чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня!» – эта поговорка не только выражает народную мудрость, но отсылает также к теории привязанности Ньюфельда, который утверждает, что чем больше рядом с ребенком заботливых взрослых, тем спокойнее и увереннее он растет и развивается. В «деревню привязанности», по мнению психолога, кроме мамы и папы должны входить другие родственники и близкие друзья семьи. Но это не единственная причина, по которой общение с бабушкой и дедушкой

полезно детям. Вот еще пять научных доказательств взаимной пользы.

У детей всегда будет дополнительная поддержка. Исследования Оксфордского университета показали, что у детей, близких с бабушками и дедушками, меньше поведенческих проблем. Они лучше справляются с травматическим жизненным опытом: таким как развод родителей или травля в школе. Бабушка и дедушка могут обеспечить внукам чувство безопасности, которое помогает пройти через все сложности.

Память поколений и самоидентификация помогают детям противостоять сложностям. Понимание семейной истории и того, как можно вписать себя в общесемейную картину мира, помогает лучше контролировать свою жизнь, когда события выходят из-под контроля. Рассказы бабушки о том, какими были мама или папа ребенка в его возрасте и с какими проблемами сталкивались, помогают детям пережить их собственные невзгоды. Американские психологи, помогавшие детям после терактов 11 сентября, обнаружили, что те, кто знаю свою семейную историю, лучше справлялись со стрессом.

Близкая связь с бабушкой и дедушкой учит детей спокойнее относиться к другим пожилым людям. Согласно исследованию, в котором участвовали 1151 детей из Бельгии в возрасте от семи до 16 лет, дети, близкие со своими дедушками и бабушками, были менее предвзяты по отношению к другим пожилым людям. Дети же, у которых были плохие отношения со старшими родственниками (не обязательно с точки зрения количества контактов, а скорее их качества), чаще относились к старикам более пренебрежительно.

Общение разных поколений защищает от депрессии. Исследования, проведенные в Бостонском колледже в 2014 году, выявили связь между общением детей с родными старшего возраста и более низким уровнем депрессии у всех членов семьи. Внуки знакомят старших родственников с гаджетами и современными девайсами, а бабушки и дедушки делятся жизненным опытом и советами, сообщает Boston Globe.

Дети помогают бабушкам и дедушкам жить дольше. Исследователи выяснили, что уход за внуками продлевает жизнь пожилых людей в среднем на пять лет. Даже с научной точки зрения связь поколений – явление беспроигрышное!

https://pochemu-detyam-nuzhny-babushki-i-dedushki-5-nauchnyh-faktov

Эмоционально незрелые родители: чем они опасны для ребенка?

Кто становится родителем? Тот, у кого появляются дети? Достаточно ли наличия детей, чтобы стать родителем? Физически и юридически – да. Мы становимся родителями тогда, когда у нас появляются дети. Но символически и психологически для того, чтобы стать родителями, нам важно не только уметь принимать решения, нести ответственность за новую жизнь, но и быть для ребенка опорой: физической, финансовой, бытийной, эмоциональной.

Эмоционально зрелый родитель – это тот, кто понимает, что для того, чтобы ребенок качественно взрослел, ему нужно прежде всего… обеспечить нормальное детство.

Нормальное детство – это возможность опираться на другого взрослого, доверять ему, чувствовать себя понятым, услышанным, любимым и успешным в своих детских делах. Это беззаботность и радость, неуемная активность и желание познавать, наполненность символическим: сказками, историями, фантазиями, чудесами и волшебством. Это здоровая зависимость и здоровая идеализация – вера в то, что именно его родители – самые прекрасные, мудрые, любящие, сильные, и они все могут. Это самоощущение «я – хороший, любимый. Я справлюсь. А если не справлюсь, то меня поддержат и помогут. Меня научат справляться самому. И я стану таким же успешным и уверенным взрослым, как мои родители».

Ребенок взрослеет естественно только тогда, когда видит перед собой успешную модель взросления. Когда учится опираться на взрослых, а затем и на самого себя. Когда учится узнавать новое о себе и мире, слушая интересные рассказы взрослых, наблюдая, как его близкие справляются со взрослой жизнью. Когда видит, что взрослые имеют и разделяют со своими детьми все более полную и интересную жизнь. Тогда ребенок будет воспринимать взросление не как непосильную ответственность и невыполнимые задачи, а как необъятные возможности,

удовольствие и колоссальный интерес – проживать каждый свой возраст, максимально в него погружаясь и выполняя задачи именно этого возраста, активно впитывая все, что стоит впитать, и отдавая взамен, формируя свое будущее. Если родители своих детей чаще всего критиковали, шпыняли, игнорировали, осуждали, наказывали, унижали, то потом они, во-первых, вряд ли будут проявлять уважение, любовь и заботу к своим родным. И во-вторых, им нечего будет отдавать своим внукам, кроме тех унижений, что они получили от родителей. Однако для того, чтобы отдавать детям нужные знания, поддержку, уважение, тепло и любовь, взрослому надо сначала их откуда-то получить. Что делать, если взрослому не удалось получить все это от своих родителей?

Эмоционально незрелые родители. Тип первый: «Быстрее вырастай».

Многие так и не повзрослевшие родители почти сразу после рождения ребенка, мгновенно устав (а на самом деле просто не будучи готовы) от ответственной и непосильной для их психики ноши, хотят только одного: чтобы их дети как можно быстрее повзрослели. Эмоционально невзрослый родитель легко и непринужденно манипулирует понятиями: когда его мальчику хочется поехать с папой на рыбалку, прокатиться с братом на велосипеде, поучаствовать в общем празднике, длящемся допоздна, то его ребенок «еще маленький», а когда трехлетнего малыша заставляют присматривать за только что родившейся сестричкой, убирать ее игрушки, терпеть ее приставания, то он «уже большой». Такой родитель убежден, что если ребенок появился в семье, то его, ребенка, задача-минимум – не мешать, не путаться под ногами, не осложнять ему жизнь. А задача максимум – удовлетворять его, родителя, эмоциональные потребности. Именно таких родителей ни в каком возрасте невозможно покинуть. И в основном по двум причинам. Первая причина: даже выросший ребенок будет оставаться возле таких родителей в подсознательной надежде, что вот сейчас он еще немножко поможет маме справиться с чем-то, мама повзрослеет и даст ему, уже тридцатилетнему, сорокалетнему, все то, чего недодала в детстве. Вот-вот уже позаботится, защитит, поймет и примет. И безусловно, пока он рядом, у мамы и нет особых причин, чтобы взрослеть и хотя бы на старости лет учиться тому, чему бы стоило научиться давным-давно. Вторая причина: когда мама становится больше дочкой своему ребенку, чем мамой, то ребенок, рано взявший на себя ответственность, несвойственную его роли, не сможет покинуть свою «маму-дочку», потому что та без него не справится. К тому же чувство вины, которое способна актуализировать в ребенке такая мама, будет непереносимым и «непереваривaемым», ведь оно ляжет на уже достаточно рано сформированный ответственно-виноватый фон.

Тип второй «Я все для тебя сделаю».

