ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

АЛТЫ НҮКТЕ

ноябрь, 2022 (58)

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

НОВОСТИ КОС

Награда Поставщику

13 ноября - Международный День слепых

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сколько налички казахстанцам разрешено хранить дома

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В Актобе выбрали самую красивую девушку с инвалидностью

Капитал до 20 млн: Инвалидная коляска не помешала жительнице Кокшетау стать бизнесвумен

С риском потерять слух из-за громкой музыки столкнулся 1 млрд меломанов

ИНТЕРВЬЮ

Аскар Ниязов: В Казахстане проживают около 120 тысяч работающих лиц с инвалидностью

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Как энтузиасты улучшают жизнь лиц с инвалидностью

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Билл Гейтс и Уоррен Баффетт назвали навык, который отличает успешных людей

Марлен Джакупов. Как найти свое место в жизни

ПРОЗА

Төлепберген Тоқжанов. Әңгіме. Күйші

Самал Шаймерденова. Әңгіме. Бұйымтай

Владимир Ивановский. Сказака. Девочка-доброе сердце

«ГОВОРЯЩИЕ КАРТИНЫ»

Картина «Полдень». Художник Камиль Шаяхметов

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова. Сердце, согретое любовью

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Ученый Хьюстонского университета придумал упражнение, которое помогает сжигать жир во время сидения

СПОРТ

Влияние спорта на качество жизни инвалидов

История создания футбольного мяча для незрячих

ПУТЕШЕСТВИЕ

Удивительный Бурхан-Булак

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

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

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

В Казахстане 20 ноября состоялись внеочередные выборы президента. В них участвовали шесть кандидатов, включая действующего главу государства Касым-Жомарта Токаева. Среди кандидатов две женщины.

Центральная избирательная комиссия в установленные сроки подвела окончательные итоги выборов. Председатель ЦИК РК Нурлан Абдиров сообщил, что Президентом Казахстана избран Касым-Жомарт Токаев.

Общая численность избирателей, которые получили бюллетени, составляет 8 300 046 человек, это 69,44% от общего количества избирателей. Число избирателей, принявших участие в голосовании по открепленным удостоверениям, дающим право голоса, 13 282. За Касым-Жомарта Токаева проголосовали 6 млн 456 тысяч 393 избирателя, или 81,31%.

За внеочередными выборами наблюдали 641 международный наблюдатель. 532 из них от 10 международных организаций и 109 наблюдателей от 35 иностранных государств.

***

Национальный доклад «Рынок труда Казахстана: на пути к цифровой реальности». Аналитики АО «Центр развития трудовых ресурсов» (ЦРТР) подготовили второй Национальный доклад по рынку труда – «Рынок труда Казахстана: на пути к цифровой реальности». В нем собрана актуальная информация о том, как происходит цифровизация различных экономик мира и отраслей, как это влияет на профессии и навыки, грозит ли нам «технологическая безработица», какие возможности предоставляет цифровая экосистема занятости и многое другое.

Цифровизация меняет структуру экономики, труд, общественный нарратив и социальную парадигму быстрыми темпами. Она проникла не только на производства, но и в повседневную жизнь каждого человека.

«Новые технологии уже меняют мир труда, мы часто слышим, что в ближайшем будущем общество столкнется с «технологической безработицей» и нас ждут масштабные последствия. Чтобы понять действительно ли нас ждет «будущее без работы», какие существуют риски и возможности цифровизации мы подготовили второй Национальный доклад по рынку труда. При этом наше исследование выходит за рамки обозначенной темы, мы также рассмотрели цифровизацию экономик в мире и Казахстане, отдельных отраслей, какие существуют барьеры и возможные решения, чтобы преуспеть в этой цифровой гонке», – отметил президент ЦРТР Даулет Аргандыков.

Национальный доклад «Рынок труда Казахстана: на пути к цифровой реальности» уже доступен к прочтению на сайте ЦРТР iac.enbek.kz.

Он состоит из 7 глав, каждая из которых посвящена определенной теме, непосредственно связанной с цифровизацией.

В рамках исследования аналитики ЦРТР собрали актуальную информацию по цифровизации Казахстана, в том числе на основе международных рейтингов. Так, согласно индексу цифрового развития 2020 года, по текущему состоянию цифровизации Казахстан занимает 55 место из 90 стран, а по темпам цифровизации – 20 место, что относит республику к категории прогрессивных экономик наряду с такими странами, как Россия, Китай, Индия, Индонезия и Польша. Однако, несмотря на достигнутые результаты, важно преодолеть существующие барьеры на пути к цифровой реальности: угроза кибербезопасности, цифровое неравенство или доступ к интернету сельских и городских жителей, дефицит кадров и навыков.

Для оценки масштабов сокращения рабочих мест в следствие цифровизации аналитики ЦРТР рассмотрели существующие прогнозы международных экспертов и пояснили почему их все можно поставить под сомнение. При этом эксперты провели собственную оценку влияния цифровизации на рынок труда и определили, что 22% групп занятий в Казахстане подвержены высокому риску автоматизации, по которым работает 587 тыс. человек, или 7% занятых.

В условиях цифровизации многие страны сталкиваются с нехваткой квалифицированных IT-специалистов и Казахстан не исключение. Наличие хороших IT-кадров становится важным условием развития компаний и государства. Поэтому отдельная глава

доклада посвящена обзору IT-рынка, анализ которого проводился на основе реальных данных из информационных систем Министерства труда и социальной защиты населения РК.

Согласно анализу ЦРТР, сегодня 69,5 тыс. ИКТ-специалистов имеют 84,1 тыс. электронных трудовых договоров с казахстанскими предприятиями, это значит, что 21% ИКТ-специалистов одновременно работают в нескольких организациях. Среднемесячная зарплата ИКТ-специалиста составила 516 тыс. тенге, а медианная – 352 тыс. тенге. Отдельно в докладе также рассмотрены количество и зарплата специалистов backend, frontend, data science и cyber security, оценка вузов по трудоустройству выпускников IT-направления, а также востребованные IT-навыки.

«Нас всегда интересовал вопрос – действительно ли каждый сегодня может стать IT-специалистом, не обучаясь в вузе или колледже, а пройдя краткосрочную подготовку? Благодаря нашему анализу мы выяснили, что ответ – да, если это действительно нравится. Сегодня 56% наемных ИКТ-специалистов обучались не по IT-специальности, то есть они прошли краткосрочную подготовку и успешно сменили карьеру. Айтишниками становятся эксперты совершенно разных направлений и профессий, даже повара или воспитатели детского сада», – рассказала одна из авторов доклада, управляющий директор ЦРТР Александра Молчановская.

В то же время Национальный доклад проливает свет на рынок фриланса, который стал неотъемлемой частью рынка труда. Согласно анализу ЦРТР, в 2021 году 1 млн 49 тыс. человек работали фрилансерами в Казахстане, при этом для 228,3 тыс. человек фриланс был основным способом заработка, 820,5 тыс. человек работали одновременно как фрилансерами, так и наемными работниками.

Также эксперты сделали обзор платформенной занятости в Казахстане, где по оценкам работает около 500 тыс. человек. Благодаря интервью с представителями онлайн-платформ (Яндекс.Такси, Naimi.kz, Glovo, Quick Work, InDrive и Chocofood) и их работниками получилось оценить текущую ситуацию и определить существующие барьеры, с которыми сталкиваются участники гиг-экономики.

Дальнейшие инновации и экономический рост, в первую очередь, зависят от уровня развития человеческого капитала. Поэтому аналитики ЦРТР рассмотрели, как происходит подготовка современных детей к предстоящей работе в новых реалиях, каким образом предприятия обучают своих сотрудников и какие навыки будущего необходимо развивать, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда.

«Я разделяю мнение экспертов, что умение учиться – это главный навык XXI века. В цифровую эпоху ничего не останется без изменений и нам важно уметь быстро адаптироваться, развивать новые навыки и не бояться, что придется сменить несколько профессий за свою карьеру, а государство этому только посодействует. Благодаря цифровой экосистеме занятости у граждан есть возможность освоить новые навыки на Skills.enbek.kz, найти работу или работника через Enbek.kz, открыть собственный бизнес с помощью Business.enbek.kz, оформить трудовые отношения онлайн через Hr.enbek.kz. Мы также подробно рассказали о каждой нашей платформе в докладе», – поделился руководитель ЦРТР Даулет Аргандыков.

В качестве источников информации для доклада выступили материалы Бюро национальной статистики АСПР РК, национальные отчеты, публикации таких международных организаций, как Всемирный банк, Всемирный экономический форум, Международная организация труда, ОЭСР, компании Big 3 и Big 4, различные международные статьи. Были собраны мнения более 40 международных и национальных экспертов из разных отраслей, чтобы показать различные взгляды на тот или иной вопрос.

«Надеемся, второй Национальный доклад о рынке труда Казахстана станет достоверным источником информации для широкой общественности о темпах и перспективах цифровизации экономики и рынка труда и, возможно, будет своеобразным гайдом по дальнейшему карьерному развитию, развеет мифы и сомнения по поводу «вреда» цифровой трансформации для граждан, а также станет еще одним поводом для дискуссии и предложений в свете новой стратегии развития «Жаңа Қазақстан», – подчеркнул президент ЦРТР Даулет Аргандыков.

https://www.gov.kz/ memleket/entities/enbek/press/news/details/468557

НОВОСТИ КОС

Награда Поставщику

На ежегодной основе Eurasian Resources Group (ERG) проводит отбор среди 15 тысяч поставщиков производственных предприятий и награждает лучших в рамках конкурса ERG Награда Поставщику / Supplier Award.

Награда в данном конкурсе присуждается поставщикам, чьи безупречный сервис, надежность поставок, высокое качество продукции, клиентоориентированность, иноовационные решения и стратегическое партнерство заваевали признание и высшую оценку со стороны Eurasian Resources Group. По результатам отбора 2022 года победителем в категории «Лучший поставщик» признано ТОО «Рудненское УПП ОО «Казахское общество слепых».

ТОО «Рудненское УПП ОО «КОС» занимается производством швейных изделий, бланочной продукции, прищепок. Имеются производственные цеха: швейный, типография, литье пластиковых изделий на термопластавтомате (экструдер). Руководитель Фазылов Махсут Касымбекович.

Поздравляем «Рудненское УПП ОО «Казахское общество слепых» с дипломом «Лучший поставщик АО «Соколовско-Сарбайское горно-обогатительное производственное объединение».

13 НОЯБРЯ – всемирная дата, призванная привлечь внимание людей к тем, кто навсегда потерял зрение и оказался в трудной жизненной ситуации. Когда принято поднимать вопросы качества жизни, образования и социализации незрячих людей. Этот день отмечается ежегодно по всему миру

Глаза – один из самых важных органов чувств человека, но, к сожалению, есть люди, которые лишены возможности видеть. Каждые пять минут один человек в мире теряет зрение.

Чтобы напомнить о важности поддерживать людей с подобными заболеваниями, 13 ноября 1984 года был утвержден Международный день слепых.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 1,3 миллиарда живут с тем или иными нарушениями зрения, а 36 миллионов страдают слепотой. Большая часть населения, имеющая этот недуг, старше 50 лет. Данная возрастная группа составляет 20% живущих на Земле.

Основными причинами проблем со зрением является катаракта и нескорректированные аномалии рефракции – отсутствие возможности глаза фокусироваться. Также среди основных причин специалисты выделяют глаукому, возвратную дегенерацию желтого пятна, трахому, помутнение роговицы и диабетическую ретинопатию.

Почему Международный день слепых проходит 13 ноября?

Дата Международного дня слепых (International Day of the Blind) была выбрана не случайно. Все дело в том, что в 1784-м в Париже открылась первая в мире школа для слепых детей под названием «Мастерская трудящихся слепых». Открыл ее известный в то время французский педагог Валентин Гаюи, который родился 13 ноября 1745-м.

Именно тогда ВОЗ приняла решение об учреждении этого праздника.

Валентин Гаюи был одним из первых тифлопедагогов и стал автором рельефного алфавита для незрячих людей, которым пользовались до создания шеститочечного шрифта Брайля. Гаюи был знаменитым филантропом и новатором XVII века. Император Александр I лично пригласил его в Россию для создания аналогичного учебного заведения в Санкт-Петербурге. Интересен тот факт, что он лично нашел учителей-энтузиастов, но с учениками возникла проблема. Канцелярия министерства просвещения Российской империи, судя по всему, не вела статистику слепых детей и ответила: «В России нет слепых детей». Гаюи пришлось

заняться поиском детей для обучения. Но это было не так уж и трудно – большую часть незрячих, педагог нашел на богадельне недалеко от Смольного института. Учебное заведение было открыто в 1807-м.

Существует еще одна важная дата для людей со слепотой. Ежегодно 15 октября отмечается День белой трости (International White Cane Safety Day), который затрагивает не только незрячих, но и остальные группы людей с ограниченными возможностями. Белая трость помогает им идти по жизни увереннее.

Не так давно, 4 ноября 2018 года, появился еще один важный праздник – Всемирный день азбуки Брайля. Он был учрежден резолюцией Генеральной Ассамблеи Организации объединенных наций (ООН) с целью повышения осведомленности людей о значении этого изобретения, играющего важную роль в реализации прав слепых и слабовидящих людей. Впервые его отметили в 2019-м.

Как празднуют Международный день слепых

Парадоксально, но жизнь слепых людей остается невидимой для большинства зрячих людей. Вопреки предрассудкам люди со слепотой не сидят все время дома, а проводят время в компании друг друга на различных мероприятиях. Многие из них – отличные музыканты, которые формируют целые творческие ансамбли и устраивают концерты для публики. И да, они читают, ходят в библиотеки для слепых, много общаются.

