ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

АЛТЫ НҮКТЕ

июль, 2022 (54)

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Новые льготы появились у лиц с инвалидностью в Казахстане – подписан закон

Поддержка социально уязвимых слоев населения

19 кабинетов коррекции и 7 реабилитационных центров откроются в Год детей в Казахстане

НОВОСТИ КОС

К 85-летию КОС

Мадьяр Жанысбаев. Игра интеллектуалов

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

На портале Business.enbek.kz с 8 августа начнется приём заявок на получение грантов для реализации бизнес-идей

Что изменилось в жизни казахстанцев с 1 июля

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Т. Дуйсенова проинформировала о принимаемых мерах для улучшения качества жизни лиц с инвалидностью

Алмаз Уткуров из Шымкента вместе с министром здравоохранения разработают дорожную карту медпомощи людям с ограниченными возможностями

Томские хирурги вернули зрение пациенту, пересадив нерв с ноги

ИНТЕРВЬЮ

Людям с инвалидностью не нужна жалость – первое интервью сенатора Калтаевой

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Как преодолевать трудности, несмотря на преграды.
О Жазире Мулкибековой / Беседовала Лукерья Лоншакова

204 казахстанских школьника завоевали медали
в международных олимпиадах по основным предметам с начала 2022 года

ПРОЗА

Еркінгүл Солтанаева. Әңгіме. Айттаймыз

Оксана Ефремова. Новая фейная сказка

ПОЭЗИЯ

Владимир Ивановский. Стихи. Наша память
Казахскому обществу слепых – 85 лет

«ГОВОРЯЩИЕ КАРТИНЫ»

Степь в картинах художника Молдахмета Кенбаева

КИНО

Тридцать лет спустя...

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Айнур Нукпаева: «Я счастливая» / Подготовила Мариям Иминова

Какой банан выбрать

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Чем для здоровья полезна простая ходьба?

Без углеводов и калорий – врачи рассказали о главном напитке
для людей с диабетом 2 типа

СПОРТ

Новости спорта в июле

Максимально доступно. Как развивают армрестлинг
среди параспортсменов в Нур-Султане

ПУТЕШЕСТВИЕ

Тенгиз

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

*** *** ***

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Новые льготы появились у лиц с инвалидностью в Казахстане – подписан закон

Главой государства подписан Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам улучшения качества жизни лиц с инвалидностью».

Закон был инициирован депутатами Парламента. Согласно нему, люди с инвалидностью по слуху в суде отныне могут бесплатно пользоваться услугами специалиста жестового языка, а также использовать сурдотехнические и тифлотехнические средства. А людям, в одиночку воспитывающим детей с инвалидностью либо имеющим на попечении совершеннолетних лиц с инвалидностью, будет оказываться безвозмездная юридическая помощь.

Лица с инвалидностью будут первоочередно обслуживаться в организациях здравоохранения. Одному из законных представителей, который сопровождает ребенка с инвалидностью на санаторно-курортное лечение, будет возмещаться стоимость пребывания в санаторно-курортной организации в размере 70% от гарантированной суммы, определяемой уполномоченным органом в области социальной защиты населения.

Лица с инвалидностью третьей группы теперь включены в категорию граждан, освобожденных от оплаты услуг частных нотариусов при совершении нотариальных действий правового и технического характера.

Закон предусматривает предоставление возможности заочного прохождения медико-социальной экспертизы по установлению инвалидности, степени утраты трудоспособности и автоматическое продление срока инвалидности в период чрезвычайного положения.

Согласно закону, таксопарки должны обеспечивать на каждые 10 такси одно такси, адаптированное для лиц с инвалидностью.

Законом понятия «инвалид» изменено на «лицо с инвалидностью» и «ребенок-инвалид» на «ребенок с инвалидностью».

Уполномоченный орган в области социальной защиты населения наделяется компетенцией по разработке и утверждению порядка назначения внештатных советников министров, акимов районов, городов, городов областного значения, областей, городов республиканского значения, столицы по вопросам инвалидности.

Кроме того, усиливается поддержка социальных предпринимателей. Часть расходов недропользователей на социально-экономическое развитие региона и развитие его инфраструктуры, перечисляемых в местный бюджет, будет направляться на поддержку субъектов социального предпринимательства, трудоустраивающих людей с инвалидностью.

https://kazpravda.kz/n/novye-lgoty-poyavyatsya-u-lits-s-invalidnostyu-v-kazahstane

Поддержка социально уязвимых слоев населения

На заседании Правительства РК 14 июля Президент Токаев отметил, что крайне важно обеспечить поддержку социально уязвимых слоев населения. Правительству необходимо перейти на проактивный формат социальной поддержки, сделав ее более адресной.

«Социальную карту семьи необходимо довести до ума, чтобы она, наконец, стаа реальностью. Первоначальная концепция проекта неоднократно менялась из-за участия в ее разработке нескольких ведомств. Поручаю Правительству до конца года запустить Цифровую карту семьи и внедрить Социальный кошелек», - сказал Токаев.

19 кабинетов коррекции и 7 реабилитационных центров откроются в Год детей в Казахстане

6 психолого-медико-педагогических консультаций (ПМПК), 19 кабинетов психолого-педагогической коррекции (КППК) и 7 реабилитационных центров откроются в Год детей в Казахстане. Они будут созданы в регионах, где наблюдается наибольшая потребность детей в социальной медико-педагогической и коррекционной поддержке.