Такой тип родителя начинает усиленно заботиться о своем ребенке, давая ему все то, чего самому не хватало, уберегая его от того, от чего не уберегли его самого. Будучи не в состоянии разобраться с собственными детскими дефицитами, травмами и проблемами, такой родитель будет видеть в своем ребенке не личность, отдельно взятую, уникальную и неповторимую, являющуюся даже не суммой генотипов матери и отца, а неким целостным новым, а будет видеть прообраз своего внутреннего ребенка — страдающего, нуждающегося и лишенного. Такая мама начинает вкладываться в своего ребенка активно и самозабвенно. Она твердо знает, что ему нужно (что неудивительно, ее внутренний ребенок отлично помнит все то, в чем нуждался). Она дает ему то, что когда-то нужно было ей самой, и удивляется тому, что ее сын или дочь не становятся немедленно счастливы. Она часто жертвует собой, своими насущными потребностями, она вкладывается что есть силы. Она убеждена, что умеет любить и отлично понимает своего ребенка и сделает все, чтобы быть ему хорошей матерью. Но ее реальные дети почему-то все равно капризничают, куксятся, занимают все ее жизненное пространство, все время дергают ее, все время чего-то от нее хотят, хотя она сделала для них даже больше того, что могла. И вот тогда она взрывается. Ее «несет», она жутко злится: на их неблагодарность, на их ненасытность, на то, что они не хотят оставить ее в покое! А потом и на то, что ее идея стать хорошей матерью рассыпается в прах, потому что она до ужаса напоминает себе собственную мать и все то, что когда-то случилось в ее детстве. Даже во взрослом возрасте дети накрепко привязаны к такой матери (или к тому, кто ее заменяет), потому что только в ее присутствии избавляются от тревоги и паники, возникающих от того, что вынуждены лицом к лицу встречаться со взрослой жизнью, а у них маловато опыта под

названием «я справился сам». Они всегда ощущают некую вину, потому что явно («я тебе всю свою жизнь посвятила, а ты…») или неявно приняли эту ее жертву и теперь не имеют права маму расстраивать, покидать, обижать, заставлять волноваться. Тем более что не так уж и редко такие мамы, зацикливши́сь на своем ребенке, разваливают партнерские женско-мужские отношения.

Тип третий: «Ты мне должен».

Это, как правило, родитель, сам рано лишившийся взрослой опеки, выросший в детском доме, в чужой или неблагополучной семье, психологически совершенно не готовый к тому, чтобы иметь детей, но все же их имеющий. Такой взрослый легко и без сомнений перепоручает свои родительские функции кому-то другому, чаще всего старшему ребенку, когда тот хоть немного подрастает. Дети получают совершенно однозначные послания – служить своим родителям. Любые их попытки иметь свои собственные чувства и желания воспринимаются как криминал, дети в таком случае немедленно объявляются жадными, эгоистичными, неблагодарными. Очень часто такой взрослый будет жить в тотальном отрицании. Ребенок может болеть и страдать, но заметят это скорее другие взрослые: учителя, воспитатели, соседи. Такой родитель не будет защищать своего ребенка ни от унижений, ни от нападений. Он всегда будет подстраиваться под систему: школу, детский сад, соседей, родственников, религиозную общину, всегда в конфликте принимая сторону системы, а отнюдь не своего маленького, зависящего от него, близкого человечка. Ребенок всегда будет виноват уже тем, что система им недовольна, и его бедной маме нужно стыдиться, бояться или напрягаться.

Впервые материал вышел 12 мая 2017 года. Изначально текст был опубликован на сайте «Мамсила».

https://pulse.mail.ru/article/emocionalno-nezrelye-roditeli-chem-oni-opasny-dlya-rebenka

ПРОЗА

Асылбек Байтанұлы
Сәбит Мұқановты оқымауға болмайды

Ең әділ де, қапысыз таразы – кешегі мен бүгінді салғастырып, ертеңгіге жалғастырушы, уақыт. Уақыттың сынынан өткен ақпарат, ұғым, түсінік, туынды – салыстырмалы түрдегі мәңгілік. Салыстырмалы деп отырғанымыз, сана мен материяға қатысты «мәңгілік» деп ұғынатын заттар, құбылыстар, сана-сезімдік қалып-күйлер де өзгермей ме?

Адамзат қоғамы үнемі ілгерілеп, дамумен келе жатыр. Тіпті осы ілгерілеп, дамудың өзі де шартты түрде салыстырмалы. Білім-ғылым алға жылжыған сайын адамзат баласы өзінің бұрынғы, тіпті күні кешегі ата-бабасының өңі түгілі түсіне де кірмеген мүмкіндіктерге қол жеткізіп, игіліктерге бөленуде. Мұны ілгерілеушілік десек те, қазіргі адамдар физикалық күш-қуаты тұрғысында өзінен жоғары буындармен салыстырғанда әлеуетті деп айта алмаймыз ғой. «Мал істейтін жұмысты, от пен суға түсірді» деп XIX ғасырда Ыбырай Алтынсарин бабамыз айтқанындай, тіпті мал істейтін жұмыстың өзі қалмай, Аустралияның көлік түйесі мен сиыры жабайы жануарға айналып үлгерді. Адамзат баласының ғылым-білімді игеруі арқылы мүмкін болған мұндай үрдіс алдағы кезеңде тіпті жылдам қарқын алмақ. Заман өзгеріп, қоғамдық құрылыс өзгереді. Ескі буын жаңасымен алмасады, орын береді. Бұл – анық ақиқат.

Бұл ақиқат – әдебиетке, оның тарихы мен теориясына да тікелей қатысты. Әдеби процестер де заманға сай өзгереді. Ағымдар мен бағыттар бірінен кейін бірі келіп жаңашылдықтан дәстүрге айналып жатпақ. Осы орайда туынды жасаушы тұлғалар да «әдебиет сахнасына» кезегімен келіп-кетіп жатпады. Шығармашыл жандардың үнемі ойында жүретін, кейбірінің жанын жегідей жейтін сұрақ: «Мен ертең тарихта қаламын ба?» болса керек. Қалай болғанда да осы бір сұрақ ара-тұра талқыға түсіп жататыны бар.

Уақыт бәрін ұмытады, ұмыттырады. Оған мысал: қазақ әдебиеті тарихында өз тұсында «менмін» деген қаншама қаламгердің шығармасын оқымақ түгілі, аты-жөнін жұрт ұмытып та

үлгерді. Бұл тоқтаусыз үрдіс. Жылдар алға жылжыған сайын ұмытыла түспек. Бірақ, қалам ұстағанның бәрінің көзі кетсе, барлығы бірдей тарихтың шаңына көміліп, мәңгі ұмыт қалады деуге болмайды ғой.

Біздерді де іздейтін жан болса егер,

Шаң басқан архивтерден табылармыз, -

деп Мұқағали Мақатаев бекер жырламаған ғой. Күллі қазақ іздемесе де, өмірден өткен көптеген қаламгердің жазған дүниесін ауылы-аймағы, ел-жұрты, ұрпақ-жұрағаты құнттап, лайықты насихаттап жататыны бар. Мүлде ескерусіз, жоқтаушысыз қалғандары барлығы да тағдырдың жазуы шығар.

Кеңес Одағы тұсында атағы дүркіреген бірталай ақындар мен жазушылардың атында аудандар мен ауылдар, көшелер мен мектептер, мекемелер бар. Уақыт өте келе, кешегі мен бүгінгіге өз көзқарасымен қарайтын жаңа буын келгенде, бұл атаулардың да безбенге түсері анық. Оны алдағы уақыт көрсетеді.

«Алдағы уақыт көрсетеді», - дегенімізбен, қазақ халқы мен оынң әдебиеті барда бірге жасай беретін советтік дәуір қаламгерлері аз болмайтынын олардың елге сіңірген еңбегі, қалдырған құнды мұраларынан бағамдауға болады. Осындай қабырғалы қайраткер тұлғалардың бірі – Сәбит Мұқанов. Өз заманында қазақ совет әдебиетінің негізін салушылардың бірі атанған, аса көрнекті жазушы, Қазақстанның халық жазушысы, қоғам қайраткері, Қазақ КСР Ғылым академиясының академигі. Сәбит Мұқановтың өмір жолы, шығармашылығы туралы ХХ ғасыр жүзінде аз айтылып, жазылмаған. Сәбит Мұқановтың туған аулында, Алматы қаласында мемориалды музейі бар. Қазақстанның көптеген ірі қалалары мен аудандарында, ауылдарында жазушының атында көшелер бар. Он жеті жасынан бастап әдебиет майданына араласып, елу жылдан астам ғұмырын шығармашылыққа арнаған жазушының рухани мұрасы да толымды.