Нельзя сказать, что Международный день слепых отмечают с какой-то помпезностью, однако 13 ноября во многих культурных пространствах открываются лекции и тематические вечера, посвященные различным проблемам зрения. Подобные просветительские передачи можно услышать по радио и телевидению. В медицинских центрах также открываются профилактические мероприятия, направленные на предупреждение болезней глаз. Также в этот день слепые организовывают театральные представления, читательские и музыкальные вечера.

Для чего изначально создавался шрифт Брайля

Мало кто знает, что изначально шрифт Брайля был военной разработкой, придуманной по заказу французского императора Наполеона. Проект поручили военному криптографу Шарлю Барбье, который придумал «ночную азбуку», чтобы с ее помощью солдаты могли обмениваться сообщениями в темноте, не издавая при этом ни звука. Правда, из-за сложности его так и не использовали. Тогда за дело взялся тифлопедагог Луи Брайль, который вместо двенадцати точек придумал систему кодирования символа из шести точек, значительно упростив систему рельефной печати.

Отчего зависит пол диктора в московском метро

Специально для слепых в московском метро подбирают голоса дикторов. В направлении от центра города станции объявляются женским голосом, а в центр – мужским. По кольцевой определить направление движение также можно по голосам. Если слепой пассажир слышит мужской голос, то он едет по часовой стрелке, а если звучит женский голос, то состав движется против часовой стрелки.

Напомним, что в международном календаре есть еще дни, которые призывают общество не забывать о людях, нуждающихся в самой простой поддержке, - это Международный день глухих, отмечаемый в последнее воскресенье сентября, Международный день белой трости – 15 октября, Международный день инвалидов – 3 декабря.

https://58102-13-noabra-den-beloj-trosti-otmecaetsa-mezdunarodnyj-den-slepyh

В Алматы на улице Муратбаева, 136
расположен реабилитационный центр «Жылы ұя»

Это новая структура Казахстанского общества слепых, ориентированная на реабилитацию людей с особенностями зрения. Здесь издается журнал, выпускается книжная продукция на рельефно-точечном шрифте, проводятся занятия с реабилитологами, действуют клубы по интересам, спортивные секции. Многим, в особенности тем, кто столкнулся с потерей зрения во взрослом возрасте, центр помог заново поверить в себя.

– Наш центр способен стать для человека социальным лифтом, пространством, где он может освоить интересные, а главное, важные для себя навыки. Наши специалисты обучают чтению и письму с помощью рельефно-точечного шрифта, проводят занятия по владению тростью и ориентированию в пространстве. Все это навыки, необходимые для слабовидящего и незрячего человека, – ввел в курс дела руководитель отдела досуговой работы, спорта и художественной самодеятельности Мадьяр Жанысбаев.

Также, по словам руководителя отдела, в центре можно освоить компьютер. Этот навык становится большим подспорьем для человека с особенностями зрения при трудоустройстве, подчас помогает найти себя в области цифровых технологий.

Сам же Мадьяр проявил себя не только в организационной работе, но и в спорте. Он занимается пауэрлифтингом. В октябре в составе паралимпийской сборной Казахстана он завоевал первое место среди ветеранов пауэрлифтинга на чемпионате мира в Александрии.

В Казахстанском обществе слепых профессию обрела Ирина Афендулиди. Она работает корректором в типографии, выпускающей журнал «Алты нүкте» («Шесть точек») и литературу на рельефно-точечном шрифте.

– Наш журнал называется так потому, что шрифт Брайля построен на шести точках. Точки расположены в два столбца, – пояснила корректор.

Журнальные статьи носят познавательный и новостной характер, здесь публикуются социальные материалы, статьи о возможностях для людей с особыми потребностями, делается обзор музейных экспозиций Казахстана и мира, рассказывается о географических открытиях, литературных новинках. Наряду с этим публикуются проза и стихи обычных людей. Также в «Алты нүкте» есть рубрика «Кухня на ощупь», где печатаются рецепты блюд, которые может самостоятельно приготовить незрячий человек. Ежемесячный тираж журнала – 150 экземпляров. Постоянная ведущая кулинарной рубрики – Мариям Иминова. Мариям признается, что поиск и создание оригинальных рецептов – интересное дело, а главное, важное: осознание, что незрячий человек может приготовить блюдо своими силами, придает ему уверенности в жизни. Публикация рецептов – не основное дело собеседницы «Вечёрки». Мариям – реабилитолог, специалист с большим стажем. О том, что значит жить с особенностями зрения, она знает не понаслышке и, будучи профессионалом, делает все от нее зависящее, чтобы помочь людям. Главное – вернуть потерявшему зрение человеку ощущение полноты жизни. Задача непростая, но, как подчеркивает Мариям, вполне реалистичная.

– Человек, невидящий или слабо видящий с детства, воспринимает свою ситуацию как что-то само собой разумеющееся, он с ранних лет осваивает трость, азбуку Брайля и другие навыки, необходимые незрячему. Совсем другое дело, когда человек теряет зрение, будучи взрослым. Помимо того, что он лишается зрительной функции, он страдает психологически. Поэтому нуждается в комплексной реабилитации, – пояснила специалист.

Мариям работает именно с такими людьми – потерявшими зрение уже во взрослом возрасте. Она учит людей пользоваться тростью, тактильными дорожками, читать и писать с помощью рельефно-точечного шрифта.

– Текст пишется справа налево, затем страница переворачивается, и текст читается слева направо, – объяснила реабилитолог.

Специально для незрячих и слабовидящих разработаны трафареты, причем не только для письма, но и для рисования, также существуют особенные записные книжки.

Наряду с незрячими Мариям также работает с членами их семей. К этой работе подключается профессиональный психолог. Он помогает самому незрячему и его близким с минимальными психологическими потерями принять новую для себя ситуацию.

– Случается по-всякому, бывает, что семья принимает ситуацию такой, какая она есть, а бывает, что отказывается принять или принимает не сразу. Именно поэтому вся семья нуждается в психологической поддержке. Кроме того, мы учим зрячих членов семьи навыкам незрячего, чтобы они побывали в его положении и поняли его, – продолжила Мариям Иминова.

По ее словам, часто комплексная работа приносит ощутимые плоды. У кого-то раньше, а у кого-то позже, но жизнь в семье возвращается в нормальное русло.

– Нам очень приятно, когда удается сохранить семью, люди улыбаются. Это говорит о том, что мы работаем не зря, – призналась специалист.

Мариям также отметила, что к ней на курсы приходят заниматься будущие реабилитологи из вузов города, а также представители профессий, которым по роду занятий приходится общаться с незрячими. В их числе сотрудники полиции, медики, работники сферы обслуживания.

– Они надевают маску на глаза и пробуют ощущать жизнь наощупь, это очень полезно для понимания людей с особенностями зрения, – сказала реабилитолог.

К слову, Мариям пишет книги, в которых рассказывает жизненные истории. Это оптимистические сюжеты, они призывают человека не сидеть, сложа руки, а менять ситуацию к лучшему. Главный посыл – все в руках человека.

Книги выпускает издательство реабилитационного центра «Жылы ұя». Одна из новинок издательства – «Анекдоты и частушки от Прасковьи Савинкиной». Прасковья Савинкина – ветеран объединения. Она была многолетним руководителем хора для людей старшего поколения «Соловьи Алатау». За десятилетия работы она скопила множество фольклорного материала, который лег в основу сборника.

На презентации книги автора поздравили директор РЦРИ «Жылы ұя» ОО КОС Гулбаршин Балгожина и председатель филиала ОО КОС Алматы Кайрат Калкаев. Они пожелали Прасковье Савинкиной здоровья и новых творческих успехов, а хор исполнил в честь своего многолетнего руководителя песню. К слову, в центре действует целый ряд коллективов. Наряду с хором «Соловьи Алатау» это вокальная группа «Каламкас», танцевальный коллектив для подростков, ансамбль домбристов.

Гулбаршин Балгожина сказала, что за два года существования центр стал очень важной структурой, помогающей людям с особыми потребностями по многим направлениям. Но главное – он помогает им поверить в себя.

Юрий Каштелюк

Статья опубликована в №135, от 15.11.2022 газеты "Вечерний Алматы" под заголовком "Мир наощупь".

Международный День слепых костанайцы отметили большим проектом - «Согреем душу теплым словом»

В костанайской областной библиотеке имени Толстого собрались представители разных городов и районов области.

«Согреем душу теплым словом» – проект, который стал поводом поблагодарить активистов и партнеров местного общества слепых. Его посвятили 85-летию ОО «Казахское общество слепых» и Международному дню незрячих, который ежегодно отмечают 13 ноября.

«У нас накануне был месячник белой трости, посвященный самым разным делам в адрес нашей категории, – рассказал председатель областного правления КОС Хамит Исмуратов. – В первую очередь вся наша работа направлена на реабилитацию инвалидов по зрению. Направления разные: спортивные секции, хоровые группы, компьютерные курсы. Сегодня, например, закупили новое оборудование для тенниса для слепых. Спортом наши подопечные занимаются очень активно: есть чемпионка мира по шашкам, сейчас наша лыжница выезжают на Кубок мира в Финляндию. У нас на сегодняшний день в костанайском обществе 728 инвалидов по зрению».

Вот и Толстовка стала местом встречи не просто так. Уже год там работает отдел по работе со слабовидящими. В числе читателей – более 500 незрячих. Благодарственные письма, грамоты «за плодотворное участие», «за творческую активность», «за спортивные достижения» и т.д. – вручали виновникам торжества. И кстати, в фойе библиотеки подготовили специальную выставку декоративно-прикладного творчества, авторы которой – люди, которые «видят» этот мир по-своему.

Николай Стадниченко

https://kstnews.kz/news/culture/item-76481

Благотворительный концерт в преддверии Международного Дня слепых

В преддверии этого праздника артисты областной филармонии устроили благотворительный концерт.

В казахском обществе слепых различные мероприятия проходят постоянно: акции, концерты, обучающие тренинги. В сам праздник, 13 ноября, проведут акцию «Незрячий пешеход». Будут раздавать памятки водителям и жителям города, напоминая о правилах ПДД, касающихся невидящих пешеходов.

Айнагуль Ташенова, председатель филиала ОО «Казахское общество слепых» по СКО:

– Так как мы занимаемся реабилитацией и интеграцией наших членов КОС, в данный момент проходит месячник «белой трости». Мы проводили конкурс чтения и письма по Брайлю, ориентирование в пространстве, проводили акции «Незрячий пешеход» и «Помоги незрячему человеку».

Петропавловскому казахскому обществу слепых уже больше четверти века. На учёте там состоят более 600 слабовидящих и незрячих североказахстанцев.

Диана Салихова

https://mtrk.kz/ru/2022/11/09//Blagotvoritelnyy-koncert-v-preddve

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сколько налички казахстанцам разрешено хранить дома

В рамках всеобщего декларирования наличные деньги, превышающие 10 000-кратный размер МРП, должны размещаться на банковских счетах. Об этом сообщили в Департаменте госдоходов Алматы. По данным ведомства, с 1 января 2023 года стартует второй этап всеобщего декларирования. В Алматы более 100 тысяч работников госучреждений и квазигосударственного сектора и их супруги впервые подадут первоначальную декларацию об активах и обязательствах.

«В первоначальной декларации, помимо имущества и активов за пределами Казахстана, отражается доля участия в уставном капитале юридического лица, инвестиционное золото, ценные бумаги и так далее. Также указываются наличные деньги, где указывается сумма, не превышающая предела 10 000-кратного размера МРП. На сегодня это 30 миллионов 630 тысяч тенге. При этом превышающая сумма должна быть размещена на банковских счетах до 31 декабря 2022 года», – отметили в ДГД.

Отметим, что в 2018 году в Комитете госдоходов сообщали, что казахстанцы с внедрением всеобщего декларирования в 2020 году смогут хранить дома до 500 МЗП (30 миллионов тенге).

Декларацию можно представить через мобильное приложение eSalyq Azamat, портал электронного правительства egov.kz, а также через кабинет налогоплательщика cabinet.salyk.kz.

«Госучреждения – это организации в сфере образования, дошкольного образования, здравоохранения, культуры, спорта и так далее. Квазигосударственный сектор – это госпредприятия, товарищества с ограниченной ответственностью, акционерные общества, в том числе национальные управляющие холдинги, национальные холдинги, национальные компании, участником или акционером которых является государство, а также дочерние, зависимые и иные юридические лица, являющиеся аффилированными с ними», – добавили в департаменте.

Подробнее о налогах можно узнать по номеру 1414 или на странице mkdalmaty_dgdalmaty в Instagram.

Напомним, всеобщее декларирование доходов и имущества в Казахстане началось в 2021 году. На первом этапе с 1 января 2021 года началось декларирование для государственных служащих и их супругов, а также лиц, приравненных к ним, и их супругов. На втором этапе с 1 января 2023 года начнут декларировать работники государственных предприятий (включая сферу образования, здравоохранения, культуры, спорта) и их супруги. На третьем этапе с 1 января 2024 года – руководители и учредители юридических лиц и их супруги, индивидуальные

предприниматели и их супруги. На четвертом этапе с 1 января 2025 года – оставшиеся категории населения.

Кто обязан будет представлять декларации физических лиц при внедрении всеобщего декларирования?: совершеннолетние граждане Казахстана, оралманы и лица, имеющие вид на жительство; несовершеннолетние лица – при наличии доли участия в жилищном строительстве, зарегистрированного на них имущества, суммы денег на банковских счетах, дебиторской задолженности и (или) кредиторской задолженности; иностранцы – при наличии на территории Казахстана имущества или доли участия в жилищном строительстве.

Какие формы деклараций физических лиц должны будут сдавать физические лица при всеобщем декларировании? При вхождении в систему декларирования будет представляться декларация об активах и обязательствах, в которой необходимо указать то имущество, которое находится на праве собственности, в том числе квартиры, машины, вклады в банках. В последующем население будет сдавать ежегодно декларацию о полученных доходах, приобретенном имуществе.