На сегодня в Казахстане функционируют 88 психолого-медико-педагогических консультаций, 211 кабинетов психолого-педагогической коррекции, 14 реабилитационных центров и 213 специальных организаций образования.

«Количество ПМПК, коррекционных кабинетов с каждым годом увеличивается. Министерство просвещения держит на контроле эту работу. В прошлом году были открыты психолого-медико-педагогические консультации в Караганде, Актау, в Бейнеуском районе Мангистауской области, в селах Алматинской области и в городе Капшагай. До 2025 года министерством запланировано расширение сети ПМПК до 125 из расчета 1 ПМПК на 50 тысяч детского населения. Растет и количество коррекционных кабинетов, реабилитационных центров. В 2021 году были открыты 13 кабинетов коррекции. Таким образом, существенно расширяется охват детей специальной психолого-педагогической поддержкой, что способствует профилактике и снижению детской инвалидности», - отметила директор Национального научно-практического центра развития специального и инклюзивного образования Министерства просвещения РК Айгерим Кудеринова.

Вместе с тем в стране значительно возросло и количество специальных организаций образования. В Год детей открылись три центра поддержки детей с аутизмом в городах Тараз, Уральск и Караганда. С особенными детьми работают опытные специалисты. Услуги по реабилитации и психолого-педагогической коррекции являются государственной услугой и предоставляются бесплатно.

https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/403811

НОВОСТИ КОС

К 85-летию КОС

В текущем году 85 лет с момента образования Казахского общества слепых. В рамках празднования во всех филиалах КОС по республике проходят различные мероприятия, посвященные к этой дате. Проходят спортивные мероприятия, смотры художественной самодеятельности на местах.

Главное торжество пройдет осенью на базе Дома отдыха «Спутник» КОС. Участниками его станут победители на местах.

***

15 июня состоялось праздничное мероприятие, посвященное 85 летию, со дня образования "Казахского общества слепых". На мероприятии присутствовали более 40 слабовидящих лиц с инвалидностью, аким района Альжанов А.Е., председатель КОС Акмолинской области Танирбергенова М.В., председатель районного КОС Жуманова К.А. и другие официальные лица. От имени акима района, за плодотврную работу председателя области и района, вручены благодарственные письма и подарки. Огромную благодарность за оказанную помощь в проведении мероприятия выражаем индивидуальным предпринимателям Мандаеву Н.Б., Карасенц С.Г., КХ Алдибекову А.М., ИП Рыженко Н.Н., ИП Шудиев и ИП Гасанов, ИП Мукушев, Представитель Ассоциации деловых женщин района внесла благотворительный конверт для дальнейшей работы Общества. Всем участникам желаем здоровья, мирного неба над головой, руководителям ИП, ТОО процветания и благополучия!

Отдел занятости и социальных программ Ерейментауского района
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3135470963384537

***

23 июня в Доме культуры с. Новоишимское (СКО) проведено торжественное мероприятие, посвященное 85-летнему юбилею общественного объединения «Казахское общество слепых». В ходе мероприятия были проведены дружеские блиц-турниры по шахматам, а также была выставка творческих работ лиц с инвалидностью по зрению. С поздравительным словом выступили заместитель акима района Анафина Д.А., председатель «Казахского общества слепых» Ташенова А.У и почетный гражданин района имени Габита Мусрепова Баракаев Н.К. После проведения праздничного концерта на котором были награждены почётными дипломами и ценными подарками Алимжанова Ж.Е., Байгарин А.К., Чмеленко Л.В., Гафиятов Р.С., Кункель С.М., Волкодав К.М., все гости мероприятия были приглашены на благотворительный обед. Все члены общественного объединения «Казахского общества слепых» получили ценные подарки в честь 85-го юбилея «Казахского общества слепых».

https://Meropriyatie_posvyacshennoe_85mu_yubileyu

***

8 июля спортсмены, домбровый ансамбль и художественная самодеятельность, а именно солисты филиала ОО «КОС» города Нур-Султан выезжали в город Кокшетау. Совместно с филиалом ОО «КОС» Акмолинской области провели спортивный турнир по шашкам, шахматам и тогызкумалак. А солисты и домбровый ансамбль филиала ОО «КОС» города Нур-Султана выступили с концертной программой на сцене у коллег.

В спортивных соревнованиях приняли более 18 спортсменов с инвалидностью по зрению. Победителей определяли по итоговым очкам: у спортсменов города Кокшетау 6,5 баллов, а у спортсменов из города Нур-Султана 10,5 баллов. Поздравляем всех участникови и выражаем благодарность организаторам.

Танирбергенова М. В.

Игра интеллектуалов

После приобретения независимости нашей республики стал вопрос о возрождении наших традиций в искусстве, культуре и спорте. Одним из спортивно-интеллектуальных видов является национальная игра «Тоғызқұмалақ».

Эта игра получила большое развитие среди людей с инвалидностью по зрению, так как хорошо адаптирована под их требования в связи с отсутствием зрения. Многие годы члены Казахского Общества Слепых принимали участие в соревнованиях по тогызкумалаку среди лиц с инвалидностью, но толчком в развитии стало участие в соревнованиях среди людей не имеющих инвалидность.

Ежегодно проводиться соревнования по тогызкумалаку, в которых участвуют незрячие спортсмены и этот год не стал исключением. В июне (30 июня) текущего года в городе Алматы был проведен турнир по тогызкумалаку среди мужчин и женщин приуроченный к празднованию 85-летия создания ОО КОС.