Сәбит Мұқановтың шығармашыл тұлғасы, әдеби мұралары турасында көптеген әдебиет зерттеушілері үлкенді-кішілі ғылыми еңбектер жазды. Олардың арасында Темірғали Нұртазин, Тұрсынбек Кәкішұлы, Айқын Нұрқатов, Құлбек Ергөбек қатарлы белгілі ғалымдар бар.

Горбачевтік қайта құрудан соң өткен ғасырдың сексенінші жылдары соңында ақтаңдақ жылдар ақиқаты батыл айтыла бастады. Отызыншы жылдардың арғы-бергі жағында құрбан болған Алаш арыстарының, өзге де тарихи, әдеби тұлғалардың есімі халқымен қайта қауышты. Олар туралы көптеген шындықтың беті ашылып, басылым беттері қызу тартыс-таластарға толы болды. Кеңес Одағы құлап, тәуелсіздік алған тұста бұл үрдіс қарқындамаса, бәсеңдеген жоқ. Бөгеттен лықсып шыққан мол судың арнаны керней тасқындап барып, біртіндеп арыны қайтып, алқапты суаратыны сияқты, сол кезеңдердегі әдеби, тарихи мәселелерге қатысты айтыс-тартыстар да бүгінгі күні өз арнасына түскендей. Сол кездердегі материалдардың көшірмелері әредік ғаламторда, әлеуметтік желі беттерінде көрініс тауып, заманауи көзқарастардың көкпар алаңына айналып жататын сәттері де аз емес.

Өткен жылдардағы айтыс-тартыстардың негізгі ауаны – сталиндік зұлмат құрбаны болған арыстардың өмірі солай қалыптасуына әсер еткен, өзі аман қалып, кейін коммунистік дәуірдің игілігін көріп өткен тұстастарының іс-әрекеттерін әшкерелеуге құрылатын еді. Олардың іс-қызметіне, әрекетіне қатысты түрлі құжаттар ашыққа шығып жататын. Әрине, ақ пен қараны айыру, әрбірін өз орнына қою қажет еді. Қоғам да осыны талап етті. Солай болды да. Отыз жылдан астам уақыт ішінде тарихи ақтаңдақтардың орны толтырылды. Қаншама танымдық, көркем әдеби, ғылыми зерттеу еңбектер жазылды. Сабырлы, сауатты зерттеулерге негізделген іс-әрекеттермен қатар, советтік дәуірдің қайраткер, қаламгерлерін бірыңғай даттап, оларды ұлт санасынан мүлде өшіруге тырысушы айғай-ұраншылар мен зиянкес бірыңғай қаралаушылар да табылды. Сәбит Мұқановтың өмірі мен шығармашылығы да жоғарыда аталған кезеңнің шаңды дауылынан шет қалған жоқ. Қалуға да тиіс емес болар. Дүлей дауыл соншалықты екпінмен шайқалта тербеп ышқынғанымен, тамырын терең бәйтерек мызғыған жоқ. Себебі, қай дәуір болмасын, туған халқының өткені мен бүгінін жалғастырып, жыртығына жамау, жұқасына қамсау болатын тұлғалар болады. Сәбит Мұқанов – осындай тұлғалардың қатарынан.

Жасынан жетім өсті дегенімізбен, «Өмір мектебін» және Сәбит Мұқановтың өміріне қатысты еңбектерде келтірілетін деректерді оқығанда, жазушының анау айтқандай қаратабан, қарақасқа кедей болмағанын көреміз. Кеңестік дәуірдегі тарихнамасында жазушының Омбы мен Орынборда, Ленинградта, Мәскеуде білім алып жүрген кезінде Алаш ардақтыларының рухани

ықпал-тәлімі жайында айтылмауы заңдылық еді. ЧОН-ның өкілінен бастап, бірнеше беделді газеттің редакторы қызметтерін атқарған Сәбең 1937 жылы Қазақстан Жазушылар одағының төрағасы болды. Алғашқы кезеңде ақындық қырымен («Сұлушаш», «Ақ аю») танылған Сәбит Мұқанов кейінгі кезеңде проза жанрында өнімді еңбек етті. «Адасқандар» (1928), «Ботагөз» (1938), «Менің мектептерім» (1941), «Өмір мектебі» т.б. романдары мен көптеген очерктер мен әңгімелерін жазды. Сәбит Мұқанов 1943-1951 жылдар арасында екінші рет Қазақстан Жазушылар одағының төрағасы болды. Осы бір алмағайып қатерлі жылдарда Қазақстан Жазушылар одағының басында Сәбит Мұқановтай кең толғамды, кесек тұлға отыруының өзі де тағдырдың қазаққа қарасқаны болар. Қазақ әдебиетінде жаңа буын жас кадрлар тәрбиелеу, жаңа тақырыптарды игеру, заманға сай көлемді шығармалар беру – Сәбит Мұқанов басшылығы алға қойған маңызды міндеттер болатын. Қазақ зиялыларының қаймағы сыпырылып, құлазып қалған үрейлі кезеңде, өртеңге шыққан көк өскіндей қадау-қадау қаламгерлердің шығармашылықпен шұғылдануына бас болу – оңай болмағаны анық. Қия бассаң, қылдан таятын қатерлі шақ қой. Сәбеңнің шығармашылық тұрғыда өнімді еңбек еткен кезі де 40-50 жылдар екенін көреміз. Абай Құнанбайұлы, Шоқан Уәлиханов туралы толымды зерттеу еңбектерінен өзге қазақ фольклоры мен ХХ ғасырдағы қазақ әдебиеті туралы зерттеу еңбектерінің өзі қазақ әдебиеттану ғылымына қосылған зор үлес қой. Өз тұсындағы айтулы ақын-жазушылар шығармашлығына зерттеу жасап, лайықты баға беруде де Сәбеңнің аты озық: «Ақындық жағынан келгенде Мағжан, әрине, қазақтың күшті ақындарынан саналады. Қазақтың тілін байыту ретінде, әдебиетке жаңа түрлер енгізу ретінде Мағжанның еңбегі көп, Абайдан кейін тіл өнегесінде Мағжаннан асқан ақын жоқ», - деген тұжырымды жасаған да Сәбит Мұқанов.

Замананың желі солынан соққан зұлматты жылдардың тегеуріні қалам ұстаған адамның өз қалауындағы дүниені қағазға түсіруге мүмкіндік берген жоқ қой. «Ананы жазуға болмайды, мынаны атауға болмайды» заманда, жаңбыр-жаңбырдың арасында, соцреализмнің жіктемесімен айтқанда «жағымсыз кейіпкер» ретінде болса да қазақтың аяулы тұлғаларының есімдерін, іс-әрекеттерін кітабына енгізу – екінің бірінің қолынан келген іс пе еді? «Қара пиар да – пиар» деп қазіргі заман тілімен айтпақшы, Сәбең өзінің мемуарлық еңбегінде Алаш ардақтыларын қарсы беттен сипаттай отырса да, совет дәуірінің ойламды оқырмандары қазақтың осындай белгілі адамдары өткендігінен хабардар болған жоқ па? Сәбең туындыларының тарихи деректік құндылығы қазіргі күні де маңызын жойған жоқ. «Сен салар да мен салар, атқа жемді кім салар» деген бар ғой. Қарабайыр болса да, осы мәтелді ойымызды жеткізуге қолдансақ, кезінде бұл деректерді, оқиғаларды, құжаттарды Сәбең өз еңбегінде айтпаса, көптеген жағдайлар көмескі қалар еді ғой?