Сроки представления деклараций. Предусмотрено 2 срока представления деклараций: не позднее 15 июля – на бумажном носителе; не позднее 15 сентября – в электронном виде.

https://skolko-nalichki-kazahstantsam-razresheno-hranit-doma

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В Актобе выбрали самую красивую девушку с инвалидностью

Ею стала 31-летняя Гульфайра Рамазанова. Она получила главный приз – путевку в Египет. Победительница призналась, волнение переполняло ее на протяжении всего конкурса. Для Гульфайры это первое подобное соревнование. В повседневной жизни она занимается вышивкой на одежде и ведет свою страницу в соцсетях. Девушка считает: в жизни нет недостижимых целей, если есть желание.

Всего заявки на участие подали 7 человек. Каждая демонстрировала свои умения в пяти категориях. Кроме традиционной визитки, участницы должны были показать себя в творческом конкурс. Поддержать девушек пригласили участниц первого конкурса красоты. Организаторы отмечают: подобные мероприятия раскрывают внутренний потенциал конкурсанток. Конкурс красоты «Көркем-ай» среди девушек с инвалидностью прошел впервые в 1999 году.

Мира Болатова

https://orda.kz/v-aktobe-vybrali-samuyu-krasivuyu-devushku-s-invalidnostyu

Капитал до 20 млн: Инвалидная коляска не помешала жительнице Кокшетау стать бизнесвумен

Семь лет назад Айганым Султанова после жуткого ДТП оказалась прикованной к инвалидной коляске. Ей, от природы энергичной, заводной девушке, пришлось принять, что без постоянной помощи других не обойтись. Она сумела пройти непростое испытание и открыть успешный бизнес – сейчас у нее два магазина домашнего текстиля. Собственному корреспонденту ИА «NewTimes.kz» Аэлите Таевой Айганым рассказала о том ужасном дне, с чем ей пришлось столкнуться после ДТП и как она смогла преодолеть трудности.

«Верю, что встану и пойду». В один из летних вечеров четыре подруги решили выбраться за город на автомобиле. За рулем была Айганым. До Бурабая рукой подать. Еще светло, хорошая погода – ничего не предвещало несчастья. Крутой поворот, машина слетела с дороги… А дальше все как в кошмарном сне.

«Само ДТП почти не помню. Секунды какие-то. Скорость нормальная, никакого алкоголя. Две уцелели, я и четвертая девушка получили травмы. Нас в больницу сразу увезли. Я была в коме, пришла в себя на 16-17-й день, лежала неподвижно, утыканная катетерами, только

моргать могла. А подруга не выжила… Тот период в палате – какая-то дыра в памяти, ничего не чувствовала, будто нет меня», – рассказывает она.

Сильнейший удар головой, травмы в области грудной клетки привели к неподвижности позвоночника. Первая операция помогла остаться в живых, после второй начался долгий процесс реабилитации, продолжающийся до сих пор. Айганым меняла одну больничную койку на другую, и постепенно восстанавливались рефлексы и функции организма. Раздробленные кости правой руки врачи собрали с помощью железной конструкции, а полноценно сесть она смогла спустя год после аварии. Но все же тяжелее, по словам собеседницы, было другое: родители погибшей через суд добивались, чтобы Айганым понесла ответственность за случившееся.

«Вот это был настоящий удар. Мне понадобилась все мои моральные силы, поддерживали и родители, и друзья», – делится она.

Девушка признается: не любит посещать мероприятия для людей с особыми потребностями.

«Мне не по себе от самой атмосферы: не люблю жаловаться, плакаться. Начал жалеть себя – все, ты попал в ловушку. Я решила, что никогда не буду ставить себе барьеры из-за своего физического состояния. Насколько могу, настолько и веду тот образ жизни, что вела до аварии: встречаюсь с друзьями, выхожу с ними в кафе, выезжаю на природу, хожу в гости… Не замыкаюсь. Сама себе повторяю: «Коляска – это временно, я обязательно встану и пойду», – продолжает Айганым.

В бизнес – с 50 тыс тенге.

«С момента аварии и до 2017 года в моей жизни были только больничные стены. В какой-то момент наступила усталость: операции, бесконечные обследования, прием медикаментов… Обратная реакция пошла – не могла ни видеть, ни слышать о реабилитации. Родители сказали: отдохни, сделай перерыв. И тут до меня дошло: а что я буду делать? Вспомнила, что я по образованию финансист, еще в студенчестве пробовала себя в торговле. Когда получалось, когда нет. Но пришло время интернета, люди успешно продают через соцсети, и поняла, что это и мой шанс», – рассказывает собеседница.

Выбор пал на популярный всесезонный товар – постельные комплекты. В качестве стартового капитала Айганым использовала… пособие по инвалидности. Заказала пробную партию на 50 тыс тенге с доставкой на дом, открыла страницу в Instagram и начала продавать прямо из дома.

«Первыми клиентами стали соседи, друзья, знакомые. Цены были демократичными, поэтому постепенно продажи росли. Я подстраивалась под клиентов, изучала спрос, исходя из этого, формировала ассортимент. Все вопросы с поставщиками обсуждала из своей комнаты по телефону, появились деловые связи, и я еще больше поверила в себя. Поначалу домашние к этой затее отнеслись весьма скептически, помню, как папа недоуменно посмотрел на меня, когда я попросила повесить указатель на воротах нашего дома для удобства покупателей. Но теперь папа, мама, младшая сестра – верные помощники. Без них у меня вряд ли получилось бы наладить бизнес», – считает Айганым.

Когда клиентов стало достаточно, она решила арендовать небольшой отдел в одном из торговых домов. Правда, в период пандемии текстильный бизнес вновь вернулся домой, но не зачах. После карантина Айганым уже арендовала под магазин отдельное помещение, а со временем – еще одно. Ее текстильному бизнесу не помешала даже пандемия, и сегодня в ее бутиках можно найти множество товаров для дома – от кухонного полотенца до ковра. За несколько лет хозяйка сумела увеличить оборотный капитал до 20 млн тенге.

На вопрос, в чем ее секрет успеха, Айганым отвечает просто: не могу сидеть сложа руки.

«То, чем я занимаюсь, не просто работа – это мое детище. Я выкладываюсь, ставлю маленькие и большие задачи. Очень хочу построить собственный магазин. Приобрести маленькую, но свою квартиру у меня получилось, верю, что получится и все остальное. Можно ждать подходящего момента, чтобы изменить свою жизнь, но так и не дождаться его. Своим подругам всегда говорю: вы все можете, дерзайте. Хочешь делать – делай сейчас», – убеждена Айганым.

https://158939-kapital-do-20-mln-invalidnaya-kolyaska-ne-pomeshala-zhitelnice-kokshetau-stat-biznesvumen

С риском потерять слух из-за громкой музыки столкнулся 1 млрд меломанов

Всему виной любовь к наушникам и посещение шумных локаций.

Ученые выяснили, что более 1 млрд подростков и молодых людей могут лишиться слуха или начать хуже слышать из-за использования наушников и наушников-вкладышей, а также из-за посещения заведений с громкой музыкой. Результаты данного международного исследования были опубликованы в журнале BMJ Global Health.

Эксперты изучили порядка 30 исследований, в которых приняли участие в общей сложности более 19 тыс. человек. Оказалось, что 24% людей в возрасте от 12 до 34 лет слушают музыку на личных устройствах (мобильных телефонах или MP3-плеерах) на «небезопасном уровне» громкости. В группу риска попали и те, кто посещает шумные развлекательные места (дискотеки, бары, клубы). Все эти факторы в молодости могут привести к повышенному риску потери слуха в зрелом и в пожилом возрасте, отметили эксперты. В целом во всем мире, по оценкам авторов исследования, число молодых людей, которым может угрожать потеря слуха в результате воздействия небезопасных методов прослушивания музыки в будущем, колеблется от 0,67 до 1,35 млрд человек.

«Повторяющиеся или даже единичные случаи небезопасного прослушивания могут привести к физиологическому повреждению слуховой системы, проявляясь временным или постоянным шумом в ушах и/или изменениями слуха», – говорится в отчете.

Ученые выяснили, что более 1 млрд подростков и молодых людей могут лишиться слуха или начать хуже слышать из-за использования наушников и наушников-вкладышей, а также из-за посещения заведений с громкой музыкой. Результаты данного международного исследования были опубликованы в журнале BMJ Global Health.

Эксперты изучили порядка 30 исследований, в которых приняли участие в общей сложности более 19 тыс. человек. Оказалось, что 24% людей в возрасте от 12 до 34 лет слушают музыку на личных устройствах (мобильных телефонах или MP3-плеерах) на «небезопасном уровне» громкости. В группу риска попали и те, кто посещает шумные развлекательные места (дискотеки, бары, клубы). Все эти факторы в молодости могут привести к повышенному риску потери слуха в зрелом и в пожилом возрасте, отметили эксперты. В целом во всем мире, по оценкам авторов исследования, число молодых людей, которым может угрожать потеря слуха в результате воздействия небезопасных методов прослушивания музыки в будущем, колеблется от 0,67 до 1,35 млрд человек.

«Повторяющиеся или даже единичные случаи небезопасного прослушивания могут привести к физиологическому повреждению слуховой системы, проявляясь временным или постоянным шумом в ушах и/или изменениями слуха», – говорится в отчете.

Как оказалось, громкое прослушивание музыки – не единственная угроза здоровью подростков. Ранее специалисты Испанского национального центра сердечно-сосудистых исследований заявили, что молодые люди в возрасте от 12 до 16 лет, которые спят менее семи часов в сутки, на 70% чаще страдают ожирением. Специалисты также пришли к выводу, что работа от семи до восьми часов тоже повышает риск набора веса на 29%.

Параллельно с этим группа американских ученых выяснила, что регулярный недосып даже в течение непродолжительного времени приводит к изменениям в структуре ДНК иммунных стволовых клеток, которые отвечают за производство лейкоцитов. Для сохранения здоровья взрослым людям необходимо спать семь-восемь часов в сутки, пожилым – от семи до девяти, а детям до 17 лет требуется от восьми до десяти часов отдыха. Зачастую люди вредят своему здоровью, сами того не желая. Важно заботиться о себе и внимательно следить за образом жизни и диетой.

https://health.mail.ru/news/s_riskom_poteryat_sluh_izza_gromkoy_muzyki/

ИНТЕРВЬЮ

Аскар Ниязов: В Казахстане проживают около 120 тысяч работающих лиц с инвалидностью

О том, какие возможности трудоустройства существуют в РК для граждан с инвалидностью, рассказал в интервью директор департамента занятости Министерства труда и социальной защиты населения Аскар Ниязов.

– Какие меры на данный момент принимаются департаментом занятости для обеспечения лиц с инвалидностью рабочими местами?

– Меры по обеспечению занятости реализуются в рамках Закона Республики Казахстан «О занятости населения» и «Национального проекта по развитию предпринимательства на 2021-2025 годы». В рамках нацпроекта лица, ищущие работу, безработные и отдельные категории граждан, в том числе лица с инвалидностью, могут пройти краткосрочные курсы обучения по востребованным на рынке труда специальностям и квалификациям, обучение на рабочем месте, онлайн-обучение на базе Электронной биржи труда (skills.enbek.kz). Они также имеют возможность получить безвозмездные государственные гранты для реализации бизнес-идей. Кроме того, предусмотрено трудоустройство на субсидируемые государством рабочие места и на свободные вакансии, размещенные на портале ЭБТ. Вместе с тем, согласно Закону, местные исполнительные органы устанавливают квоту рабочих мест для инвалидов в размере от 2% до 4%, исходя из общей численности работающих (не менее 50 человек), без учета трудовых мест на тяжелых работах, работах с вредными и опасными условиями труда. Таким образом, предприятия обязаны трудоустраивать лиц с инвалидностью, независимо от их организационно-правовой формы.

– Какие средства выделяются государством для создания специальных рабочих мест для лиц с инвалидностью?

– С 2018 года, с учетом международного опыта, внедрен определенный порядок субсидирования затрат, которые несут работодатели в связи с оснащением специального рабочего места для трудоустройства граждан с инвалидностью. Эти средства предоставляются работодателям в качестве компенсации затрат на приобретение, монтаж и установку оборудования для оснащения специальных рабочих мест. На сегодняшний день создано 51 специальное рабочее место для лиц с инвалидностью с нарушением зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

– Расскажите о возможностях гражданина, имеющего инвалидность, в контексте трудоустройства? Куда ему следует обратиться за вакансиями? Какие электронные порталы можно посетить?

– Для участия в вышеперечисленных мерах содействия занятости необходимо обратиться в центр занятости населения по месту жительства либо воспользоваться порталом Электронная биржа труда. ЭБТ является, по сути, цифровой экосистемой и включает в себя кроме основной платформы Enbek.kz еще ряд порталов. Также к ней в онлайн-режиме подключены все центры занятости населения и 5 других интернет-площадок по поиску работы. Ряд сервисов еще дорабатывается, но уже сейчас казахстанцы могут пользоваться огромным функционалом: на портале Skills.Enbek можно пройти различные курсы по повышению квалификации или изучению навыка и получить сертификат, который будет добавлен в резюме на ЭБТ. Заявки на гранты в рамках нацпроекта принимаются через автоматизированную систему по оказанию мер развития предпринимательства Business.Enbek. В дальнейшем доступный функционал будет только расширяться. Если говорить о статистике, то сейчас (на 11 ноября текущего года) на ЭБТ размещены 142,1 тыс. резюме и 106,7 тыс. вакансий, в том числе для лиц с инвалидностью размещены 5,8 тыс. вакансий. С начала года, посредством ЭБТ, трудоустроены 431,4 тыс.

соискателей. А в целом, услугами ЭБТ воспользовались более 713,4 тыс. работодателей и более 1,9 млн соискателей.

– Какие меры принимаются Министерством труда и департаментом занятости с целью недопущения дискриминации инвалидов при приеме на работу и непосредственно в процессе работы?