Призёрами данного мероприятия среди мужчин стали: 1 – место Курманбеков Марат, 2 – место Калкаев Кайрат, 3 – место Шайханзинов Калкаман. А среди женщин: 1 – место Шайхамзинова Гульмира, 2 – место Абдугапова Гулнарям, 3 – место Кайнарова Жулдыз.

Также филиалом ОО КОС города Алматы было принято решение по проведению открытого турнира по голболу приуроченный к празднованию 85-летия создания ОО КОС. Данный турнир был проведен 10 июля, в котором приняли участие 4 команды, состоящие из членов ОО КОС города Алматы от 18 до 45 лет. В упорной борьбе 1-место досталось команде под руководством капитана Жангазинова Мади, 2-место получила команда капитаном которой являлся Болат Жанымхан, 3-место заняла команда под руководством Кусаинова Еламана.

Надо отметить, что в течении последних 5-ти лет набирает большую популярность и хорошие обороты среди людей с нарушением зрения параолимпийский, командный вид спорта

«Голбол». На данное время создана Республиканская Федерация голбола, которая проводит ежегодные чемпионаты РК по данному виду спорта. Принято совместное решение с Министерством просвещения о создании детской федерации голбола, которая будут основываться на базе специальных коррекционных школ для детей с нарушением зрения, что даст большой толчок в развития данного вида спорта среди детей и молодёжи. Большое количество членов ОО КОС являются действующими игроками сборных команд по голболу.

Поздравляем всех победителей данного турнира посвящённого юбилейной дате и с нетерпением ждем побед и новых лиц в данном виде спорта.

Мадьяр Жанысбаев

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

На портале Business.enbek.kz с 8 августа начнется приём заявок на получение грантов для реализации бизнес-идей

На Портале Business.enbek.kz (далее – Портал) с 8 августа 2022 года начинается приём заявок на получение государственных грантов для реализации бизнес-идей в рамках Национального проекта по развитию предпринимательства на 2021-2025 годы (далее – Нацпроект).

Государственный грант – безвозмездно предоставляемый стартовый капитал, целевым назначением которого является запуск и развитие нового бизнеса.

Размер гранта составляет 400 МРП (1 225 200 тенге). Каждый участник может получить его только один раз.

Средства грантов позволяют начинающим предпринимателям раскрыть свой бизнес-потенциал, наладить и развить производство, тем самым обеспечить себя постоянным доходом.

Для подачи заявки необходимо: зарегистрироваться на Портале; пройти проверку на соответствие условиям получения гранта; скачать шаблон бизнес-плана, заполнить его и загрузить на Портал; заполнить форму заявления и подписать ключом ЭЦП.

При отсутствии доступа к интернету или компьютера можно подать заявку в зонах самообслуживания центров занятости населения, центрах обслуживания населения, центрах обслуживания предпринимателей.

Для получения гранта необходимо соблюсти ряд условий.

Претендентами на получение государственного гранта на реализацию новой бизнес-идеи могут быть: зарегистрированные безработные; индивидуальные предприниматели (срок регистрации до 3-х лет); плательщики единого совокупного платежа.

При этом претендент должен относится к одной из следующих социальных категорий: лица с инвалидностью; лица с действующим статусом «кандас»; межрегиональные переселенцы; члены малообеспеченных семей; член многодетной семьи (супруг/супруга); лицо, воспитывающее ребенка-инвалида (супруг/супруга); получатели пособия по потере кормильца; молодежь.

Претендент должен иметь сертификат об обучении основам предпринимательства по проекту «Бастау Бизнес» со сроком не более 3 лет.

Для обеспечения прозрачности процедур, снижения человеческого фактора, удобства заявителей весь процесс предоставления грантов переведен в электронный формат. Прием заявок на получение гранта осуществляется через единое окно – портал «Business.enbek.kz».

Грант можно получить на: приобретение необходимого инвентаря, орудий труда, технологического оборудования, животных, скота, птицы, саженцев, кустарников, семян, рассады, оплаты аренды помещений.

Гранты не предоставляются на: потребительские цели, погашение кредитных займов, приобретение и строительство жилой недвижимости, приобретение земельных участков, производство подакцизной продукции.

Гранты выдаются центрами занятости населения на основании решения районной/городской комиссии по рассмотрению заявлений претендентов для получения грантов.

Претенденты презентуют свой бизнес-проект на заседаниях комиссии. При этом каждый член комиссии оценивает бизнес-план и заполняет оценочный лист по следующим критериям: конкурентоспособность бизнес-идеи, проработанность рынков сбыта, финансовая жизнеспособность бизнес-проекта, уровень предпринимательских навыков, создание новых рабочих мест.

Таким образом, решение о предоставлении гранта принимается комиссионно и на основе четких критериев оценки проработанности бизнес-проектов претендентов. Решение комиссии направляется в личный кабинет претендента на Портале. В случае положительного решения комиссии претендент предоставляет банковские реквизиты, подписывает договор и далее ежеквартально предоставляет отчеты об использовании средств. Все это делается в электронном формате, без посещения центров занятости населения.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/404253?lang=ru

Что изменилось в жизни казахстанцев с 1 июля

Расширен список участников программы субсидирования аренды жилья.

Программа субсидирования аренды, которую реализует Otbasy Bank, охватит большее количество очередников на жилье. Ранее подать заявку на платформе могли только те граждане, которые получили СМС-уведомления. Эти сообщения рассылались по списку, который был сформирован уполномоченным органом и передан в банк. В список были включены 70 тысяч человек, которые стоят в очереди на жилье по четырем категориям. С 4 июля на платформе otbasybank.kz любой казахстанец, который соответствует требованиям программы, может подать заявку на субсидирование. Для этого необходимо иметь ЭЦП и быть в списке участников программы. На поддержку программы из республиканского бюджета выделено 40 млрд тенге, еще 10 млрд тенге в совокупности выделят местные акиматы.