Жазушылық, қайраткерлік өмір жолына көз жіберіп қарағанда Сәбит Мұқановтың да алдында тақтайдай тегіс даңғыл жатпағанын бағамдау қиын емес. Жазушы бірыңғай «сөз – советтік армия» тұрпатты ұраншылдықпен өмір сүріп, партия мен үкіметтің алқауында өтті десек – бұл біршама жаңсақ түсінік болар еді. Әр кезеңде қызметтен шеттетіліп, лайықты сый-марапатқа қол жеткізбегенін білеміз. Кеңестік кезеңдегі сан алуан түйткілді тұстардың, қиыншылық кезеңдердің бәрінен аман өтіп, шығармашылықпен өнімді айналыса жүріп, халқының қалаулы қаламгері, қадірменді қариясы болып өткен Сәбеңнің дара болмысын түсіну үшін қаламгердің шығармаларын көбірек зерделеп оқу керек болар.

Жалпы өндірте жазған қаламгер Сәбит Мұқановтың прозалық туындылары арасында «Ботагөз» романының орны ерекше. 1938 жылы «Жұмбақ жалау» деген атпен жарық көрген туынды кейін оқырмандардың сұрауымен қайта өңделіп, «Ботагөз» деп өзгертіліп басылып шықты. Бұған дейінгі «Адасқандар» романыа да, «Ботагөзге» де қазақ даласындағы әйел теңдігі мәселесі арқау болды. Қараңғы қапас түнектегі қазақ қызының жаңа дәуір берген мүмкіндіктерді пайдаланып, бас бостандығына, білім мен ғылымға ұмтылуы, жалпы әйел теңдігі, бостандығы мәселесі – тек Сәбит Мұқанов туындыларына ғана емес, сонау алғашқы романдар «Қалың мал», «Қамар сұлу» т.б. шығармалардың да көтерген тақырыбы, идеясы еді ғой.

Кейінгі кезеңдегі «жоққа шығарушылық сарынның» бірі де осы әйел теңдігі мәселесі. Бодандық бұғауында мешеуленген қазақ қоғамында расымен де ХХ ғасыр басында әйел теңдігі, қыз баланың білім алуы, ел ісіне араласуы дегендер болды ма? Әйел затының ерлермен бірдей игіліктенуі – жалпы әлемде, оның ішінде кеңестік қоғамда өзекті мәселе еді. Бұдан қазақ қоғамы шет қалған жоқ. Әрі ұтпаса, ұтылмағаны да анық. Қазіргі талап-сұраныс, көзқарас тұрғысынан

алғанда, «Ботагөздің» де, «Аққан жұлдыздың» да кедір-бұдыр тұстары көп болуы сөзсіз. Бірақ ондағы қазақтың шұрайлы тілі, баяндаулар мен суреттеулер ескірген жоқ қой. «Асыл сөзді іздесең, Абайды оқы, ерінбе» дегендей, қазіргі күні жас буын әлдебір сөздің мән-мағынасын түсінесе: «Ол диалект ғой», - дей салатын болды. Мәселе, бұл сөздің диалект немесе диалектеместігінде емес, мәселе қазақ журналисі қазақ кітабын молынан парықтап оқымағанында болып отырған жоқ па?

Сонымен бірге, «Ботагөздегі» қанаушылардың тұтастай бір легі қазіргі күні жоқ деп айта аламыз ба? Аз-мұз жалақымен жұмысқа жегіліп, оның ақшасын қолына тигізе алмай жүрген бүгінгі ауылдан келген қазақ пен кекірігі азған байшікештердің арасындағы жағдай – кешегі Темірбектер мен Итбайлардан қандай айырмашылығы бар? Біздіңше, ешқандай. Қазақстанда туып-өсіп, алыс АҚШ-та, Чехияда т.б. елдерде аса жоғары лауазымды қызмет істеп жүрген қазақ қыздары сол Ботагөздердің бүгінгі көрінісі емес пе? Бұл күнге, қыздарымыздың осындай деңгейіне бірден жете қалған жоқпыз ғой. Әйел затына қатысты күні бүгінге дейін діни, салт-дәстүрлік тыйым-салттардың шылау-шырмауындағы кейбір мемлекеттерге қарағанда, қазақ қоғамы көш ілгері болуының негізі кешегі кеңестік дәуірде, «ботагөздердің» тұсында қаланған жоқ па? «Артық қыламын деп, тыртық қылған» дегендей кері салдардың барлығын да жоққа шығармаспыз.

«Ботагөз» өз дәуірінің сәтті туындысы. Романның сюжеті, композициясы, тілі, бейне жүйелері, оқиғалардың өрбу, өсу, аяқталу кезеңдері, кейіпкерлердің сырт суреті немесе ішкі мінез-құлқын, оларды жеткізу мәнері, баяндау сазы, хабарлау формасы – барлығын да електен өткізе отырып қайта оқыр болсаңыз, қазақ прозасы дамып қарқын алар тұстың әлеуетін бағамдаған болар едіңіз. Біздің айтпағымыз: «қағынан жеріген құландай», қазақ әдебиеті тарихының аса маңызды бөлігі «Қазақ совет әдебиеті» атты кезеңнің өкілдерін, олардың шығармаларын орынды-орынсыз мансұқтаудан мүмкіндігінше бой тартсақ дегенді айту еді. Бәріне төреші – уақыт екенін тағы да еске ала отырып, сол бір сындарлы дәуір қаламгерлерінің туындыларына сергек санамен көз салайықшы. «Атаңа не қылсаң, алдыңа сол келеді» дегендей, қазіргі буын кешегілердің жеке басын, туындысын мәніне жетпей жатып мансұқтаса, ертеңгілер де бүгінгілерді дәл солай тарихтың шаңына лақтыруға бейім болмасына кім кепіл? «Мен тарихта қаламын ба?» деген гамлеттік сұраққа жауап қандай болмақ. Ал Сәбит Мұқанов тұлғасы мен шығармашылығы – келесі дәуірлерде де халқымен бірге жасай берері сөзсіз.

«Егемен Қазақстан» газетінің өткен жылғы бір санында филолог ғалым Күләш Ахметованың Сәбит Мұқанов тұлғасына қатысты мақаласын оқыған едік. Аталған мақалада мынадай жолдар бар екен: «...Ал Сәбит Мұқановтың атына айтылып жүрген қате пікірлердің белең алғаны сондай, жауапсыз жасамыс та, атақ қуған «ғалым» да, аузынан шыққан әр сөзі сатулы бизнесмен де, тіпті классик жазушы да ойланбастан Сәбеңнің шалғайына «жармасуда». Осылардың біреуінің қолында дәлелдейтін құжат болса кәні?! Сәкен мен Сәбеңе қатысты мәселеде кім болса да Тұрсынбек Кәкішевтің қазылығына жүгінері хақ. Себебі Тұрсекең – КГБ архивіне түскен санаулы ғана ғалымның бірі. Сәкен мен Сәбеңді зерттегенде екеуінің де Алаш азаматтары алдында ар тазалығына көзі әбден жеткен». Бұл мәнзелдес айтылым әрі-беріден соң тіпті тек Сәбит Мұқанов тұлғасына ғана қатысты болмауы да мүмкін. «Ақиқат айтылмасын, жабулы қазанның қақпағы ашылмасын» дейтін заман емес қой, қазіргі дәуір. Алдыңғы дәуірдің айтылуы тиіс ақиқатын да «тисе тереккелетіп» үстетпей, дәйектетіп, деректеп айта білейік, жаза білейік. Сонымен бірге олар жасаған туындыларға да, олар өмір сүрген кезеңге де бір мезет үңіліп қояйықшы. Сонда бәрі орнына келеді. Сәбеңді оқиықшы...

https://adebiportal.kz/kz/news/view/23563

Публичное унижение леди Годивы ради спасения своего народа

Легенда о леди Годиве была много лет одной из самых популярных в Англии. Эта смелая и красивая англичанка жила в XI веке, у нее был брак с графом Леофриком, который считался могущественным правителем Мерсии. (На сегодняшний день эти земли находятся в центральной части Англии).