– Трудовым законодательством Республики Казахстан регламентировано право лиц с инвалидностью на труд, если работа не противопоказана им по состоянию здоровья. При этом не допускается заключение трудового договора на выполнение работы, противопоказанной лицу по состоянию здоровья на основании медицинского заключения. Отказ в заключении трудового договора, увольнение по инициативе работодателя, перевод лица с инвалидностью без его согласия по мотивам инвалидности не допускается. Также следует отметить, что в настоящее время наличие группы инвалидности не является показателем трудоспособности или нетрудоспособности человека. Основополагающими факторами при трудоустройстве лиц, в том числе с инвалидностью, является их квалификация, профессиональная компетенция, отсутствие медицинских противопоказаний для выполнения профессиональных обязанностей. Таким образом, лица с инвалидностью, вне зависимости от группы инвалидности, имеют право работать, если им не противопоказан вид трудовой деятельности по медицинскому заключению специалистов организации здравоохранения.

– Приведите статистику по трудоустройству инвалидов. Как много трудоспособных лиц с инвалидностью в РК, сколько из них работают, сколько были обеспечены работой в рамках нацпроектов?

– Численность работающих лиц с инвалидностью в республике по итогам первого полугодия (на 1 июля 2022 года) составляет 119,8 тыс. человек, из них первой группы – 4,3 тыс. человек, второй группы – 30,1 тыс. человек, третьей группы – 85,4 тыс. человек. В рамках нацпроекта, по итогам 10 месяцев 2022 года обратились в органы занятости около 26 тыс. лиц с инвалидностью, из них трудоустроены 14,8 тыс. лиц с инвалидностью, в том числе 6,8 тыс. - на постоянные рабочие места. Субсидируемыми рабочими местами были обеспечены около 8 тыс. лиц с инвалидностью (социальные рабочие места – 897 человек, общественные работы – 6,4 тыс. человек, молодежная практика – 507 человек, проект «Первое рабочее место» – 88 человек, «Контракт поколений» – 9 человек, «Серебряный возраст» – 173 человека).

Зауре Копжанова

https://askar-niyazov-v-kazahstane-prozhivayut-okolo-120-tysyach-rabotayuschih-lits-s-invalidnostyu

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Как энтузиасты улучшают жизнь лиц с инвалидностью

Молодежь с неравнодушием относится к положению лиц с ограниченными возможностями. Тому доказательство – презентованные на площадке мейкатон «ТОМ: Astana» инновационные решения для облегчения их повседневной жизни. 72 часа непрерывной работы им понадобилось для изобретения устройств для лиц с инвалидностью. Сегодня в столице презентованы изобретения 10 команд, прошедших в финал, передает корреспондент МИА «Казинформ».

25 ноября стартовал социальный проект – мейкатон «ТОМ: Astana», который продлился до 28 ноября на площадке Quantum Stem School. Организаторы мейкатона – КГУ «МРЦ «Астана жастары» акимата города Астана совместно с Ассоциацией друзей Тель-Авивского университета в РК при поддержке управления по вопросам молодежной политики. Также мейкатон в Астане поддержали и выступили в качестве соорганизаторов Quantum Stem School и «Fab Lab» Инновационного кластера Назарбаев Университета, которые предоставили площадки для проведения такого масштабного мероприятия.

Отметим, что мейкатон ТОМ – это мировое сообщество изобретателей в лице студентов, школьников, преподавателей и неравнодушных людей, которое ставит своей целью улучшение жизни людей с инвалидностью. Это сообщество, которое может и хочет создавать инновации, рационализировать существующие решения в среде людей с инвалидностью.

Вице-президент Ассоциации друзей Тель-Авивского университета Сания Арапова отметила, что мейкатон – это не соревнование между командами, а в первую очередь, это вызов самому себе: как я могу помочь.

«Это атмосфера взаимной поддержки и дружбы. Хочу, чтобы мы смотрели на то, что будет происходить на сцене из того контекста, что мы находимся здесь, чтобы помогать друг другу, решить проблему конкретного человека по его индивидуальной нужде. Я верю, что у вас все получилось, что вы одержали победу над своей проблемой и хочу пожелать вам удачи», - обратилась к участникам Сания Арапова.

Менеджер проекта Евгения Мнайдарова отметила, что Ассоциация друзей Тель-Авивского университета реализует мейкатон с 2016 года на территории Казахстана.

«Мейкатон – это проект, где команды делают для людей с инвалидностью приспособления, облегчающие их жизнь. Даже инвалидная коляска не всегда может подойти по размеру и соответствовать критериям. Мы хотим, чтобы наши изобретатели облегчали жизнь лиц с ограниченными возможностями. В финал вышли 10 команд из разных регионов Казахстана. Возраст участников – от 13 лет. Сегодня представлены 10 прототипов. Когда проект запускался, лица с ограниченными возможностями сами обращались с пожеланием и просьбой сделать то, что им необходимо. Поэтому проект отвечает запросам граждан, которые нуждаются в помощи», – рассказала Евгения Мнайдарова.

Таким образом, 10 команд из разных городов Казахстана приступили к 72-часовой непрерывной работе по реализации таких идей как: устройство для ориентации незрячих людей в пространстве, которое позволяет определять и сигнализировать о препятствиях на расстоянии; протез ноги выше колена для занятия бегом под индивидуальный размер человека с инвалидностью; сани для занятий следж-хоккеем; электроприставка для механической инвалидной коляски под индивидуальные размеры; механический протез предплечья и многое другое. Командам предстоит создать прототипы, направленные на адаптацию людей с инвалидностью в обществе и на организацию их полноценной жизни.

Сегодня в финале каждая команда должна продемонстрировала членам жюри готовые прототипы, которые решают проблемы людей со зрением, опорно-двигательной системой.

Команда «Doc-Star» представляет паралимпийский вид спорта следж-хокеей. Сегодня они презентовали жюри следж-сани и следж-клюшки.

«Буквально в эту субботу наша сборная по следж-хоккею летит в чемпионат мира в Бангкок. На чемпионате паралимпиец выступит с нашими санями. В этом проекте участвуем уже в пятый раз. Нас вдохновляет проект. Наш проект уникален тем, что мы хотим на следж-санях выступить на чемпионате мира. Результатами на 80% довольны. Нужно доработать кое-какие мелочи, чтобы довести до идеального состояния и с ним можно будет выступать. По цене следж-сани выходят в три раза дешевле, чем аналог иностранного производства. Если наш стоит 150 тысяч тенге, канадские следж-сани стоят 500 тысяч тенге», – рассказал член команды Корган Конкулов.

В команде HI-TECH из Улытауской области учителя информатики.

«Мы хотим сделать мир чуточку добрее. Это наша цель. Иногда мы не замечаем тех, кто нуждается в нашей помощи. По просьбе близкого нам человека мы сделали протез для руки. Наша цель –не победить, а оказать помощь. Аналоги этого протеза как минимум стоят 3 тысячи долларов. А мы сделали этот прототип всего лишь за 100 тысяч тенге», – отметила Алтынай Солтангали.

Команда «AIU Ability» презентовала национальную игру «Асыки» со звуковым и цветовым сопровождением для детей с аутизмом. Игра направлена на содействие в развитии детей-аутистов с сенсорными нарушениями, ориентацией пространства, вниманием, социализацией и нарушением психического формирования личности.

В этом году Quantum Stem School решила оказать поддержку проекту. Руководство школы выделило помещение, где команды получили возможность воплотить свою идеи в

реальность. В следующем году ученики школы планируют стать участниками мейкатона.

«На базе нашей школы впервые проходит такое мероприятие. Это проект, близкий нам по духу. Мы – Quantum Stem School, что означает наука, инжиниринг, технологии. Мы прививаем детям Stem философию, проводим уроки инжиниринга. Когда к нам обратились организаторы с просьбой, мы с радостью согласились. Это совпадает с нашей философией и с тем, чему мы пытаемся научить детей. Использование инжиниринга решает проблемы людей с ограниченными возможностями. Это близко нам по духу. Мы планируем участвовать в следующем году, готовить команды, чтобы и они помогали решать вопросы лиц с инвалидностью», – сказал директор школы Ернар Аккисев.

После презентации всех 10 проектов-финалистов членю жюри примут решение о том, кто стал победителем проекта. Занявшим первое место вручается призовой мерч и каждому участнику сертификат магазина бытовой техники Sulpak на 120 тысяч тенге. Команде, занявшей второе место – каждому участнику такой же сертификат на 80 тысяч тенге и занявшим третье место – каждому сертификат на сумму 60 тысяч тенге.

Так, были определены победители мейкатона. Первое место заняла команда «Дос – Star» за проект «Следж-сани и следж-клюшки», город Астана. Второе место завоевала команда «TRINITY» за проект «Римская колесница» – модернизация коляски под индивидуальный запрос нидноуэра, г. Павлодар. Третье место – команда «AIU Ability» – Национальная игра «Асыки» со звуковым и цветовым сопровождением для детей с аутизмом, г. Астана.

Арайлым Мұрат

https://www.inform.kz/ru/kak-entuziasty-uluchshayut-zhizn-lic-s-invalidnost-yu

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Билл Гейтс и Уоррен Баффетт назвали навык, который отличает успешных людей

Если вам сложно общаться с другими людьми, это влияет на моральный дух компании, вовлеченность сотрудников, стратегию бренда – список можно продолжать бесконечно.

Межличностное общение и организационная коммуникация критически важны для любого бизнеса. Самые успешные предприниматели-миллиардеры не один раз говорили о значении общения. Почти 10 лет назад в статье BBC под заголовком «Билл Гейтс: навыки, необходимые для достижения успеха» сооснователь Microsoft сказал: «Коммуникативные навыки и умение ладить с разными типами людей очень важны. Инженерные инновации, как и почти все другие.

Мы все знаем, что Уоррен Баффетт – это кладезь цитат. Инвестор и основатель Berkshire Hathaway однажды сказал аспиранту Стэнфорда: «В вашем возрасте лучший способ совершенствоваться – научиться лучше общаться. Вы сможете добиться больших результатов в жизни, если вы будете лучше общаться. Единственный диплом, который висит в моем кабинете, – это диплом по коммуникациям, который я получил от Дейла Карнеги в 1952 году». Баффетт продолжил: «Без хороших коммуникативных навыков вы не сможете убедить людей следовать за вами, даже если вы видите, что прячется за горой, а они нет».

Американский Forbes приводил результаты исследования Инженерного колледжа Карнеги-Меллона. Согласно ему, только 15% финансового успеха на самом деле связаны со знаниями или техническими навыками. Остальные 85% зависят от навыков эффективного общения и ведения переговоров. Эффективное общение – это не одни разговоры. Это умение слушать истории других, задавать вопросы и находить в них глубину, смысл и отражение чужих потребностей.

https://incrussia.ru/news/bill-gates-warren-buffett-skill

Как найти свое место в жизни

Наверное каждый человек в определенный момент жизни задается вопрос: «как найти свое место в жизни?». Начиная с самого рождения и до конца жизни человек проходит своего рода этапы психологического развития. В начале это физиологический уровень, затем – социальный. Когда человек задается вопросами: Кто он? Для чего он существует? С этого момента человек из социального уровня развития переходит в экзистенциальный (состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования).

На экзистенциальном уровне имеется множество подуровней. Если человек продолжает развиваться, то он достигает духовного уровня. Но мало кто доходить до этого уровня. Почему человек перестает развиваться, чтобы достичь духовного уровня? Что ему мешает идти дальше?

Ответ на этот вопрос состоит из двух частей: во-первых, если на экзистенциальном уровне человек продолжает дальше развиваться, то усиливается чувство одиночества. А усиление чувства одиночества пугает многих людей, и они перестают развиваться дальше. В некоторых случаях люди даже пытаются вернуться к началу к физическому уровню. Например, совершая самоубийство. Во-вторых, мало кто готов пойти по пути развития, так как это большой труд, требующий постоянной работы над собой.

Если вы намерены заняться саморазвитием, то в этом направлении вам большую помощь окажут различные духовные практики. К ним относятся медитация, молитвы, цигун и т.д. Кому что по душе, то и нужно выбирать. Главное в этих практиках, чтобы содержание и форма совпадали. Например, если вы верующий человек, то нужно не только молиться, но и в целом ваши мысли и поведение должны соответствовать.

Таким образом, можно сказать, что в каждом человеке есть потенциал, чтобы он раскрылся нужно развиваться. Удачи вам друзья в этом направлении.

Марлен Джакупов

Литература:

Ошо Багван Шри Раджниш: О здоровье. От медицины к медитации. – М., 2016. 224 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М., 1990. – 368 с.

ПРОЗА

Төлепберген Тоқжанов

Күйші

Арнайы “Таласбек” сыйлығы үшін

Кеше кешқұрым арнайы шақыра келген бір жас жігіт: «Ертең көрші ауылда той болады. Оған адам аяғы жетер жерден өнер адамдары келмек. Біздің қазақ малды тойға шашу үшін жинайды, той арқылы атын шығаруды ойлайды. Атан жарысқа, аламан бәйгеге, палуандар күресіне, ақындар айтысы мен күйшілер сайысына атан бастаған тоғыз, бір үйір жылқы тігілмекші! «Әлі жеткен жығады, бабы келген шабады, бағы жанған алады» демей ме, қазекең?! Ақсақал, киіз үйде кемпіріңізбен керілдесіп жата бергенше, дүйім жұртқа өнеріңізді көрсетіп өзіңізді де, өзгелерді де сергітіп қайтпайсыз ба? Алла бұйыртса, тойдың бас бәйгесін де алып, атыңыз аңызға айналып, елге белгілі болып қаларсыз!» деп, көпірте сөйлеп, қарияны бір қопаңдатып кеткен.

Қырсық шал алғашында: «Күй тыңдайтын құлақ қалды ма, қазір?! Күйшіден қадір қашқалы қаша-а-ан...» деп, қыңырайып, жылы қабақ таныта қоймаған. Бірақ, екі күн болды, ұйқысы жоғалды. Түні бойына дөңбекшіп, кірпік ілмейді. Тілден де қалды. Өзі мен өзі. Қолдарын қайта-қайта сабындап жуып, саусақтарын жылы сарымаймен қайта-қайта сылайды, кеп.