***

По данным Министерства национальной экономики, казахстанцы, которые получают адресную социальную и жилищную помощь, с 1 июля будут получать товарный газ со скидкой в 20 процентов. Для получения сниженной цены на газ потребителю необходимо удостовериться о своем статусе как получателя Адресной социальной помощи и жиищной помощи на потрале eGov.kz, - пояснили в Комитете по регулированию естественных монополий Министерства национальной экономики.

***

Изменены Правила разработки, согласования и утверждения градостроительных проектов (проектов детальной планировки и проектов застройки).

Согласно внесенным поправкам, в Проектах детальной планировки решаются вопросы обеспечения маломобильных групп населения условиями для беспрепятственного доступа к объектам социального и иного назначения, а также применения возобновляемых источников энергии и энергосберегающих технологий при возведении новых объектов.

***

Уполномоченный по правам человека.

Уполномоченный по правам человека теперь может обращаться в суд с исковым заявлением (иском) в защиту прав и свобод неограниченного круга лиц, нарушенных решениями или действиями (бездействием) государственных органов, органов местного государственного управления и самоуправления, должностных лиц, государственных служащих. Исковое заявление (иск), направляемое (направляемый) Уполномоченным, не облагается госпошлиной. Вмешательство либо воспрепятствование законной деятельности Уполномоченного влечет ответственность, установленную законами РК. В каждом регионе у Уполномоченного появятся представители.

Т. Дуйсенова проинформировала о принимаемых мерах для улучшения качества жизни лиц с инвалидностью

Министр труда и социальной защиты населения РК Тамара Дуйсенова на заседании Правительства РК рассказала о принимаемых мерах по повышению качества жизни лиц с инвалидностью в Казахстане.

В начале своего выступления Тамара Дуйсенова отметила, что в июне Главой государства подписан закон, предусматривающий дополнительные меры по улучшению качества жизни лиц с инвалидностью. В его реализацию до конца августа будет актуализировано более 300 подзаконных актов.

На сегодня в Казахстане проживают порядка 700 тыс. лиц с инвалидностью. Из них 60% – лица трудоспособного возраста, 26% – пенсионного возраста, 14% – дети. Для их интеграции в общество принимаются поэтапные системные меры.

Первое – установление инвалидности.

«Во исполнение поручения Главы государства начат переход на проактивный формат установления инвалидности или так называемое заочное освидетельствование. Суть его заключается в том, что информация о состоянии здоровья и заключения врачей о степени нарушения жизнедеятельности гражданина через медицинские информационные системы поступают в централизованную базу данных лиц с инвалидностью Минтруда. Оттуда, без указания персональных данных, в автоматическом режиме информация направляется соответствующим экспертным комиссиям трех регионов, а не по месту проживания, как это было ранее. На основании их заключений выносится объективное решение», – сообщила Тамара Дуйсенова.

На сегодняшний день в проактивном формате рассмотрено более 25 тыс. дел или 21% от общего числа государственных услуг в этой сфере.

Заочное освидетельствование позволяет:

- полностью исключить все виды бумажных документов, предоставляемых гражданами в медико-социальную экспертную комиссию, и определить поликлиники «единым окном»;
- более точно устанавливать степень ограничения жизнедеятельности граждан за счет вовлечения в экспертизу профильных специалистов по соответствующим видам заболеваний;
- разработать адресную индивидуальную программу реабилитации с конкретным перечнем предоставляемых услуг и технических средств (далее – ТСР).

«Работа в данном направлении продолжается совместно с Министерством здравоохранения. Планируем до конца 2023 года полностью переформатировать работу медико-социальной экспертизы и перевести на проактивный формат 50% услуг в данной сфере. Полномасштабный переход будет возможен после внедрения Единой информационной системы здравоохранения и карты здоровья граждан», – добавила глава МТСЗН.

Второе – услуги и ТСР предоставляются через Портал социальных услуг, где лица с инвалидностью выбирают их самостоятельно в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

«Раньше эта работа проводилась на местах, было много нареканий в адрес местных и центральных госорганов. Внедрение Портала позволило в 2021 году довести исполнение индивидуальных программ реабилитации до 87%, а также: сократить время обеспечения необходимыми средствами и услугами реабилитации с 8 месяцев до 14 дней; обеспечить доступ к услугам и ТСР независимо от места проживания; представить возможность самостоятельно выбрать технические средства, услуги и их поставщиков, с учетом качества, репутации и отзывов других пользователей», – сказала Тамара Дуйсенова.

Министр отметила, что пока еще остаются вопросы к качеству средств реабилитации и политике ценообразования, которой придерживаются поставщики.

«В связи с этим, будут пересмотрены стандарты услуг и средств реабилитации, ценовая политика и условия регистрации поставщиков на Портале, в том числе путем внедрения принципа «деньги за получателями услуг». Эти меры направлены на дальнейшее развитие рынка

услуг и стимулирование поставщиков к добросовестной конкуренции», – подчеркнула глава МТСЗН.

Третье – доступность объектов или обеспечение «безбарьерной» среды.

Для мониторинга мер по адаптации объектов на местах и доступности этой информации лицам с инвалидностью функционирует портал «Интерактивная карта доступности», где информация заполняется местными исполнительными органами, а оценку доступности делают непосредственно лица с инвалидностью и их объединения.