Государство было успешным и процветающим, но большие суммы из казны уходили на военные походы, которых в то время было немало. В результате стало не хватать бюджета, и он принял решение поднять налоги простым гражданам. Плата была непомерной и выросла в несколько раз, это вызвало большое негодование людей, которые и так жили впроголодь. Поскольку граф был человеком жестоким и бессердечным, проблемы людей были для него на втором месте после своих собственных.

Бесчестная сделка. Понимая, что Леофрик непреклонен в своем решении народ обратился за помощью к Годиве. Леди была довольно милосердной и часто помогала нуждающимся со своих собственных сбережений. Поэтому она понимала непростую обстановку в городе и обещала людям разобраться в этом вопросе. Обратившись к мужу, она получила в ответ лишь усмешку и условие, что он согласится принять ее просьбу, если супруга обнаженной прокатится по всем улицам города на лошади. Таким образом жестокий правитель хотел поставить на место свою жену и закрыть этот вопрос.

Стоит также обратить внимание, что церковь в те времена была сурова к вопросам морали, поэтому девушкам даже дома запрещалось выглядеть слишком откровенно. Люди даже спали в одежде, закрывающей все части тела. Сама Годива была глубоко верующей и тоже отличалась праведным образом жизни и хорошими манерами. Но судьба народа оказалась для нее важнее собственных принципов, поэтому она была вынуждена согласиться на эти условия.

Подвиг ради людей. Леофрик был взбешен ее ответом, ведь он не ожидал подобной смелости от своей целомудренной супруги. Желая отомстить ей он пустил слухи об этом событии, велев слугам рассказать об этом всему городу. И вот, в назначенный день девушка выехала в сопровождении двух служанок, прикрытая лишь своими чудесными волосами. Узнав о том, что мужественная женщина ради своего народа согласилась на такой позор, люди не остались безучастны. Все разошлись по домам, плотно закрыв ставни окон. Те граждане, кто по каким-то причинам остался на улице, закрывали глаза и отворачивались. Таким образом честь девушки не пострадала, а раздосадованный князь вынужден был сдержать свое слово.

Эта простая и удивительная история вошла в века, многие деятели искусства посвящали ей свои творения. Художники писали картины, вдохновленные смелым поступком героини, а поэты посвящали ей стихи и баллады. Доподлинно неизвестно, правда это или вымысел. Тем не менее эта пара действительно существовала, и факт о внезапном снижении налога тоже был зафиксирован в истории.

https://kto-eta-ledi-godiva

Захватывающие книги, которые можно прочитать за один день

Одна книга может изменить всю жизнь. Чем книга короче, тем быстрее произойдут разительные перемены. Предлагаем подборку самых эффектных и лаконичных книг, способных сильно повлиять на своих читателей.

«Алхимик». Автор: Пауло Коэльо. Кто только не признавался в любви к этой книге. Уилл Смит сказал однажды, что заставил своих детей прочитать ее несколько раз. Актер утверждал, что эта история о простом пастухе по имени Сантьяго учит тому, что все возможно, если быть верным своей мечте и следовать своей судьбе. Звучит просто, но на практике – довольно сложно. На этом пути нужно быть готовым к опасностям и быть внимательным к знакам судьбы. И «если ты действительно чего-то сильно желаешь, вся вселенная будет способствовать исполнению твоего желания». Роман входит в книгу рекордов Гиннеса как самый продаваемый в мире роман бразильского автора.

«Океан в конце дороги». Автор: Нил Гейман. Этот роман считается самой личной книгой английского фантаста. Взрослый мужчина возвращается в родной город и погружается в воспоминания о детстве. Прогулка по фермам Сассекса приводит героя к дому древних богов, играющих в людей. С этого момента привычный мир выворачивается наизнанку, и в реальность начитают проникать существа странные и страшные существа. Возможно, благодаря им герой обретет себя и приведет в гармонию детскую и взрослую части внутри себя.

«Мятная сказка». Автор: Александр Полярный. Автор писал эту книгу прямо там, где его застигало вдохновение. В автобусах и очередях, дома и на ходу. Получилась трогательная история взросления с толикой волшебства. Мальчик растет в приюте и точно знает, что справедливости в мире нет. Но – это только начало сказки. Посмотрим, удастся ли разубедить героя в его трагическом убеждении мятным капуччино, снегу и парочке разбитых сердец.

«Кровь на снегу». Автор: Ю Несбё. Ульф – человек-парадокс. Он наемный убийца, но не может причинять никакого вреда женщинам. Он жесток и хладнокровен, но так романтичен и влюбчив. Новое задание заставит звучать противоречия в нем в полную силу. Нужно убить жену босса по его же заказу. Кажется, положение безвыходное. И как тут не вспомнить маму, из-за которой у Ульфа все беды...

«Скотный Двор». Автор: Джордж Оруэлл. Скотный двор может стать полноценной моделью общества, где все «граждане» обречены закончить свою жизнь на бойне. Притча британского классика показывает, как принципы свободы и равенства перерождается в несбыточные утопии и тоталитарные диктатуры. За едкой социальной сатирой легко различить аллегорию революции 1917 года и последующих событий в России.

https://zahvatyvayushchie-knigi-kotorye-mozhno-prochitat-za-odin-den

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

«Картина Мира» казахстанского павильона на EXPO 2020 Dubai вошла в Книгу рекордов Гиннесса

2 февраля арт-проект «Картина Мира», представленный в национальном павильоне Республики Казахстан на Всемирной выставке EXPO 2020 Dubai, удостоился сертификата Книги рекордов Гиннесса. Торжественная церемония вручения сертификата состоялась на сцене павильона Казахстана.

Арт-проект «Картина Мира» является полотном – прообразом планеты Земля, на котором с помощью кисти и красок оставили свои штрихи посетители павильона со всего мира. Размер холста соответствует уменьшенным физическим параметрам нашей планеты. Основная идея картины созвучна с темой выставки EXPO 2020 Dubai «Объединяя умы, создавая будущее». Цель арт-проекта объединить людей, живущих на нашей планете в одном произведении искусства, расположенном на территории национального павильона. Картина символизирует такие ценности, как мир, единство, гармония и дружба. Организаторами проекта выступила казахстанская компания DPARTNERS.

На сегодняшний день свой «след» на картине оставили более 1900 посетителей и гостей павильона из 193 стран мира. Среди них были и мировые знаменитости, такие как голливудская актриса Бай Линг, американский боксер-профессионал Рой Джонс, режиссер Тимур Бекмамбетов, российская певица Валерия, казахстанский профессиональный велогонщик Александр Винокуров и другие. Арт-проект удостоился сертификата Книги рекордов Гиннесса за самое большое количество человек, которые рисовали кистью и передали её по цепочке.

https://kartina-mira-kazahstanskogo-pavil-ona-na-expo-2020-dubai-voshla-v-knigu-rekordov-ginnessa_a3894370

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: Своя судьба – своя история. Гульхая Жуашбаева

Здравствуйте далёкие и близкие читатели! Это приветствие лишь подчёркивает место вашего проживания по географическому признаку. Что касается – по душе и сердцу, то вы все нам близки и дороги. Журнал «Алты нүкте», все его публикации – для вас. Я испытываю особый творческий подъём, когда узнаю, что рубрика «Кухня на ощупь» вам близка и интересна. А некоторые из читателей признаются, что в первую очередь находят по содержанию именно эту рубрику. Всем, кто не может читать по Брайлю, я рекомендую пользоваться электронным вариантом. Особенно это касается близких и родственников опекающих тех, членов семьи, детей и внуков, потерявших зрение внезапно по разным причинам. Или этот процесс приближает к темноте с каждым днём всё ближе и ближе. Потеря зрения – это не смертельный приговор, это испытание жизни и судьбы, вызов как на дуэль. И мои герои – победители. Они не мученики, а борцы за своё счастье, любовь, материнство, семью и т.д.