Ескі досы қос шекті қара домбыраны баптауды да ұмытпады. Оны айызы қанғанша ойнамақ тұрсын, қолына алып шаңын сүртпегелі де қай заман?! Әбден созылып, орнынан жылжып кете беретін пернесі мен ішегін шақырушы жігіт келіп кеткен соң жаңалап, әсіресе, ішегін жылқының ішмайымен сүртіп қойды. Сәлден соң, шертіп те көрді. Досы да, өз көкірегі де сайрап тұр-ау, шіркін! Бірақ, көп жылдар күнделікті тірліктің тізгініне жармасып, қара жұмысқа жегіліп жүрген соң да, саусақтарының буындары шорланып кетіпті. Саздақты, қатты жерге өскен еркек сексеуіл бұтақтарындай қисайып, көзге де ебедейсіз көрінеді.

Оның үстіне, кемпірінің күңкілі де көбейіп кетті. «Әй, сенің тыңқылың тамақ бола ма?! Кәрі қойдың жасындай өмірің қалғанда, қойсайшы осы! Тойып тамақ жемей, бір бүтін киім кимей-ақ өмірден өтетін болдық қой! Өмірдің барлық қызығын өзің ғана көресің. Қайда мереке, той, қайда күй сайыс болса... Қане, сонда шыққан мүйізің?! Біз бейбақтың жазығымыз не?!» деп, мазаны алып, күнде құлағының құрт етін жейді. Ондайда, карт күйші молдадан естіген: «Әйелдер тамұқтың тұрғындары» деген сөзді іштей қайталап, «Сірә, рас шығар» дейді де, қояды. Кейде: «Адамды өте қажытатын қара жұмыс емес, қамшыдай тиер осындай улы сөздер ғой. Әйтпесе, ішер ас пен киер киімді өмір бойына ешкімге қол жаймай-ақ тауып беріп жүрген жоқпын ба?!» деп, өзінше бұл да күңкілге басады...

Қарияның ендігі бар ермегі – бес уақыт намазы. Сәждеге басын қойғанына үш-төрт жыл болды. Қатар-құрбылары келеке қылғандарымен, көрші-көлемінің «құран оқышы» деп арнайы шақырып тұратыны да бар. Жас ұлғайған соң тілді сындыру оңайға түспеді, әрине. «Құдай – бір, пайғамбар – хақ, құран шын!» дегенге жас кезінен-ақ кәміл сенетін. Әйтсе де, намаз оқуға мойны жар бермей, бір жағы жастықтың қызығына тоймай, жүре берген-ді. Намазға жығылып еді, алдымен қасында жатқан кемпірі күлді. Сосын, жора-жолдастары мазақ етті. «Кезінде бар күнәні жасап алып, енді молда бола қалуын қарашы» деп күйдіреді ғой, бұлар. «Несі бар, жас болдық, мас болдық, ақымақ болдық. Күнәні біліп те, білмей де жасадық. Сол үшін, Құдайдан кешірім сұрап жалбарынғанның несі әбестік?! Әнші-күйшінің жүрген жері жиын-той, мереке. Ал, той дастарханының бәрінде де арақ-шарап. Оны ішсең де, ішпесең де қыз-келіншекке көзің түседі. Сен қарамасаң да, олар саған көздерін сүзеді. Мүмкін сені, не өнеріңді ұнататын шығар. Сөйтіп, ақырында күнәһар боп шыға келесің. Өзіңді кінәламай сол сәтте өнерді шайтанға жығып бересің...» Ақталу ма, шын солай ма, ол кезде бәрібір!

Осындай ойлардан әзер арылған қария, бесін намазын оқып болып, ұзамай-ақ жолға шықты. Тастөбеге шығып алып шақырайған күн, оның шекесін күйген майша қыздырып барады. Қапырықтан бойы балбырап келе жатқан күйші тағы да ой жетегіне ілесіп, өз-өзінен күбірлей сөйлеп кетті. «Таяқ тастам жер сияқты еді, бұл ауыл көшіп кеткен бе, өзі?! Қайран жастық-ай десеңізші, сүт пісірім уақытта-ақ жететін едім, ет пісірімдей болды, әлі қарасы көрінер емес! Қанша мойындағың келмесе де, қарттық шіркінің қалай да жеңеді екен ғой. Домбырасы бар болғыр ауырлап кеткен бе, қалай?! Әлде...»

Домбыра! Қос ішекті қоңыр домбыраны Құдай тағала бар тағдыры қиындыққа толы, алайда, барлық тауқыметті серілігімен жеңе білсін деп, тек қазақ деген ұлтқа ғана әдейі сыйға тарту еткен тәрізді! Қаншама қазақ домбыраның арқасында бала-шағасының нәпақасын тауып, қаншама таланттылары өз атақ-абыройларын асырып, тарихта мәңгіге қалып жатыр! Басқа ең әйгілі күйшілерді былай қойғанда, кеше ғана өзіне тәлім берген ұстаздары домбыраны жан досындай мәпелеп, бабын келтіре бұрап ап, адамша сөйлетіп, бұлбұлша сайрататын еді-ау, шіркін! Сосын да, ұстаздарының өнерін насихаттап жүреді. Күні ертең өз шәкірттері де мұны халыққа насихаттап таратады. Өнер атты сиқырлы дүние керуені дәл осындай тізбекпен бір ғасырдан екінші ғасырға жалғасады, өшпес соқпақтар қалдырып жылжи береді, жылжи береді... Неткен ғажайып құбылыс десеңші, өнерлі жандар өмірі?!

Айтпақшы, бір тойда бұған бір азамат: "Ақсақал, сіз өзіңізге домбыра үйреткен ұстазыңыздың деңгейіне жете алдыңыз ба?» дегенде, ұстаздарынан көш ілгері ұзап кетсе де, бұл: «Жоқ, ә, – деп бастап, – олардың қолына су құюға да жарамаймын!» деп жауап берген. Күйшінің бұл жауабы, әрине, ұстаз бен өнерді, аруақты сыйлаудың және құрметтеудің шынайы үлгісі еді...

Карт күйшінің жүрісі өнбей қойды. Өйткені, өз сұрағына өзі жауап таппай, шақшадай басы шарадай болған. «Әй, менің мұным не?! Ата сақалым аузыма түскен кезде, жел айдаған қаңбақтай домалана жөнеліп, желпілдеп барып жастармен жағаласпақ болғаным, қалай?! Жас кезімізде талай жағаластық қой! Қане, содан шыққан мүйіз?! Өмірге келгендегі мақсатым не еді,

өзі? Күйшіліктің мәні неде, түйіні қайда? Осы өнерімнен еліме, жеріме, халқыма нендей пайда тиді?! Сүйектерімді сықырлатып, тағы сүйретіліп келемін.» Дәл осы сәтте көңіл түкпірінен бір сұрқия сезім жылт ете қалғандай болды. «Әй байғұс-ау, аппақ сақалыңды сыйласа да, ең болмаса сарқыт берер!» Астапыралла!..

Қария селк ете қалды. «Алла, өзің кешір! Бұл қу нәпсінің құлқынына құлып түсетін күн бар ма екен, сірә?! Екі көзі топыраққа толғанша «тойдым» деген пендені көрмедік. Керісінше, дүниеге тоймас ашкөз жандарды көрген сайын да, оларға жиіркене қарайтын маған, бүгін не көрінді, соншама?! Бұрын-соңды мұндай арамза ойдан аулақ едім ғой. Кемпірім айтқандай, еш пайда ойламаппын. Бар қызықты, жақсылықты, бар атақ-абыройды қара басым ғана иемденіппін. Бұтағы жоқ теректей бойымды көкке көтергенім кімге қажет?! Достарым дүние қуды, мал-мүлік жинады, байыды. Олар болса, шетінен ақыл айтқыш! «Қу домбыраңды құшақтап, қызық қуалап босқа жүре бермей, бір сәт құлқыныңды ойласайшы!» дейді. Демейді-ау, кәдімгідей ұрысады! «Заман да, адам да өзгеріп жатыр. Олар баяғыдай сенің ағарған шашың мен өнеріңді сыйламайды, қолдағы бақырыңды санайды» дейді...

...Алыстан ауылдың шеті көрінді. Қаз-қатар қонған ақшаңқан киіз үйлер. Қызыл-жасыл киінген жастар. Ит үріп, қой-ешкілер маңырап, ауылдың үсті у да шу. Ауыр ойдан әзер арылған қарт мына көріністі жердегі жәннатқа балады. Жерошақтарға қатарласа қонжиған қара қазандардағы буы бұрқырай қайнап жатқан жылқы етінің жағымды иісі мұрынына жеткенде, онсыз да шыдамы әбден таусылып келе жатқан қарттың ішегі шұрқырап қоя берді...

Тойға шақыра барған жігіт өтірік айтпаған екен. Үлкен ақбоз үйде отырған жасы үлкендерге айтқан сөздеріне қарағанда, дәулеті тасыған той иесі елдің еңсесін осылай бір көтеріп тастағысы келгенін шын ниетімен айтқанда, қариялар елжіреп сала берді. Өзі де кескін-келбеті келіскен, аңқылдаған, қолы ашық мейірімді жанға ұқсайды. Бар жиған-тергенін осы тойға сарп етпек болып, аяқ жетер жердегі аты ауызға ілінген ақындарды, Алланың өз пенделеріне астыртын ғана айтар өсиеттерінің күбірін күмбірлете жеткізер күйшілерді жинапты...

...Сонымен, той барысында ақындар жан аямай айтысып, домбырашылар күй тартысып, жеңгендерге де, жеңілгендерге де сый-сияпаттар берілді. Той тарқайтын сәтте, той иесінің өтінішімен, он екі қанат ақ ордаға ақындар арасынан оза шауып бәйге алған жас ақын, шашасына шаң жұқпаған қарт күйші шақырылды. «Бәйгенің алдын бермеген екі жеңімпаз халыққа өз өнерлерін көрсетсін!» деген көп тілегін қабыл алған жас ақын мен қарт күйші, бар өнерлерін алма-кезек ортаға салды-ай, келіп! Қанша уақыт өткенін кім білсін, әйтеуір, қос жүйріктің өнеріне көңіл шіркін тояттар, тыңдаушылар тарқар пейіл танытар емес!

Етке тойып, қымызға қызған, қызыққұмар есер біреу:

– Әй, айтыңдаршы, ақын мықты ма, әлде, күйші күшті ме – деп қалды. Есірік сөзге елірген көпшілік арасынан тағы бір-екеуі:

– Шынында да, екеуінің қайсысы мықты? – деп, отырғандарға жел берді.

Онсыз да өз өнеріне масаттанып «кеудесіне нан пісіп» отырған өркөкірек, әрі ақылынан бұрын аузы жыбырлайтын жас ақын жұлып алғандай:

– Тілінен бал таматын, сөзінен май ағатын ақын күшті емес пе?! – деді, күйшіні менсінбей, оған шекелей қарап.

Сол сәтте әлгі ақынның аузына аңтарыла қарап отырған халық, енді күйшіге бұрылды. Үйді үнсіздік жайлады. Сосын, ақынға жанарынан жалын ата қараған қарт күйші басын шайқап, мырс етті. Бірақ, күйшінің көңіл түкпірінде: «Ақындығыңа еш таласым жоқ, ақылдылығыңа күмәнім бар!» деген қарсы жауап тұрғанын ешкім де ұға қойған жоқ.

– Олай болса, өнеріңді бастай ғой! – деп, қарт күйші басын изеп, жас ақынға қарап ишара етті.

Енді аузын ашпаса жарылып кетердей тырсиып отырған жас ақын, осы сәтті күткендей-ақ, күйшіні илеп алғысы келіп, күш-қуаты мен ақыл-есін жинап, сөз тиегін ағытып келіп жіберді! Арындаған дауысы ақбоз үйден де, тіпті ауылдан да асып, еркелеген есер желге ілесіп, ен далаға естіліп жатты! Шабыттанған албырт көңіл қуыс кеудемен қош айтысып, мынау тылсым дүниеге шынымен-ақ араласып кеткендей. Ел тарихы, жерін жаудан қорғаған батырлардың баяны, ғашық жігіттің сүйген аруына деген шын махаббаты, туған жердің тау-тасы, табиғаты түгел дерлік ақын назарынан тыс қалмады. Жас көңіл құс боп шарықтап, жел боп есті! Еліріп кеткен ақынның екі көзі шаңыраққа түскенде ғана, есі кіргендей болды. Үйдегілер тым-тырыс отырса да, «арс-арс»

үрген төбеттер мен маңыраған мал дауысы ғана сыртта да тірлік барын білдіріп жатты. Өзін ентелей қоршағандарды көргенде, «шамасы, ұзаққа шаптым-ау» деп ойлады, «жас пері»! Тырс еткен дыбыс шықпағанына қарағанда, тыңдаушы жұрттың жалықпағанын түйсігі арқылы сезген оның жаны жайланып рахат күй кешті. Ақын өз толғауын аяқтағанмен, сезімін сөзге сиқырлатқан халық селт етер емес. Сол бір сиқырлы сәтті әлі соза түскісі келгендей, дәл осы сәтте олар «ұлы» ақынын ұлтының ұлығындай көріп, аузына қайта телмірген. Соны байқап қалған жас ақын: «Қария, қалай айттым?!» дегендей, күйші жаққа кербездене бұрылды. Қарт күйшінің әлемде бары-жоғын ұмыта бастаған халық, енді назарларын оған аударды.