Четвертое – поэтапная либерализация рынка специальных социальных услуг (далее – ССУ).

«Сегодня этот рынок представляют около 900 организаций частного, государственного и неправительственного секторов. Они оказывают 8 видов гарантированных государством услуг, установленных законом «О специальных социальных услугах». Важным итогом этого направления работы является то, что за последние годы из домов-интернатов в семьи вернулись 770 детей с инвалидностью, а около 800 родителей смогли трудоустроиться, передавая заботу о своих детях на дневные отделения социальных организаций», – сообщила Тамара Дуйсенова.

При этом она отметила, что ССУ предоставляются в городах и областных центрах. Более 45% лиц с инвалидностью, проживающих на селе, получают общие, то есть только поддерживающие их социальные услуги, предоставляемые местными отделениями социальной помощи на дому. Зачастую их направляют в дома-интернаты, расположенные в областных центрах или других регионах.

Поэтому с использованием механизма государственно-частного партнерства непосредственно в местах проживания лиц с инвалидностью будут создаваться центры оказания ССУ малой вместимости.

Пятое – обеспечение занятости лиц с инвалидностью.

«Сегодня более 100 тыс. или четверть из числа трудоспособных лиц с инвалидностью продолжают свою трудовую деятельность. Следует отметить, что группа инвалидности не является показателем трудоспособности или нетрудоспособности человека. Более 200 тыс. лиц с инвалидностью могут работать в обычных условиях, а остальные – в специально созданных. Если задачей государства является «создание равных стартовых условий для продуктивной занятости всех трудоспособных граждан», то такой же подход должен быть применен к лицам с инвалидностью», – подчеркнула глава МТСЗН.

Министр сообщила, что в рамках Нацпроекта по развитию предпринимательства предусмотрено трудоустройство 9 тыс. лиц с инвалидностью. На сегодняшний день около 3 тыс. из них трудоустроены на постоянные рабочие места.

На Электронной бирже труда размещен Атлас рекомендуемых для лиц с инвалидностью профессий и занятий. Уже размещено более 5 тыс. вакансий доступных для лиц с инвалидностью.

Начат процесс переориентации социальных рабочих мест, субсидируемых государством, для данной категории граждан. На сегодня на них трудоустроены около 6 тыс. человек.

Приняты меры по субсидированию работодателей, создающих новые специальные рабочие места для лиц с инвалидностью. В текущем году из бюджета на эти цели выделено 59 млн тенге.

Для поддержки предпринимательских инициатив лиц с инвалидностью и других категории уязвимых слоев населения предусмотрены 10 тыс. грантов. Размер гранта увеличен до 1,2 млн тенге.

«Следует признать, что главным препятствием в трудоустройстве лиц с инвалидностью остается отсутствие необходимых навыков, умений и знаний. В связи с этим, совместно с Министерством просвещения будут приняты меры по пересмотру образовательных программ, особенно программ обучения на дому», – добавила Тамара Дуйсенова.

Шестое – комплексная система социальной поддержки лиц с инвалидностью, которая состоит из:

- трехуровневой системы социального обеспечения, которая предусматривает предоставление государством дифференцированных пособий по инвалидности, социальные выплаты из Государственного фонда социального страхования и частных компаний при участии в системе социального страхования. Сегодня совокупные выплаты из трех источников получают

порядка 530 тыс. чел. Их размеры составляют от 60 до 100% дохода, полученного в период трудовой деятельности;

- системы социального обслуживания, где 87 тыс. лицам с инвалидностью предоставляются гарантированные государством специальные социальные услуги, услуги индивидуальных помощников, социальных работников и специалистов жестового языка;

- системы обеспечения ТСР и услугами реабилитации. Эти виды услуг и средств получают 181 тыс. человек.

- адресной социальной помощи при трудных жизненных ситуациях и низком уровне доходов. Сегодня такой помощью охвачены 3,8 тыс. человек.

В текущем году для реализации социальной поддержки лиц с инвалидностью из госбюджета выделено более 600 млрд тенге.

В завершение своего выступления Тамара Дуйсенова сообщила, что дальнейшие меры по повышению качества жизни лиц с инвалидностью предусматриваются в Национальном плане по дальнейшей модернизации социального обслуживания, разрабатываемом во исполнение поручения Главы государства. Его реализация будет предусматривать солидарное участие социальных партнеров, лиц с инвалидностью и членов их семей. Внесение Плана на рассмотрение в Правительство планируется в сентябре текущего года.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/396710

Алмаз Уткуров из Шымкента вместе с министром здравоохранения разработают дорожную карту медпомощи людям с ограниченными возможностями

Министр здравоохранения Ажар Гиният провела встречу в онлайн формате с Алмазом Уткуровым, парнем с ограниченными возможностями из Шымкента, который высказал свое мнение о правах инвалидов на медицинскую помощь в ходе встречи с населением в рамках рабочей поездки главы ведомства.

Алмаз поблагодарил министра за оказанное большое внимание к проблемам особенных людей, страдающих тяжелыми хроническими заболеваниями, нуждающихся в высокотехнологичных дорогостоящих операциях.

«Посещая южный регион, Алмаз Уткуров задавал очень обоснованные вопросы по положению людей с инвалидностью в нашем здравоохранении, как и в целом социальной системе. Послушав его конструктивное выступление, я предложила ему стать моим советником по вопросам оказания медпомощи людям с инвалидностью. Проблемы особенных людей нуждаются в решении в части поддержки их здоровья, улучшения качества их жизни. Завтра будет издан приказ о назначении Алмаза Уткурова советником по правам инвалидов, мы сделаем вместе дорожную карту, план работы и будем постепенно помогать людям, оказавшимся в таком сложном положении», - сказала министр.