По календарю сегодня февраль 2022 года. ОМИКРОН наступает по всем регионам. Среди моих знакомых и родных болеют целыми семьями. Заражённость Алматы сегодня достигла около 2500 человек в сутки. Медики предполагают, что это не предел. Но, с другой стороны, идёт повсеместное послабление карантинных мер. Ко всем трудностям добавляются также последствия Алматинской трагедии январских дней. Но наш президент Касым-Жомарт Токаев и правительство РК предпринимают все меры, чтобы страна вернулась к нормальной жизни.

В январе 2022 года все пенсионеры, граждане с инвалидностью и другие получили пусть небольшие, но надбавки к уже имеющимся пенсиям, пособиям и стипендиям. Это же касается работников образования, здравоохранения защитников Отечества. Реализовываются различные программы, направленные на улучшение жилищных условий, которыми могут воспользоваться и люди с особенными потребностями. Рубрика «Кухня на ощупь» продолжает рассказывать о вас, уважаемые читатели, о людях с интересными судьбами. Знакомство с ними придаёт уверенность, что каждый человек, в какой бы сложной ситуации не оказался, может победить в схватке с жизненными трудностями. Вам, наверно, интересно кто будет сегодняшняя героиня и о чём мы будем говорить с ней традиционно встретившись, уютно расположившись на кухне за чашкой чая. Мне приятно подчеркнуть, что рассказать о ней предложили вы, наши уважаемые читатели.

Передо мной молодая, привлекательная, как мне описали, женщина, с приятным голосом. Обсудив тот круг вопросов, на которые мне хотелось бы, услышать ответы мы пришли к общему согласию, что хозяйка не только кухни, но и своей судьбы, расскажет о себе предельно откровенно. Она надеется, что это послужит примером для многих, кто сегодня в растерянности и не уверен в себе, чтобы обрести счастье в личной жизни. Давайте вместе познакомимся с моей героиней.

– Я, Жуашбаева Гульхая родилась в Туркестанской области 8 ноября 1989 года. Мама работала в детском саду, а папа в сфере сельского хозяйства, а сейчас они пенсионеры. В семье – нас четверо детей, и только я одна родилась с серьёзными проблемами зрения. Я начала своё обучение в маленьком ауле в обычной сельской школе. Никаких особых условий для меня создано не было. Было очень трудно осваивать общеобразовательную программу. Но благодаря чуткому и внимательному отношению директора, педагогического коллектива, своему упорству, я смогла закончить среднюю школу.

Когда мне исполнилось 18 лет я переехала в город Чимкент и поступила в университет имени Мухтара Ауэзова на грант и закончила его с красным дипломом. В стенах университета в студенческом общежитии научилась самостоятельно решать социально-бытовые вопросы, вести хозяйство, использовать гаджеты, ноутбуки, полностью адаптировалась к городской жизни, начала свободное передвижение без чьей-либо помощи. А в 2014 году уехала в столицу в город

Астану. Здесь два года проработала в Академии предпринимательства Итигай. В это время мне особенно пригодились навыки самостоятельной жизни: готовить для себя, убираться самостоятельно, наводить уют, порядок и чистоту там, где живу. В это же время совершенствовала свой английский язык.

В 2017 году поступила в магистратуру ЕНУ имени Л.Н. Гумилёва по специальности «Культурология». И с этого времени начинается моя трудовая деятельность, связанная с открытием инклюзивного ресурсного Центра в стенах научной библиотеки Евразийского Национального университета. Главная цель – оказание информационной поддержки обучающимся с особыми образовательными потребностями. Это подразумевает создание безбарьерной среды и обеспечение равного доступа ко всей инфраструктуре ВУЗа. В 2018 году во время учёбы в магистратуре побывала в Турции в городе Стамбуле. Здесь я прошла 3-х месячные курсы. Ещё раз убедилась в том, что мечты сбываются. Именно здесь в городе Стамбуле я расширила свой кругозор и познакомилась с учреждением, где обучают и привлекают студентов с ограниченными возможностями к трудовой деятельности. Я побывала во Дворце инвалидов Эйзулла, познакомилась с музыкальными и художественными мастерскими, психологическим консультированием, административной комнатой, детским садом, библиотекой. Для меня стало открытием посещение выставочного и семинарских залов, кинотеатра и многоцелевых залов, бассейна, центра выпечки и многого другого. Я по-хорошему позавидовала тем, для кого всё это создано.

Всё это время пока героиня моего репортажа рассказывала о себе, о своём жизненном пути я молчала и с удовольствием «впитывала» всю эту откровенную информацию. А ведь с чего когда-то всё начиналось? Маленькой девочке Гульхае не разрешалось делать ничего самостоятельно. Члены семьи боялись, что она травмирует себя и поэтому предпочитали всё делать сами нежели обучить ребёнка элементарным правилам самообслуживания. Я ещё раз убедилась, что судьбу людей с особыми потребностями определяет их характер.

На мой вопрос, а чем и как она живёт сегодня? Гульхая ответила, что живёт с удовольствием, продолжает заниматься спортом, вело-тандемом. Со своей командой они готовятся совершить велопробег по маршруту Казахстан – Таджикистан. Как и прежде героиня моего репортажа занимается вокалом и дарит своё искусство слушателям, мечтает о профессиональной деятельности в этом направлении. Опыт в этом у неё есть, Гульхая выступала в дуэтах с известными казахстанскими артистами, участвовала в конкурсах различного уровня. Она искренне призналась, что для неё является большим счастьем встретить свою любовь, создать семью и оставаться любимой на долгие-долгие годы. Я рада за неё, что и эта её мечта сбылась.

Напоследок моя героиня призналась, что даже если я вижу темноту и чёрный цвет, но в моих мыслях и руках нити от палитры сотен красок, которыми я могу разнообразить жизнь. Я благодарна за свою жизнь, за полученные возможности в ней. Как говорится жизнь – борьба, я хочу оставить в ней след как положительный герой своего времени. Герой, который смог помочь тем людям, кто в ней нуждается. Для меня жизнь – это одновременно и победа, потому что пока мы живём, мы сможем изменить любую ситуацию.

Февраль – последний месяц зимы. Скоро в наши окна и двери постучится весна. Начнётся пробуждение природы, земля отогреется, как наши души и сердца от радостных встреч, теплоты воспоминаний, признания в любви и благодарности за наши добрые дела и поступки. Наши читатели журнала «Алты нүкте» познакомятся с ещё одной нашей современницей. Как бы хотелось, чтобы таких историй, судеб, характеров было как можно больше! К ней хочется тянуться, быть рядом, обмениваться положительной жизнеутверждающей энергией во благо мира, уверенности в завтрашнем дне, спокойствия в душе и в каждом доме.