Бірдеңесін жоғалтқандай тесіле, телміре қараған жанарлар. Неткен отты көздер! Бірі мысқылдай қараса, бірі мүсіркей, бірі мазақ етердей «ішіп-жеп» қарайды. Әйтеуір, неге екені белгісіз, күйшінің құдіретіне сенетіндей бір де бір көз таппай әлек. Ол: «Ия, Аллам, малымды ал, қажет болса жанымды да ал, бірақ абыройыма тие көрме!» деп, іштей күбір етті. Сонан соң, қыл сағақ, ұзын мойын көне домбырасын сәл күйлеп салалы, сиқырлы саусақтарымен пернелерді еркелете сипай жөнелді. Күйші досының терсіңді құшағына енген домбыра жорғалаған саусақтардан қытығы келгендей сылқ-сылқ күле ме-ау, шолпысын сылдыратып жүгіре басқан қылықты қыздай билей жөнеле ме-ау, ғашығына жасырын сыр шерткендей сыбырлай ма-ау?! Не деген ғажайып сиқыр, неткен құдірет?! Көгілдір көлдің көркі болған, қанатының сұңқылынан жан тебірентер әсем әуен мен керемет күй туғызған аққу-қаздар осы бір ақбоз үйді айнала ұшып жүргендей! Енді бірде, самал желмен жай ғана тербелген қамыстың сылдырына, сықылықтай күлген қыздың күміс күлкісіне, сұңқылдаған құс әуеніне еліттірген домбыраның шанағынан жаудың жез қалқанына шақылдай соққан қылпылдаған қылыштың, әбден ширығып жер тарпи атылған асау тұлпардың тұяғының дыбысы анық естілді. Ашулы қабақтар қарс түйіліп, қарулы қолдар қарысып, бүкіл денелер жемтігіне атылар жыртқыштай жиырылып тұр. «Ия, Алла! Ия аруақ!» Қалың әскердің тобы жазылып, ен даланы шарлай, жауды қуа жөнелгендей...

Дөңгелеген дүние қалт тұрып, тіршілік тынысы мен уақыт бір сәтке тоқтап қалған-дай! Есер жел де ентігін басып, тына қалған. Он сегіз мың ғаламдағы ұшқан құс, жүгірген аң мен жыбырлаған жәндіктер де күйдің құдіретіне, сырлы әуеніне елтіп жатқандай! Тылсым дүниенің тұнығын лайлағысы кел-мегендей-ақ, табиғат та тымтырыс! Тек қарт күйшінің сақалынан сорғалаған терінің шанаққа тырс-тырс тамғаны ғана осы бір тылсым тыныштықты бұзып тұрғандай…

https://adebiportal.kz/news/view/kuisi__24089

Самал Шаймерденова
Бұйымтай
(әңгіме)

Бір әкенің тапқанын місе тұтқан отбасында тоғыз бала өсіп келе жатқан соң, тамақ та тақ-тұқ. Айлығы шайлығына әрең жететін бұл үйдің қазанынан май ағып тұрмаса да, ерекше тыныштық пен ұйымшылдық орнаған.

Әкенің қабағынан ығып, ананың сөзіне бойұсынған балалар кірді жуып, жыртықты жамап, бірінікін бірі киіп өсіп жатыр. «Менде анау жоқ, менде мынау жоқ», – деп ешбірі мазаны алмайды.

Сонда ешқайсының арманы жоқ дерсің бе?! Неге жоқ? Бар!

Әсіресе, мектеп бітіргелі отырған Айжанның күндіз көңілінен кетпейтін, түнде түсінен шықпайтын арманы бар еді. Ол – өкшелі топлый. Сыныптағы барлық қызда бар. Мектептегі соңғы жылы болған соң, қыз біткен өкшесін тақылдатып, едені шұрқ тесік орданың әр жерінен секіре, тық-тық кетіп бара жатқанда, айналдыра тігілген жайтабан, ескі аяқ киіміне бір, биік өкшелі қыздардың соңынан бір қарап, үнсіз күрсінетін.

«Апа, Гүлімнің топлиын көрдіңіз бе? Қандай әдемі! Мектеп бітіремін. Соңғы кешке осы шоқайымды киіп қалай барамын?!» – деп жыламсырағанда, өз аяқ киімі де жетісіп тұрмаған шешесі тіл қатпастан, сыпыраға еңкейе түсіп, күлшесін басып, дөңгелете қамыр жайып отыра берген.

Ана байғұс, жарынан асып сөйлемегенімен, тұла бойы тұңғышының назын айтып,

күйеуіне мұң шаққанын қызы білген жоқ. Осы күнге дейін «жоқты» айтып, құлақ етін жеп көрмеген жарының өкінішін бұл жолы ері де үнсіз тыңдап, тілсіз жата берген-ді.

Көп ойланып, ел қатарлы кілем алып төсейік деп тиындап жинап жүрген қаржысын сұрап, таң ертең базарға кеткен жарын күлімдей шығарып салған ана:«Құлыным қуанып қалсыншы! Онсыз да кілемге жетерліктей жинап болғанша қай заман?!» – деп, өзімен-өзі тілдесіп біраз тұрды да, кешке дәмдірек тамақ пісіріп, тұңғыштарының мектеп бітіргенін отбасымен атап өтпекке шешті.

Кейінгі кезде біртоға болып, өзгеріп кеткен бойжеткен, оңашада көз жасын сығып алып, өңгелерден күпті көңілін жасырып ұстайтын. Артынан ерген үрпе-шүрпе бауырларының киімін жуып, нан жауып, анасына қолғабыс етіп тыным таппайды. Қолы қалт етсе, кітап оқиды. Актриса болғысы келеді.

Ертелі-кеш байыз тауып, құйрық басып отырмайтын анасы, киіздерді шығарып, әкті езіп жіберді де, үйді әктеуге кірісті. Іркес-тіркес дүние жоқ болған соң, босата салып әктеп жіберу аса қиындық тудырмайды. Ал, жуып-шайып, шыққан затты қайта кіргізіп, орналастыру, Айжан үшін оңай машақат емес.

Түстен ауып кеткен күн, қақ төбеден төмендеп, жалқынды жалынын жая, батысына бет алып барады.

Қыстан қалған бір жілікті ұнның ішіне тығып қойған шешесі қазан көтерді. Анасы төркінінен келген сыбағаны қыста бір асып беріп, жалғыз жілікті сары майдай сақтаған еді, мәнісін енді түсінді, Айжан. Дастархан жайылып, бауырсақ шашылды. Дорба түбіндегі бес-алты құртқа қанша көз сүзсе де, қол тигізбей жұтынып жүретін қара сирақтар, әншейінде таң кетіп, кеш келетін әдетінен жаңылып, айналсоқтап, ұзай қоймады.

Екінті кірді-ау дегенде сары аптауыздың сұлбасы көрінді. Өзі салып алған жолмен шаңдатып келеді. Орталыққа кеткен әкесін күтіп жүрген қара домалақтар қаз-қатар тізіліп, жол жиегінде тұр. Бері бұрылмай, анау қиылыстан тоқтап аз-кем тұрды да, заулай берді. Бұрқыраған шаң басылғанда, қаранданған бейне өз әкелеріне айналып, үйге қарай аяңдады.

«Әкем келе жатыр!» – деп, шулап сала берген баланың бір-екеуі шауып келіп, сүйіншілеп алды да, қайта шаба жөнелді. Құдды осы хабарды бес жыл күткендей, анасы жымыңдай, қамырын кесіп, етті түсіріп, қазанын қайта қайнатты. Әр баласына бір мәмпәсиден ұстатып, жарты келідей қалған тәттіні дастарханға қойып еді, әйелі әншейіндегідей абдыраға сүңгітіп жібермей ыдысқа түгел салып, дастарханның қақ ортасына қонжитты.

Қандай мереке екенін қайдам, сегіз ұл дән риза! Ет келіп, бата берген әкесі, артына қарай ысырып қойған қоржынын алып, ішінен оралған әлденені алды да, жалғыз қызына күлімсірей қарап: «Бойжеткен құлыным! Шешең екеуміз саған сенеміз! Артыңнан ерген сегіз бауырыңның тірегі сенсің! Болашағың жарқын болсын!» – деп, әлгі оралған бұйымды қызына ұсынды. Шаттана шуласып, мәре-сәре болып отырған ұлдар, ауыздары ашылып, әпкелеріне қарасты. Айжан, не күткенін де ұқпады. Әйтеуір, жүрегі тарсылдай соғып, кеудесіне сыймай барады. Бұл оның өмірінде алғашқы рет алып тұрған сыйлығы еді. Қағазды жайып жіберіп, өз көзіне өзі сенбей, шыңғырып жіберген Айжан ұшып тұрып, әкесін құшақтай алды да, ал кеп жыласын. Анасы да жаулығының ұшына көз жасын сіңдіріп, пыш-пыш жылап отыр...

Тамаққа енді қол салғанда: «Ассалаумалейкум!» - деп кіріп келген құдайы қонақ, бүгінгі салтанатты жиынның парқын кетірді. Нағашысы екен. Ере келген нағашы әпкесі – Рая. Төркіні келген соң, қуанып қалған анасы ұшып тұрып, самаурынға жүгірді. «Ет жейміз!» - деп, күні бойы күтіп жүрген ұлдар да түрегеліп, төргі бөлмеге озып, тына қалды. Тәртіп сондай! Үйге қонақ келгенде, сұмаңдап шықпайды. Сегізі бір баладай тым-тырыс, төргі бөлмеде отырады.

«Балалар ет жемеді-ау», – деген кім бар?! Айжанның ашуына тиіп, нағашысы ананы-мынаны айтып, ұзақ отырып алды. Өзінің құрметіне жайылған дастарханнан ауыз да тимеген Айжан, нағашы әпкесі Раяны да аса жақтыра қоймады. Тек, білдірмеуге тырысты. Айтуынша, әпке-жездесін тойға шақыра келіпті.

Тісін шұқып отырып, айналаға барлай көз салып, жантая шай сімірген нағашысы кенет, қағазда ораулы жатқан Айжанның бұйымын алып, ашып көрді де: «Пах! Әдемі екен!» - деп, тамсанып қалды. Елең ете қалған Рая, ауызғы бөлмеге қарай жылжып, шығып кетті. Ілесе шыққан Айжан, онсыз да етке тойып алған Раяны жек көріп отырғанын жасыруға енді еш күші қалмаған. Сипалап отырған өкшелі көк топлиын қолынан жұлып алып, төргі бөлмеге кіріп кетті. Сол бойы

шықпады. Топлиын құшақтаған күйі, іркес-тіркес ұйықтап жатқан бауырларының аяқ жағына қисая жата салды.

«Айжан!.. Айжан!..» – деп, иығынан тартып оятқан анасы, қыздың тәтті түсін шорт үзді. Көк топлыйын киіп, көлбеңдей билеп жүр еді... Қимай жатып, әзер оянған Айжан, шешесінің: «Нағашыларыңмен қоштас!» – дегеніне қуанбаса да, бейілсіз орнынан тұрды.

– Кел балам! - деп, әкесі оң жағын меңзеді. Шашын сипалай басып, әкесінің қасына жайғасты. Әкесі: «Ал, баста!» – дегендей, қайын ағасына ымдады.

– Айжан, айналайын! Болашағың жарқын болсын! Бақытты бол! Сен оқуға бара жатырсың. Демек, үлкен адам боласың! Ал, Рая әпкең, тұрмысқа шыққалы отыр... Ммм... Көңілін қалдырма. Бұйымтаймыз болсын, топлиыңды әпкеңе бер. Ұзатуға кисін!.. – деді, міңгірлей.

Айжанның көзі қарауытып, құлағы шыңылдап кетті. Анасына жалт қарап еді: «Бер! Менің төркінім ғой!» – дегендей, көзінен ұқтырған сөздері тізбектеліп өтіп жатыр. Қыздың көзіне толып кеткен ып-ыстық жасы бірін-бірі күтпей ыршып жатыр. Әкесіне қарады. Үнсіз ғана қызының шашынан сыйпап, мейірімге толы көздерімен аялай сүйді, қызын. «Келіс, ақылдым! Қайын жұртқа мына әкеңді масқара қылма!» – дейтіндей, әке жанары.

Оралған топлыйды қыса түсіп қоштасқан Раяның бетінен сүйген жоқ. Онсыз да алай-дүлей жан дүниесін сезіп тұрған нағашысы жақындауға бата алмай, алыстан қоштасты, жиенімен. Бұйырған бұйымтайын қысқан күйі кеткен Рая, артына бұрылып та қарамастан, әкесінің қасына қонжия жайғасып, ат арбада қиқаңдап ұзап барады...

Айжан, танымал актриса.

Гардеробында көк топлыйдың түр-түрі бар. Тек, мейірімді әкесі мен анасы жоқ. Сегіз бауыры дін аман. Бір-бір үйдің иесі.

«Рая, қайтыс болды» – деген хабар кеудесіне бақтан қатты түйінді соншама жылдан соң әрең жібітіп, көз жасының бұлағын қайнатты...

https://adebiportal.kz/kz/news/view/buiymtai__24186

Владимир Ивановский
Девочка-доброе сердце
(сказка)

В некотором царстве, славном государстве, которое расположено за высокими горами, не проходимыми темными лесами, на берегу Облачного океана, в красивом, утопающем садах ауле жила девочка десяти лет. Все ее любили за доброе сердце. Все в округе так и звали – Жанжурек. А аул имел веселое название – «Бодливый козленок». Козлят там было так много, и они с радостью бодались с ребятишками.

Жанжурек по-детски была красива, жизнерадостна, чуткая и добрая к людям. Она была умна, и не погодам развита. Ее обучали иностранным языкам и другим предметам профессора из самых разных стран. Воспитывали ее мамки-няньки и воспитатели.

Примерно, на растоянии от аула на запад и на восток в 20-ти верстах на невысоких курганах стояли два великолепных дворца. Они были дивной красоты, их крыши и шпили башен были позолочены, окна сияли чистотой по-восточному оформленные национальным орнаментом.