В ходе встречи министр обсудила с профессором, Председателем правления АО «ННЦХ им. А.Н. Сызганова» Болатбеком Баймахановым, доктором Эдуардом Шин вопросы оказания хирургической помощи в случае пролежней, возможность проведения операций по пересадке кожи, оплаты данных расходов в рамках системы медстрахования по данной категории больных.

https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/404743

Томские хирурги вернули зрение пациенту, пересадив нерв с ноги

Без операции он мог ослепнуть. В томском НИИ Микрохирургии врачи спасли зрение пациенту из Алтайского края, рассказали в телеграм-канале института.

Ранее во время операции по удалению опухоли мозга мужчине повредили тройничный и лицевой нервы. Из-за этого половину лица у него парализовало, перестал закрываться глаз, пропала его чувствительность. Мужчина страдал от частых воспалений роговицы и практически утратил зрение. Томские хирурги провели двойную операцию: вернули подвижность веку и чувствительность роговице.

«Хирург НИИ Микрохирургии Андрей Байтингер взял нерв с ноги и пришил его к тройничному нерву здоровой части лица, а приглашенный врач отделения офтальмологии томской ОКБ Евгений Башняк "подсоединил" нерв к глазному яблоку», – рассказали врачи. Операция прошла успешно, через несколько месяцев к пациенту вернулась чувствительность роговицы и значительно улучшилось зрение.

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

ИНТЕРВЬЮ

Людям с инвалидностью не нужна жалость – первое интервью сенатора Калтаевой

Известный общественный деятель, бессменный председатель Ассоциации женщин с инвалидностью Ляззат Калтаева в конце января была назначена депутатом сената. Она одна из 9 сенаторов, которые не избираются, а назначаются указом президента Казахстана.

Корреспондент Sputnik Казахстан побеседовала с парламентарием о том, как сейчас живут люди с инвалидностью, и что она намерена предпринимать, получив возможность влиять на судьбу страны.

– Ляззат Молдабековна, поздравляю с историческим событием - вашим назначением в сенат. Впервые за 30 лет в парламенте появился депутат с инвалидностью. Как отреагировали на это ваши близкие и соратники?

– В первую очередь, это ожидание позитивных перемен. Мне звонят, поздравляют, но тут же и напоминают, что люди меняются в коридорах власти, и, дескать, не забывай, откуда ты – мы наблюдаем. Мне желали быть принципиальной, не бояться и защищать права людей с инвалидностью, помнить о том, что есть люди, которые не могут заявить о себе.

– Начиная наш разговор, хочу сразу определить такой момент: как корректнее называть людей с инвалидностью? Одно время в Казахстане предлагали запретить употреблять слово "инвалид". Как правильнее – люди с ограниченными возможностями или особенными потребностями?

– Само слово "инвалид" несет крайне негативную окраску: invalid – недействительный, обесцененный. Поэтому слово "инвалид" должно уйти в прошлое. Но что должно прийти на это место? Да, люди с ограниченными возможностями – это как раз попытка смягчить, не проговорить то, что есть на самом деле. Но ведь ограниченные возможности есть у всех людей в разный период жизни, в разных обстоятельствах. Это может быть беременная женщина, которая 9 месяцев не поднимает тяжелые предметы, это может быть пожилой человек, у которого в силу возраста ограничены те или иные возможности. Термин "люди с особыми потребностями" звучит немножко двусмысленно, потому что, допустим, у меня могут быть особые потребности ездить на коляске, инкрустированной кристаллами Сваровски, или иные "особые" потребности. "Люди с безграничными возможностями" – это когда люди не знают середины и впадают в крайности. Но все мы обычные люди, поэтому в первую очередь нужно использовать принцип, что любой из нас, в первую очередь, – человек. Поэтому нужно сначала называть человека по имени, по его должности, например, телеоператор с нарушениями или какой-то инвалидностью. В моем случае – депутат и так далее. Мы ставим во главу угла личность человека. Затем мы можем в случае необходимости проговорить то, что у него инвалидность, в некоторых случаях делать этого не требуется. Инвалидность как феномен есть, но человека называть инвалидом или обозначать это в первую очередь нельзя. Нельзя говорить "слепой пришел". Нет, к нам пришел Человек, и если это важно, то "человек с нарушением зрения".

– Спасибо за разъяснения. Обществу важно понимать эти моменты. Какое-то время назад блогеры снимали видеоролики, где показывали, как спускаются инвалиды-

колясочники по неудобному пандусу. Появилась ли действительно безбарьерная среда, есть изменения?

– Коренные, видимые изменения стали происходить, наверное, в последние пять лет. Пандусы наконец-то становятся частью архитектуры, появляются поручни, нормальный уклон у новых пандусов. Появились доступные автобусы. Также появляются "звуковые" светофоры, тактильные дорожки для незрячих людей, на многих сайтах можно увидеть варианты сайта для слабовидящих с большим шрифтом. Появились инклюзивные площадки для детей. Ситуация меняется, я вижу это по своей жизни. Если я вчера не могла попасть в это здание, то сегодня я могу это сделать. Или я, допустим, не ходила куда-то, потому что знала, что там нет специально оборудованного туалета, и понимала, что больше двух часов мне там делать нечего. Но когда мы говорим о среде, то нужно говорить не только о доступности инфраструктуры. Доступность должна начинаться с доступа к информации. К примеру, в 2020 году, когда началась пандемия, было очень много разночтимой информации. В тот момент многие люди с основными видами инвалидности выпали из информационного потока. Они просто не понимали, что происходит. Те же пресловутые 42 500 (пособие, которое выплачивалось в марте-апреле 2020 года) – люди не могли понять, как их получить. Я уже не говорю о людях с нарушением интеллекта, для которых нужен особенный формат подачи информации. Сейчас он распространяется во всем мире. Если вы зайдете, например, на сайты международных агентств ООН, то увидите, что основные программные документы подаются в формате easy to read (читать легко). Доступность услуг – это также важно, как и доступность зданий.