А теперь, уважаемые читатели, по традиции рецепт от нашей гостьи. Название блюда очень интересное: «Манты на «шубе». Недавно мне подсказали рецепт приготовления «ленивых» мант. Это оказалось очень вкусно и полезно. С этим блюдом мне хочется с вами поделиться. Объём продуктов зависит от размера вашей сковороды. И так приступаем. Замешиваем тесто как для мант, которые вы собирались бы варить на мантоварке. Для фарша можно использовать говядину, баранину, курицу, только с одним условием, что их с луком надо нарезать мелкими кусочками, или пропустить через мясорубку. Любители могут добавить тыкву, картофель,

капусту и т.д. Не забудьте фарш для мант посолить и поперчить. Приготовленное тесто делим на кусочки и формируем шарики. Шарики теста раскатываем на размер мант. Кружочки теста не должны быть слишком тонкими или слишком толстыми. Тонкие могут порваться, а толстые не провариться. Берём несколько картофелин, чистим, моем и нарезаем кружочками для «подушки». На дно сковороды, нижним слоем, укладываем картофель. Посыпаем немного соли, чёрного перца и наливаем немного воды и растительного масла так, чтобы жидкость закрывала картофель. Укладываем манты, закрываем крышкой, доводим до кипения и варим 30 минут до готовности. Через некоторое время, как закипело содержимое сковородки лучше проверить остаток жидкости и при необходимости долить воду, чтобы ваше блюдо не подгорело. В результате вы получите одновременно два блюда – картофель и манты. Приятного аппетита!

Что нужно сделать, чтобы горох, перловка, фасоль хорошо и быстро разваривались

Несколько идей и лайфхаков по развариванию «несговорчивых» круп и бобовых. Пользуйтесь на здоровье!

Общие рекомендации. На самом деле, на сегодняшний день, можно просто купить крупы и бобовые хорошего качества, достаточно известных брендов. Такой горох или фасоль разварятся быстро. И всё же, если вы сомневаетесь, то вот ещё идеи по развариванию. Известный ещё нашим бабушкам метод: это «напугать» крупу или бобовые. Секрет в температурных перепадах. После того, как горох закипит, нужно влить в кастрюлю стакан ледяной воды. И повторить процедуру два – три раза (как только вода снова закипит). Из-за резкого перепада температур бобовые или крупа сварятся быстрее. А для того, чтоб точно сработало, надо ещё пригрозить в кастрюлю: крикнуть «Ух!») Ну это уже по желанию! И, конечно, можно по старинке замочить-залить крупу-боб на ночь холодной водой, если есть время.

Ох, этот горох! Главный секрет быстрого разваривания этого боба в форме. Лучше покупать не круглый горох, а половинчатый. Он, в любом случае, варится быстрее. Далее по убыванию. Заливаете холодной водой, а через 20 минут после закипания, кидаете 1/4 чайной ложки пищевой соды. А потом всё, что требуется, в порядке очереди, для супа: картофель, мясо, лук и морковь. Варить горох лучше в малом количестве воды, чтобы она покрывала его не более чем на 2-3 см. Таким образом, боб будет медленно томиться, а не бурлить. При интенсивном кипении сверху горошины будут готовы быстро и разварятся, а вот в середине – долгое время будут оставаться жёсткими. Четвёртый вариант: дать закипеть гороху, слить жидкость полностью и промыть. Залить водой холодной, пусть закипит снова и слить еще раз, после чего варить уже в третьей чистой воде. Зачем всё это? Процесс избавляет горох от пены, мучнистого осадка – вероятно, что они затрудняют приготовление. Или, возможно, это работает фокус с перепадом температур, о котором речь шла выше. И кардинальное решение горохового вопроса: растолочь ещё сухой или немного проваренный толкушкой для картофеля (сухой можно и в кофемолку). Работает, но не для тех, кто любит чувствовать в каше или супе гороховые кусочки.

Варим перловку. С нашими лайфхаками перловку можно варить и для рассольника, и для подачи с мясным гуляшом, с жареными грибами и луком, с молоком и сахаром, или с обжаренным фаршем. Всё дело в соотношении крупы и воды, а также в добавлении масла. Идеальное соотношение для перловки: 1:3. Можно использовать и 1:3,5 – если крупа крупная. Что касается масла, то, как только перловка закипит, нужно добавить чайную ложку сливочного масла в кастрюлю. Это даст вкус и каждое зёрнышко будет вариться в масляной оболочке. Жир дает более высокую температуру без интенсивного бурления, которое перловка не любит. И предохраняет от разваривания: снаружи зерна не разварятся, а изнутри становятся мягкими и нежными.

Фасолевый план. То, как быстро сварится фасоль зависит от её сорта и цвета. Например, крупная «Лима» после предварительного замачивания (30-40 минут) будет готова через 45 минут. Еще быстрее варится фасоль «Чёрный глаз», она без замачивания будет готова через час.

Красная фасоль варится дольше всего. Этот боб можно не замачивать на ночь, если у вас есть в запасе хотя бы час. А если хотите замочить, то верный способ такой: залить водой, чтобы чуть покрывала и довести до кипения, слить воду, затем снова и оставить на ночь. Утром фасоль будет увеличена в два раза и почти готова: 10-15 минут варки и все.

Чечевица цветная. В России популярны три сорта чечевицы: красная, зеленая и арабская (оранжевая) разной степени обработки: шлифованная и нешлифованная. Нешлифованная чечевица варится 40 минут и при варке держит форму, а шлифованная – 20 минут и полностью разваривается, превращаясь в пюре. Её замачивать, как правило, не нужно. А, чтобы получилась вкуснее, как закипит, можно добавить ложку столовую растительного масла без запаха.

https://chto-nuzhno-sdelat-chtoby-goroh-perlovka-fasol-horosho-i-bystro-razvarivalis

СПОРТ

Определен состав национальной сборной команды на зимнее Паралимпийские игры Пекин-2022

XIII Зимние Паралимпийские игры Beijing-2022 пройдут с 4 по 13 марта 2022 года, в нем примут участие более 700 спортсменов из 50 стран мира. В состав национальной паралимпийской сборной вошли 5 спортсменов: Александр Герлиц, Ербол Хамитов, Сергей Усольцев, Юрий Березин и Денис Петренко. Паралимпийцы Казахстана будут выступать по двум видам спорта: пара лыжные гонки и пара биатлон.

«В этом году ситуация с COVID-19 помешала полноценному участию наших спортсменов по зимним паралимпийским видам спорта в Паралимпиаде. Во время подготовки к получению лицензий некоторым спортсменам не удалось пройти квалификационные раунды паралимпийского цикла. Изначально планировалось большее количество спортсменов. Но сейчас наша сборная едет не в полном составе. Наши паралимпийцы проделали огромную работу на пути к зимним играм. В любом случае само участие в паралимпиаде уже большое достижение. У наших ребят есть огромный потенциал, стремление к победе и непоколебимая вера в свои силы», - отметил президент Национального паралимпийского комитета РК Кайрат Боранбаев.

Церемония открытия игр пройдет 4 марта 2022 года в 22.00 по времени Нур-Султана. Бронзовый призер Кубка мира по пара лыжным гонкам, мастер спорта международного класса Ербол Хамитов определен знаменосцем Паралимпийской сборной Казахстана в Пекине-2022.

«Сейчас национальная сборная Казахстана по пара лыжным гонкам находится в Алматинской области, у них идут учебно-тренировочные сборы перед паралимпиадой. Сборы проходят в карантинном режиме. Мы приняли все меры предосторожности по нераспространению коронавирусной инфекции Covid-19. Безопасное участие в зимних играх и здоровье наших спортсменов является для нас приоритетом. Состояние спортсменов отличное, настрой боевой» – отметил главный тренер сборной РК по пара лыжным гонкам Василий Коломиец.

https://paralympic.kz/ru/press-tsentr/novosti/502-opredelen-sostav

Паралимпийский тренировочный центр

Первый в Казахстане Паралимпийский тренировочный центр открылся в Астане 4 июля 2018 года. Это уникальное сооружение, предназначенное для качественной и профессиональной подготовки национальных сборных команд и спортивного резерва по летним и зимним паралимпийским видам спорта. Подобные спортивные центры для лиц с ограниченными возможностями есть в США, Великобритании, Японии, Южной Корее, а вот в Казахстане такой пока один.