На восточной стороне от аула вместе со своими воинами, двором и прислугой жил сам хан, которого все с почтением называли, наш Аксакал. Он был тверд в слове, справедлив, крепок телом. А в другом, западном дворце со всеми придворными, слугами и небольшим отрядом солдат распологалась ханум – мать Жанжурек. Ее ласково называли нежный цветок – Назик гуль. Это прекрасно сложенная молодая северная красавица действительно выглядела как очаровательно нежный цветок.

Родители очень любили свою дочь и она им отвечала той же нежной любовью. Казалось бы, живи да радуйся – ни в чем нет недостатка: ни в пище, ни в одежде, ни в развлечениях и отдыхе после работы. Одно было плохо – никак не могли между собой родители поделить свою дочь. Каждый из них почему-то думал, что девочка любит больше не его, а другого родителя. И на этой почве происходили постоянные ссоры между этими двумя дворцами.

А происходила это так: когда дочка гостила у отца, он у нее спрашивал:

– Я слышал, что ты вчера гостила у мамы, скажи, как ты там провела время?

– Ой, пап, просто чудесно! Мама сказала, что я целую неделю занималась и утомилась, устроим праздник отдыха и банкетный обед для тебя и твоих друзей. Папа, мы танцевали и пели, играли в разные игры, катались на домашних тиграх, летали на луноходе, а потом, с таким аппетитом кушали все подряд! А на десерт пили чай со сладким пирогом с ягодами, малины, клубники, смородины и орехами... Вкусно!

– Балует тебя, мать, я смотрю никакой строгости нет.

– Что ты, пап, у нас так все хорошо получается – всем нравится!

– Ну, иди поиграй со своими ребятами, да, на обед не опаздывай.

– Хорошо, папочка, не опаздаю.

И она убегала к своим друзьям.

Когда Жанжурек гостила у мамы, то и она спрашивала дочь:

– Ну, как погостила у папы, чем там занималась, чем кормили на обед?

– Ой, мамочка, все было хорошо – играла с ребятами в саду, на качелях катались, обед был очень вкусный – мой любимый салат, котлеты – объедение, сладкий арбуз, ягоды и заморзкие фрукты.

– Это вы молодцы. Папа меня не вспоминал?

– Просил привет передать.

– Ну, иди погуляй. А мы приготовим вам обеденый сюрприз.

– Ура! – закричала Жанжурек и убежала на улицу.

Так, отец считал, мать слишком балует дочь, а она говорила, что он слишком строг к ребенку. В таких случаях, хан писал письмо своей ханум, в котором требовал, чтобы его жена держала дочь в строгости, и отправлял это послание со своим доверенным лицом в женский замок. Туда, на красивом вороном скакуне мчался голопом гонец вместе с доверенным лицом хана и трубил в рог перед воротами:

– К ханум прибыл дворецкий от его светлости-хана, прошу открыть ворота.

Открывается ворота, дворецкого сопровождают в приемный зал для гостей, где и принимает его ханум. Дворецкий кланяется уважительно перед дамой и говорит: «Позвольте зачитать письмо от их сиятельства».

– Прошу!

– «Моя дорогая Назик-гуль, я огорчен тем, что вы воспитываете нашу дочь не в надлежайшей строгости, что может плачевно отразиться на ее дальнейшую жизнь, посему и прошу учесть мои пожелания в деле ее воспитания». Вот письмо, позвольте откланится?

– Хорошо. Письмо положите на стол, можете идти.

Чтобы не быть в долгу перед своим повелителем, на следующий день Ханум отправляет к мужу своего гонца с письмом. Приезд гонца, его прием – всё происходит в той же последовательности, что и во дворце ханума. Гонец читает письмо: «Мною любимый, уважаемый супруг и повелитель мой, в вопросе воспитания уже двеннадцатилетнего ребенка вы слишком требовательны. Наша дочь Жанжурек уже не плохо владеет тремя иностранными языками, изучает такие предметы как: литература, математика, история и география, химия, физика и др. Учителя только и говоря об ее успеха, а вам все мало!? Всему есть предел, и об этом надо помнить. Целую тебя, мой дорогой муж».

Так они неусыпно ведут «перписку-войну», каждый доказывая свою правоту. А маленькая девочка, которая так сильно любит маму и папу даже не догадывается, какие разгораются страсти между ними из-за любви к ней. Девочка чувствует, что между мамой и папой что-то не ладится, но только ничего не может понять. И вот однажды, совершенно случайно Жанжурек услышала разговор между двумя дамами – её няней и воспитательницей. Первая тихо

сказала?

– Как жаль, что Хан и Ханум постоянно ссорятся из-за большой любви к этой доброй и умной девочке, каждый ревнует ребенка к другому – мама к папе, а папа к маме.

Вторая дама тут же подхватила:

– И правда, чего они не могут ее поделить? Она же их обоих любит, и они ее тоже, и чего бы им не жить в мире да согласии...

Так Жанжурек узнала, что ее родители ссорятся из-за любви к ней. Девочка очень любила маму и папу. Ей стало их очень жалко, но она не знала, что делать, как их помирить, чтобы всем было хорошо. Девочка долго об этом думала и, наконец, придумала:

– Так, во что бы то ни стало я должна их помирить. Я поступлю так, оставлю им маленькое письмо: «Миленькие мои мамочка и папочка, я так сильно вас люблю, что вы себе и представить не можете. Я случайно узнала о ваших ссорах из-за меня, мне очень стало вас жалко и я решила вас помирить. Я ухожу из дому и вы меня не найдете. Но, когда вы поймете, что я вас обоих люблю сильно-сильно и вы навсегда помиритесь, тогда я сама к вам вернусь и крепко-крепко обоих обниму и расцелую».

Жанжурек положила письмо на стол, взяла немного денег, кое-что из одежды и ушла в неизвестном направлении. Когда письмо было найдено, прочитано и об этом узнали родители, поднялся такой переполох, какого никогда в этом государстве еще не бывало. Подняли на ноги армию и полицию, всех сыщиков страны с приказом перевернуть все верх дном и непременно разыскать и привезти девочку во дворец. Но все усилия были напрасны – её никто и нигде не видел, как будто сквозь землю провалилась.

– Мы должны показать нашей дочке, что мы помирились и живем с тобой в полном согласии и уважении. Давай в ее ауле выстоим красивейший дворец, в котором будем жить вместе всей семьей, – предложила ханум Назик-гуль.

И в этой сказке как по щучьему велению, всем народам был построен на берегу океана великолепный дворец, не описуемой красоты. Был накрыт праздничный дастархан с любимыми блюдами Жанжурек и с самыми вкусными яствами для всех друзей девочки и всех, кто строил этот чудесный дворец. И когда все заняли свои места за столами, в зал вбежала Жанжурек. Она подбежала к своим родителям, крепко их обняла и расцеловала, затем, раскинув руки крылья в приветственном объятии всех гостей, чистым звонким голосом крикнула: «С новым годом всех вас, ведь сегодня 31 декабря, да здравствует мир и дружба всех людей на этой удивительной, чудесно-сказочной планете «Земля»»!»

Я там был, мед да вина пил, по усам текло, эх, да в рот не попало!

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Картина «Полдень», художник Камиль Шаяхметов,
1959 год, холст, масло, размер 115х174

Солнечный летний день. Действие происходит на открытом пространстве в степи. На горизонте виднеются горы. На переднем плане три женщины. Взгляд зрителя невольно падает на женщину в центре картины, которая высоко поднимает маленького ребенка вверх. Она сидит на траве, подогнув под себя одну ногу. Вторая нога согнута в колене. Женщина радостно смотрит на ребенка. Малыш смотрит вперед. Его маленькие ручки приподняты. На нем красная распашонка и оранжевые штанишки в полоску. На голове айдар – тоненькая косичка. (Айдар – это прядь волос, которую при стрижке мальчика оставляли на макушке или затылке, в качестве оберега). На женщине розовато-бежевое платье. Сверху коричневая безрукавка с серебряными застежками – қапсырма. Застежки инкрустированы вставками из сердолика.На ушах золотые серьги в виде лунницы. На руке серебряный браслет с камнями. На голове легкий голубой платок.

Слева от женщины с ребенком, на низкой скамейке, сидит пожилая женщина. На ней сиреневое платье с узорами. На голове – кимешек. Вокруг лица он украшен вышивкой и каменьями. Ее лицо и руки смуглые. На руке серебряный браслет. Женщина прядет нить. В левой руке она держит шерсть, в правой нить с веретеном – ұршық. Женщина искренне улыбается, глядя на ребенка. Перед пожилой женщиной стоит ведро с носиком. Оно накрыто белой тканью. Рядом с ней сидит молодая женщина в ярком желтом платье и бежевом платке с узорами. Она тоже улыбается, глядя на малыша. За ними сидит мальчик. Он кушает арбуз и смотрит вдаль в противоположном направлении. Зритель видит его с боку. На нем кепка, белая рубашка и шорты. Он сидит, сложив ноги по-восточному. По центру на втором плане женщина доит кобылицу. Лошадь золотисто-рыжей масти. На женщине белый платок – жаулык. Синее платье и коричневый жилет.

Вдалеке слева видны три девушки. Они о чем-то беседуют. Около них пасется лошадь. Справа две юрты, машина зеленого цвета. Люди. У подножия гор длинные белые постройки с красными крышами. Возможно, это фермы. Художник проникновенно и трепетно изобразил своих персонажей. Чувствуется, что это его любимая тема. Размеренная жизнь в гармонии с природой. Сюжет картины наполнен радостным, позитивным настроением. Художнику свойственна яркая, многогранная палитра. И в то же время он мастерски передает тонкости свето-воздушной среды.

Шаяхметов Камиль Махмудович, народный художник Казахстана. Член Союза художников СССР. Заслуженный деятель искусств Казахской ССР. Родился в Кокчетаве. Окончил Алма-Атинское художественное училище им. Н.В. Гоголя ВАХ, Ленинградский институт живописи, скульптуры и архитектуры им. И.Е.Репина. Награжден орденом "Знак Почета". Шаяхметов художник – жанрист, темы его работ связаны с жизнью людей. Они тщательны по рисунку, он внимателен к многочисленным деталям.

Камиль Шаяхметов относится к поколению живописцев, которых называют "пятидесятниками". С их деятельностью принято связывать формирование и расцвет школы изобразительного искусства страны. Как и многие художники поколения «пятидесятников», К. Шаяхметов не был сторонником одного определенного жанра живописи. Кроме тематических полотен, он писал замечательные пейзажи. Широкое введение пейзажа в композицию всегда служило способом изображения гармонического единства человека с природой.

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Сердце, согретое любовью

Здравствуйте, дорогие мои читатели. Вот и настал последний месяц осени. Нам алматинцам грешно обижаться на «сюрпризы природы». Она была, конечно, разной. Но ещё радуют солнечные дни. Их остаётся всё меньше и меньше. Мои любмые берёзки «догорают» как свечки. Порывистые ветра безжалостно срывают листву и бросают на землю. И всё чаще и чаще за окном хмурая погода и дождливые дни.

13 ноября – Международный день людей с инвалидностью по зрению. Он проводится ежегодно в день рождения всемирно известного французского тифлопедагога Валентина Гайюи. Если заглянуть в статистику, то численность людей с инвалидностью по зрению разного возраста не уменьшается. Это значит, что работы много как у офтальмологов, так и у работников социальных служб, органов образования и других специалистов. Особенно тяжело наблюдать за детьми у которых проблемы не только с заболеваниями органов зрения, но имеются дополнительные диагнозы, такие как ЗПР, ДЦП и т.д. Как же приходится тяжело родителям. Сколько надо сил, терпения, чтобы вырастить ребёнка с инвалидностью. Как бы государство не помогало материально будущее таких детей всегда тревожит материнское сердце. Что же касается проблем только по зрению, то можно надеяться, что воспитание и образование в будущем дадут хорошие плоды и родители смогут гордиться достижениями своих сыновей и

дочерей. Вот такую радость я испытала, познакомившись и побеседовав, и побывав в гостях у замечательной молодой хозяйки не только на кухне, но и своей сульбы. Она родилась и выросла в большой семье – два брата и две сестры. Проблемы со зрением не помешали ей добиться всего того, что составляет палитру женского счастья – пусть нелёгкого, непредсказуемого, повседневного сражения, отмеченного маленькими и большими победами только в её личной биографии.

Тайжанова Мадина Шаттыққызы родилась 22 августа 1976 года в Кызылординской области Жана-Курганского района в селе Бирлик. В каждой семье рождение первенца – это всегда радость и счастье для молодых родителей. Из месяца в месяц малыш растёт и развивается. Прорезаются первые зубки, произносятся первые звуки и слова. Когда малышка начала ходить обнаружились проблемы со зрением. Родители забили тревогу и обратились в Алматинский институт глазных болезней. Начиная с 1979 года ежегодно проводились обследования, диагностика и лечение.

В 1982 году Мадину приняли в нулевой класс школы-интерната для детей с проблемами зрения имени Юрия Гагарина города Каскелена Алматинской области. В своё время она была построена на средства Казахского общества слепых. В ней с 1 по 9 класс обучалось 100 – 120 учащихся со всех регионов Казахстана. Мне помнится, что это была большая территория на которой располагались: учебный и спальный корпуса, библиотека, хозяйственно-бытовые помещения и т.д. В центре двора была просторная площадка на которой всегда проводились школьные линейки, вокруг было много зелени и цветов. Одной из достопримечательностей школы-интерната был музей Космонавтики. Во время посещения мы знакомились с его экспонатами и с особым интересом и благоговением слушали письма Ю.А. Гагарина, первой женщины космонавта В.Н. Терешковой и др. Очень жаль, что с закрытием данного учебного заведения пропали ценные экспонаты музея. В настоящее время вместо школы-интерната в ней располагается Каскеленский колледж культуры, в котором обучаются некоторые наши талантливые музыканты и вокалисты с инвалидностью по зрению.