– **Один из важнейших вопросов, который регулярно поднимают люди с инвалидностью – это размер пособия. Какие категории граждан с инвалидностью больше всего нуждаются в материальной поддержке?**

– Только недавно мне задавали вопрос, как можно сократить разрыв в уровне благосостояния между людьми с инвалидностью или без. При этом спрашивалось, нужно ли индексировать пособия одновременно с инфляцией. Так вот, я хочу сказать, что только за счет увеличения пособия (которое должно быть увеличено) мы никогда не сможем сократить разрыв. Жизнь на пособие всегда будет оставлять людей на краю общества. Потому что даже при хорошем пособии будут покрываться только самые базовые потребности. Я не могу выделить, кому тяжелее: людям с инвалидностью I или же III группы, которые получают совсем маленькие пособия и которую когда-то называли рабочей. Сейчас считается, что все группы инвалидности могут работать при создании специальных условий. У инвалидов I-II группы больше гарантий: бесплатный проезд, право встать в очередь на жилье. У инвалидов III группы этих прав нет. Нужно понимать, что когда в семье есть человек с инвалидностью, то ее бюджет несет гораздо больше нагрузки, чем семья условно здорового человека. Кто-то не может пойти учиться, а кто-то не работает для того, чтобы ухаживать за близким человеком. И это сразу же сказывается на бюджете семьи. Меня часто спрашивают о том, буду ли я поднимать вопрос об увеличении пособия. Конечно, буду. Но при этом я буду говорить, что одного увеличения пособия недостаточно: мы будем его повышать, но размерам пособий не угнаться за общим уровнем жизни. К примеру, сейчас среди людей с инвалидностью много закредитованных, потому что они хотят покупать то же, что и окружающие. Поэтому нужно создавать рабочие места для людей с инвалидностью, расширять меры по поддержке семьи. Если семья будет поддержана, то, я думаю, что человек с инвалидностью тоже получит от этого преимущество. Когда я была в Японии, нам показывали, как работают люди с инвалидностью. Нас привезли в цех, где люди с нарушением интеллекта работали с печатной продукцией: молча складывали какие-то журналы и делали это стоя. Я поинтересовалась, не устают ли они целый день проводить на ногах. Мне ответили, что люди могут уснуть, если присядут. Мне тогда это показалось нарушением прав человека. Они же могли быть дома, быть в кругу своей семьи. Зачем им здесь стоять и работать, если у них есть пособие? На что японцы мне сказали, что родственники этих людей с удовольствием отправляют их сюда, а сами в это время занимаются своей жизнью. Я думаю, что нужно создавать такие условия, центры дневного пребывания, где люди с инвалидностью будут под защитой.

– **У нас на законодательном уровне закреплено право граждан с инвалидностью на труд. Работодателей обязали выделять рабочие квоты и создавать условия для труда. Но есть ощущение, что на практике лишь немногие поддержали эту норму. Люди с инвалидностью не спешат выходить на работу или же это больше нежелание работодателей?**

– Воздействие на работодателя должно быть обязательно с двух сторон: это поощрение за исполнение и наказание за невыполнение. Вот с поощрениями работодателей мало что делается, причем во всем мире. Я считаю, что должны быть рассмотрены какие-то налоговые преференции для работодателей, берущих на работу инвалидов. Я сама работодатель, и в нашей организации очень много людей с инвалидностью. Оборудовать одно рабочее место для человека с инвалидностью стоит порядка 3 млн тенге. Есть такое понятие как "разумное приспособление", то есть приспособление, которое должно отвечать особым потребностям людей с инвалидностью, но не должно стать непосильным бременем для работодателя.

– **Как изменить отношение некоторых людей, ведь кто-то может аргументировать, что проблемы здоровых людей не решаются, что уж о людях с инвалидностью говорить?**

– "Зачем плодить нищету и новых больных людей". Да, это излюбленная цитата в соцсетях. Менять мышление людей – это постепенный процесс. Нам необходимо создавать общество, где обычным и "необычным" детям будет привычно находиться в одном детском саду, школе, университете рядом. Дети иногда жестоки, но они искренние. И если им интересно играть, то они забывают о каких-то различиях. Сейчас молодежь намного более открыта, они очень естественно воспринимают людей с инвалидностью. Мне кажется, что смена мышления произойдет довольно быстро. В этом процессе важно и преодоление комплексов самих людей с инвалидностью. Они должны ломать свои внутренние барьеры и воспринимать себя полноправными членами общества. Они должны думать, что вот, я – обычный человек, я имею право и беру на себя ответственность. Не нужно с людей с инвалидностью сдувать пылинки и воспринимать их как героев. Нужно относиться к ним как к равным. Среди людей с инвалидностью много тех, кто не верит, что можно жить по-другому. Очень сильны иждивенческие настроения. Это та тема, за которую меня любят осуждать в социальных сетях. Я за то, чтобы помимо увеличения пособия людям давали возможность зарабатывать деньги.