Центр расположен в оживленном районе города – на левом берегу, в поселке

«Караоткель». Уже на подходе к зданию чувствуешь большую заботу о людях с особыми потребностями. Пандусы, звуковое приветствие на трех языках (казахском, русском и английском), тактильная тротуарная плитка, кнопка для автоматического открывания и закрывания входных дверей и многое другое, – все это сделано для того, чтобы они, не прилагая особых усилий, могли попасть внутрь помещения.

У главного входа сразу же бросается в глаза уникальное приспособление – первая в Казахстане мойка для инвалидных колясок, с подкачкой шин. Автором изобретения является Ардак Отарбаев, член сборной РК по танцам на колясках. Важность этого приспособления бесспорна, особенно если учесть, что Нур-Султан – одна из самых холодных столиц мира, где дожди сменяются снегом и наоборот на протяжении почти 9-ти месяцев в году.

В холле, при входе расположена гардеробная, где можно оставить верхнюю одежду. Она двухуровневая, нижний ярус сделан специально пониже, чтобы было удобно колясочникам разместить свои вещи. Недалеко от гардеробной размещена зона со специальными ящиками, где можно оставить ценные вещи, сумки и т.д. Здесь же расположена зона информирования посетителей Центра, библиотека для посетителей, зоны отдыха, питания и гостиница на 12 мест. Недалеко от ресепшн установлена большая тактильная мнемосхема для слабовидящих людей, где шрифтом Брайля нанесена вся информация о нашем Центре.

С первого на второй этаж можно подняться с помощью специального подъемника, а со второго на третий этаж довозит специальный лифт, в котором могут поместиться одновременно 6 инвалидных колясок. Также внутри здания имеются пандусы и поручни. В Центре имеется медицинский блок, раздевалки на 150 мест (мужская и женская). Медицинский блок включает кабинет спортивного врача, процедурный кабинет и массажный кабинет.

В Центре три спортивных зала: тренажерный, игровой зал и зал единоборств. Тренажерный зал (811 кв. м.) – адаптивные и универсальные тренажеры (40 тренажеров компании Precor), зона для пара пауэрлифтинга и групповых занятий. Все тренажеры адаптированы под людей с ограниченными возможностью. В этом же зале находится беговое полотно для тренировок и функциональных исследований спортсменов-паралимпийцев. Это беговая дорожка в увеличенных размерах. Аналогов ему в Казахстане нет. Система полностью показывает, как спортсмен сгибает свое тело, куда он больше делает наклон, то есть полный видеоанализ его тренировок выдается. Игровой зал (530 кв. м.) – на 2-м этаже предназначен для игровых видов спорта: голбол, бочча, волейбол сидя, пара бадминтон, танцы на колясках. Пол покрыт плавающим паркетом. Кроме того, нанесено профессиональное покрытие для волейболистов сидя. Зал единоборств (423 кв. м.) – позволяет проводить занятия по пара дзюдо, пара таэквондо и пара каратэ. Также в зале единоборств вы сможете позаниматься пара настольным теннисом.

https://kaspisport.kz//паралимпийский-тренировочный-центр/

ПУТЕШЕСТВИЕ

Страна, где нет транспорта, армии и денег

В этой стране нет армии, тюрем, полезных ископаемых, а также не развито сельское хозяйство и любая другая промышленность. 80% ВВП этого государства составляет туризм, преимущественно лыжный. Несмотря на то, что здесь нет аэропортов и железнодорожных вокзалов, путешественники все равно находят способы добраться сюда. Запрет на работу адвокатом и наличие тюрем.

Княжество Андорра считается одним из самых безопасных в Европе. На всю страну приходится около 200 человек полицейских, а армии здесь нет вовсе. В 1864 году здесь были запрещены адвокаты на законодательном уровне. Их считают защитниками преступников, а закон гласит: «появление ученых юристов, которые могут черное сделать белым, запрещено в наших судах». Местные жители шутят, что даже пытались попросить людей на улице себя ограбить, но желающих не нашли. Даже если в Андорре случится преступление, которое

противоречит законам страны, человека отдадут под суд, а отбывать наказание он будет в соседних государствах: Франции или Испании.

Андорра – очень маленькая страна, которая популярна у туристов. Несмотря на то, что она так востребована у тех, кто увлекается зимними видами спорта, здесь нет аэропорта и железнодорожного вокзала. Путешественникам приходится добираться сюда через соседние страны – Испанию и Францию, на границе с которыми она расположена. Как правило, туристы долетают в ближайший крупный город на самолете, а там уже берут машину в аренду и едут в Андорру. В Андорре есть автобусное сообщение с другими городами: Барселоной, Реусом, Таррагоной, Тулузой и Жироной. Большинство автобусных служб принадлежат частным компаниям, а не государству. В Андорре востребован и другой транспорт. Например здесь есть вертолетные площадки, несколько общественных автобусов, а также канатные дороги.

Несмотря на то, что Андорра считается малым государством, оно очень развито в экономическом плане. Инфляция здесь составляла 1,1%, а в 2011 году ВВП на душу населения составляло 37 тысяч долларов. Безработица здесь практически отсутствует, а основной доход страна получает от туристической отрасли. В сфере услуг заняты 78% рабочих всей страны.

В Андорре действительно очень развит туризм, который составляет 80% ВВП. Популярность у путешественников привлекла в страну вложения из других стран, а также способствовала развитию строительства и росту цен на жилье. Сезоном считается зима, так как здесь расположены одни из лучших горнолыжных курортов.

Здесь есть залежи полезных ископаемых, но они не развиты из-за транспортной доступности, поэтому правительство ими не пользуется. Андорра экспортирует табачные изделия и мебель, но это составляет слишком маленькую долю в статье доходов страны.

В Андорре всего семь городов, которые уже слились в один. Стоит отметить, что большую часть ландшафта страны составляют горы, поэтому люди буквально живут в горах. Уровень жизни здесь считается высоким, в Андорре средняя продолжительность жизни составляет 84,4 года. При этом, из страны не уезжают на заработки в более развитые государства. Средний возраст здесь составляет 39 лет.

В стране не развита социальная защита населения, а также не выплачиваются пособия. Однако здесь довольно высокий уровень доходов. Минимальный размер оплаты труда должен быть выше, чем 1100 евро в месяц. При этом цены здесь ниже, если сравнивать с другими европейскими странами. Из соседних государств люди приезжают сюда на шоппинг, так как не нужно уплачивать таможенные пошлины, а цены гораздо ниже.

Мария Каткова

https://weekend.rambler.ru/strana-gde-net-transporta-armii-i-deneg

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

У отца – свои цели, свой путь. У сына – свои. Бывают отцы, которые не давят на сыновей бременем своих желаний, замыслов и воли. – Мухтар Ауэзов

Если для народа главное богатство – здоровье, главные богатства для души – знания и искусство. Только при их помощи народы находят свое место в рядах цивилизации. Главная задача – дать знания молодежи, научить ремеслу, дать им профессию. – Ахмет Байтурсынов

Прежде, чем воспитывать людей, воспитай себя. – Ибрай Алтынсарин

Не сделаешь ты, сделает кто-то другой. Не напишешь ты, напишет кто-то другой. Не будешь рядом ты, будет кто-то другой. Не возьмёшь всё в свои руки, возьмёт кто-то другой. Помни, что всегда может быть кто-то другой. – Из "философии" молодых

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. Муратбаева 136
(уг. ул. Богенбай батыра)
bgrbarshin@mail.ru
www.ookos.kz