Героиня моего репортажа проучилась в этом интернате всего лишь один год, а затем её перевели в школу-интернат для незрячих и слабовидящих детей №4 имени Н. Острвского в 1 класс. В этом классе программа предусматривает обучение детей по системе РТШ Луи Брайля. Первая учительница Даренская Анастасия Фёдоровна десятки лет проработала в стенах этой школы. Я помню эту маленькую, худенькую, стройную женщину, которая за маской строгости и неподкупности всегда была по-матерински доброй и ласковой учительницей. Как ветеран Великой Отечественной войны и труда, она хоть очень редко, но в самые торжественные моменты приходила в школу в строгом костюме и с множеством орденов и медалей на груди. Десятки её учеников после окончания школы пополнили ряды, работающих на учебно-производственных предприятиях КОС. Наиболее успешно закончившие 11 класс, поступали в ВУЗы и трудились в сферах работников культуры и интеллектуального труда.

В своих предыдущих репортажах я много рассказывала о школе-интернате имени Н. Островского, её выпускниках, преподавателях, сыгравших важную роль в жизни каждого выпускника. Чтобы не повторяться хочу лишь отметить из всего рассказанного Мадиной Тайжановой о школьных годах лишь то, что в 1989 году команда шахматистов заняла первое место в Международных соревнованиях среди Среднеазиатских государств. Кроме спорта Мадина увлекалась вокалом, посещала эстрадный кружок и участвовала в школьных мероприятиях как солистка.

В 1996 году после успешных вступительных экзаменов Мадину зачислили студенткой исторического факультета КазГУ.

После окончания учёбы и защиты диплома, героине моего репортажа пришлось устроиться рабочей на Талгарском УПП КОС. А в 2004 году она встретила любимого человека и вышла за него замуж. Всё складывалось не так уж плохо, так как счастье материнства ни с чем не сравнимо. У Мадины с мужем трое детей: сын 2005 года рождения, дочь 2008 года рождения и сын 2011 года рождения.

Тяготы семейной жизни не помешали Мадине в 2017 году поступить и закончить медицинский колледж по специальности массажист. В 2020 году она вновь стала студенткой,

теперь уже Южно-Казахстанского Государственного университета факультета библиотечного дела.

Кроме этого семья искала пути улучшения жилищных условий. Я помню на территории Талгарского УПП здание механического цеха. Его несколько молодых семей приглядели, чтобы добиться разрешения на реконструкцию под квартиры. И сейчас семья Мадины проживает в трёхкомнатной квартире на 2 этаже. Жильцы этого дома пережили много трудностей, включая первоначально печное отопление. Но сейчас провели газ и жить стало намного легче. Слушая повествование моей героини я не перестаю удивляться и восхищаться целеустремлённостью, трудолюбием и упорством к достижениям поставленных целей с верой и надеждой в душе.

У моей героини три диплома, семья, трое детей, крыша над головой и работа, которая ей по душе. Тайжанова Мадина – сотрудник Республиканской библиотеки для незрячих и слабовидящих граждан отдела по выпуску Брайлевской и «говорящей» книги. Она с удовольствием принимает участие во всех мероприятиях, проводимых для читателей и других зрителей так как любит петь и радовать слушателей своим талантом как исполнительница песен.

Когда планировали свою квартиру, то Мадина предусмотрела в ней всё, что было бы удобно ей как незрячей хозяйке, а детям и мужу уютно, тепло и комфортно. Особенно это касается кухни. Поэтому в ней разместилась вся современная бытовая техника, встроенная мебель – шкафчики с полочками, в которых хозяйка может легко отыскать всё что ей нужно. Семья очень дружная, поэтому все помогают друг другу. Мадина любит баловать своих близких разными блюдами: бесбармаком, мантами, лагманом, пирогами с разными начинками. Каждый год заготавливает на зиму соленья, варенья и т.д. Поэтому ей не составило труда предложить вам один из её рецептов. Салат «Крабовый». Ингредиенты: 3 свежих огурца, 3 маринованных огурца, 8 яиц, 200 грамм крабовых палочек, банка консервированной кукурузы, соль, майонез, пучок зеленого лука. Приготовление: Отварить яйца вкрутую. Всё режем кубиками. Зелёный лук шинкуем добавляем щепотку соли и хорошо перемешиваем. Готовый салат выкладываем в салатницу и подаём к столу. Приятного аппетита!

Мариям Иминова

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Ученый Хьюстонского университета придумал упражнение, которое помогает сжигать жир во время сидения

Профессор кафедры здоровья и работоспособности человека в Хьюстонском университете Марк Гамильтон придумал новый способ активации камбаловидной мышцы (находится на задней части голени, задействуется, когда человек ходит или стоит). Упражнение способствует сжиганию жира во время сидения, нормаллизует уровень глюкозы в крови и снижает потребность в инсулине.

Активация камбаловидной мыщцы может улучшить метаболическое здоровье организма в целом. Марк Гамильтон представил в журнале iScience исследование, которое показывает, что активация камбаловидной мышцы поддерживает повышенный окислительный метаболизм. Окислительный метаболизм – это процесс, при которм кислород используется для снижения метаболитов, таких как глюкоза или жиры. Он варьируется в зависимости от энергетических потребностей мышц во время их работы. Гамильтон также обнаружил, что активация камбаловидной мышцы более эффективна для повышения метаболизма, чем физические упражнения, потеря веса и интервальное голодание.

«При правильной активации камбаловидной мышцы локальный окислительный метаболизм поднимается до высокого уровня на несколько часов, а не минут», – пояснил ученый.

Гамильтон разработал «отжимания для камбаловидной мышцы» (soleus pushup, SPU), которые активируют ее иначе, чем при ходьбе или стоянии. Тестирование SPU при участии 25 добровольцев показало, что упражнение улучшает на 52% уровень глюкозы в крови и снижает потребность в инсулине на 60% в течение трех часов после приема напитка с глюкозой. Новый

подход также эффективен для удвоения нормальной скорости расщепления жиров в период между приемами пищи. Это привело к снижению уровня холестерина в крови у участников исследования.

Как выполнить отжимания для камбаловидной мышцы? Сядьте на стул, ноги стоят на полу, а мышцы расслаблены. Поднимите пятку, оставив переднюю часть стопы на месте. Когда пятка достигает максимальной амплитуды движения, стопа опускается вниз. Цель состоит в том, чтобы укоротить икроножную мышцу, в то время как камбаловидная естественным образом активируется двигательными нейронами. Ученые отмечают, что это не фитнес-совет, а мощное физиологическое движение, основанное на уникальных особенностях камбаловидной мышцы. Гамильтон считает, что это может стать решением множества проблем со здоровьем, вызванных нездоровым образом жизни.

https://incrussia.ru/news/uprazhnenie-dlya-szhiganiya-zhira-sidya/

СПОРТ

Влияние спорта на качество жизни инвалидов

Состояние человека с ограниченными возможностями здоровья приводит к стойким изменениям организма, появлению физических, социальныхипсихологических барьеров в достижении достойного уровня и качества жизни. Современные тенденции гармонизация общественных взглядов в отношении инвалидов определили рост значимости социализирующих реабилитационных практик. Одним из ведущих направлений этой деятельности является физическая культура и спорт. Участие людей с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом является не только средством лечения и реабилитации, но и важнейшим условием повышения самооценки собственного «Я», осознания себя потенциально полезным членом общества, а также обеспечения достойного уровня и качества жизни людей с инвалидностью в целом.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через трудовую деятельность и образование. Занятие инвалидов физкультурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений.

В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов безусловный приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости этого развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации в обществе и по совершенствованию двигательной активности инвалидов, повышению уровня их физического, психического и социального благополучия.

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности.

Поэтому в рамках программ по социальной защите, реабилитации и интеграции инвалидов целесообразно определять меры, направленные на обеспечение условий включения инвалидов в систему оздоровительной физкультуры и спорта, на поддержку спортивных движений инвалидов и параолимпийского спорта.

Вопрос развития спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества. Развитие физкультуры и массового спорта инвалидов требует решить вопрос доступности для инвалидов объектов спортивной и оздоровительной деятельности, предполагает необходимость адаптированных к индивидуальным особенностям форм и средств включения в спортивную и оздоровительную деятельность.

Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно

поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается.

Значение физической культуры и спорта в жизни инвалида:

терапевтическое значение: занятия оздоровительной физкультурой и спортом - естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, развития скорости и выносливости;

психологическое значение спорта как отдыха: инвалид должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление силы, но и как источник радости. У спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями – это фактор отдыха. Спорт как образец игровой деятельности восполняет потребность выражать жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке;

социальное значение Физкультуры и спорта: это средство социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания их как равноправных граждан.

Двигательные функции инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения - отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Основа развития тренированности – совершенствования нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем. В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Спортивная жизнь инвалидов довольно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. Они занимаются стрельбой из лука, легкой и тяжелой атлетикой, велосипедным спортом, фехтованием, дзюдо, футболом, баскетболом, волейболом, плаванием, настольным теннисом, регби, лыжным кроссом, хоккеем. Конечно, далеко не все спортсмены-инвалиды становятся чемпионами. Для них главное – не победа, а участие в спортивных мероприятиях, что является действенным средством улучшения качества и восстановления полноценной активной жизни людей с ограниченными возможностями.

https://11gkb.by/patsientam/novosti/vliyanie-sporta-na-kachestvo-zhizni-invalidov

История создания футбольного мяча для незрячих

Футбол незрячих имеет ряд особенностей. Одной из них является мяч, способный издавать звуки при ударах по нему. Это сделано для того, чтобы слепые спортсмены могли слышать его и по звуку ориентироваться, где он находится. Современный мяч имеет долгую историю.

Его первый предшественник появился в связи с возникшим желанием слепых играть в футбол. Хотя официальной истории футбола слепых нет, первые попытки инвалидов по зрения играть в футбол датируются 1920-ми годами в Бразилии. В те времена приемлемых условий для игры не было, поэтому вместо привычного мяча незрячие использовали пластиковые бутылки с мелкими камнями внутри, так как было замечено, что такой «мяч» издает звуки при ударе по нему.

Однако использование бутылки делало игру медленной, не позволяло игрокам повышать скорость. Также, использование бутылки с камнями довольно травмоопасно, так как создаются

неприятные и болевые ощущения при ударе по ней. В связи с этим, особо находчивые люди нашли выход: слепые начали играть в футбол настоящим мячом! Правда, на этот мяч надевали полиэтиленовый пакет, так как он издавал определенные звуки, что позволяло игрокам лучше обращаться с мячом.

В восьмидесятые годы двадцатого столетия в Бразилии был придуман мяч современного типажа. По размерам он схож с обычным мини-футбольным, однако внутри встроены 6 колокольчиков, которые издают звуки при ударах по мячу. Такие мячи продолжают изготавливать в Бразилии из прочной искусственной кожи. Диаметр мяча 60-62 см.

https://istoriia-sozdaniia-futbolnogo-miacha-dlia-slepyh

ПУТЕШЕСТВИЕ

Удивительный Бурхан-Булак

Тонны воды, падающие с грохотом с огромной высоты, – это всегда завораживающее зрелище. Самый высокий из водопадов на планете Анхель достигает километровой высоты.

Есть подобное чудо природы и в Казахстане – самый высокий водопад Бурхан-Булак с высотой в 168 метров. Состоит из 4 каскадов, а видимая часть 3 каскада высотой 114 метров.

Находится данный водопад в Ескельдинском районе Алматинской области в горах Джунгарского Алатау в ущелье реки Кора выше города областного значения Текели.

От всемирно известных водопадов он выгодно отличается тем, что находится рядом, в 400 километрах от Алматы. Не нужно оформлять заграничные визы, делать прививки от малярии.

Ехать к водопаду лучше всего в начале лета, в июне-июле. Это то самое время, когда начинается активное таяние ледников и вода из горных ручейков стекает в речку Бурхан-Булак, на которой, собственно, и находится это чудо природы. Тогда водопад извергает очень мощный поток воды и предстает перед путешественниками во всей красе.

Можно, конечно, приехать сюда и осенью, и зимой: водопад прекрасен в любое время года, но тогда нужно будет позаботиться о теплом ночлеге. Кстати, совсем рядом с водопадом есть небольшая зона отдыха, где можно вполне комфортно переночевать.

Бурхан-Булак считается священным местом, и у него есть своя история, красивая легенда. Жил молодой человек по имени Бурхан. По возрасту ему уже было положено выбрать себе невесту. Его мать, как и полагается, настаивала на выборе тихой и кроткой спутницы по жизни. Однако сын ослушался мать и отдал предпочтение красавице по имени Кора. Девушка отличалась своенравным характером и не пришлась матери по душе. Видя, что Бурхан не собирается отступать от своего выбора, мать заточила его в каменной твердыне в горах. Но своевольный Бурхан не вынес разлуки с любимой и бросился в пропасть. Теперь они навеки вместе – водопад Бурхан и река Кора. Недалеко от водопада можно найти и мать, оплакивающую непослушание сына и его выбор – ручей «Слезы матери».

Существует и другая, менее трагическая версия происхождения названия. Монгольские кочевники использовали слово «Бурхан» при упоминании Будды. Водопад получил за свою красоту название «родник Будды». Кстати, на реке Кора, недалеко от места впадения в Каратал, можно найти древнюю статую Будды.

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

«В минуту нерешительности действуй быстро и старайся сделать первый шаг, хотя бы и лишний». – Лев Толстой

«Чтобы быть незаменимой, нужно все время меняться». – Коко Шанель

«Я не терпел поражений. Я просто нашел 10000 способов, которые не работают». – Томас Эдисон

«Если ваши действия вдохновляют других на то, чтобы больше мечтать, больше учиться, больше делать и становиться лучше, то вы настоящий лидер». – Джон Куинси Адамс

«Вы не должны терять веры в человечество. Человечество – это океан; если несколько капель в океане грязны, океан не становится грязным». – Махатма Ганди

«Мы не можем помочь всем, но каждый может помочь кому-то». – Рональд Рейган

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