– **Многих казахстанцев возмущает тот факт, что парламентарии, получающие по полмиллиона тенге, голосуют за пособия в 12 тыс. тенге...**

– Во-первых, начнем с того, что неправильно, что люди получают такие маленькие пособия и маленькие зарплаты. Но я могу сказать, что в некоторых неправительственных организациях люди получают намного больше, чем депутаты. Нужно повышать уровень жизни людей, а депутатскую работу я видела намного раньше, когда как представитель НПО постоянно сидела в рабочих группах. Это ежедневная работа с законами. Это очень ответственная работа. Поэтому, я считаю, что если, например, представитель дорожной полиции будут получать маленькую зарплату, то он будет брать взятки. Если депутат не будет чувствовать ответственность за свою работу, то какие законы будут писаться? Также хочу сказать, что не всё, что делают депутаты, видно. К примеру, вчера, когда я пришла на работу, то увидела на своем рабочем столе стопку из шести законопроектов, которые нужно изучать, потому что их нужно будет ратифицировать, а на другом столе лежали 43 папки законопроектов от мажилиса. Это очень большая и кропотливая работа.

– **Получится ли совмещать работу в парламенте и общественную деятельность, работу в Ассоциации? Есть те, кто сменит вас в общественной организации?**

– Обязательно. Когда мы были совсем молодой организацией, наши партнеры из Финляндии спросили: если ты умрешь, что случится с твоей организацией? Мне они тогда показались бестактными людьми, раз задают такие вопросы. Но на самом деле мы тогда задумались, что такое устойчивость организации. В организации не должен быть один лидер. У себя мы делаем ставку на нашу молодежь, мы растем и отбираем тех, кто горит делом, и

повышаем их потенциал. Я уехала из Алматы абсолютно уверенной в том, что организация справится без меня.

– **Каково ваше мнение о недавних поправках в закон о выборах, когда для людей с инвалидностью предусмотрели квоты на прохождение в мажилис и маслихаты. Отвечает ли это демократичным принципам и не вредит ли политической конкуренции?**

– Вопрос с квотами непростой и может привести к формальности. Но именно сейчас это нужная мера. Она должна быть временной, но необходима для исключения дискриминации. Без этой нормы людям с инвалидностью не прорваться в парламент. Если мы говорим о внутрипартийных списках, то список очень большой, и конкуренция внутри него высокая. Но кто будет голосовать за человека с инвалидностью? Будут ли у него те административные и финансовые инструменты в руках, чтобы за него проголосовали? На данный момент я знаю, что в Казахстане уже есть пул сильных лидеров. Им нужно дать эту возможность. Я сама не люблю квоты, но понимаю: другой возможности нет, так как еще не сформировалась культура.

Жания Уранкаева

https://ru.sputnik.kz/20220218/lyudyam-s-invalidnostyu-ne-nuzhna-zhalost

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Как преодолевать трудности, несмотря на преграды

Жазира Мулкибекова, с детства имеет плохое зрение.

«Я помню себя с тех пор, как мне исполнилось три года. Мне было не понятно, почему родители не хотели брать меня с собой на различные праздники. И оставляли дома. Иногда одну, иногда с кем-нибудь».

Она не ходила в детский сад, и начала свое обучение со спецшколы-интернат №4 им.Н.Островского. Там она получила среднее образование, научилась общаться со сверстниками и поняла, что люди бывают разными. «Я раньше не осознавала, что я не вижу, а в школе меня научили приспособиться выполнять разные задачи».

Окончив школу, Жазира решила продолжить учебу и поступила в колледж, где столкнулась с новыми трудностями. Никто из домочадцев не хотел помогать ей выполнять домашние задания – «чтобы решить эту проблему я покупала обед своим однокурсникам, а они читали мне материал. Я научилась пользоваться тростью, и часто сама добиралась туда, куда было нужно».

После колледжа Жазира поступила на заочное отделение казахского национального педагогического университета имени Абая и закончила его по специальности – учитель английского языка.

Перебрав множество профессий и организаций, Жазира получила колоссальный опыт. Ею были реализованы проекты, которые имеют высокую общественную значимость, такие как: «Доступная инфраструктура», реализованная ОО «Жігер»; ежегодные концерты «От сердца к сердцу», посвященные дню инвалидов, с ОФ Reliance и другие.

Кроме того, она занимается спортом. В августе 2017 года она приняла участие в велозаезде, проехав на велосипеде Тандем дистанцию от Алматы до Иссык-куля.

Жазира не боится работы. Ощущая сильное эмоциональное давление со стороны семьи, она искала возможности жить отдельно. Сейчас, благодаря государственной программе поддержки населения, Жазира получила собственную квартиру в ипотеку. Сейчас Жазира воспитывает замечательную девочку. Она не боится быть мамой, несмотря на отсутствие зрения. Она сама кормит, купает, одевает и выводит на прогулку свою дочь.

А недавно вместе с мужем она решила вновь прокатиться на велосипеде. И в результате соревнований в Боровом заняла 3-е место. Несмотря на угнетение и давление, физической

эксплуатации внутри семьи, в котором была рабыней ситуации, Жазира нашла в себе силы взять верховенство над своей жизнью в свои руки, повелевая над своими трудностями ныне словно царица.

Лукерья Лоншакова

204 казахстанских школьника завоевали медали в международных олимпиадах по основным предметам с начала 2022 года

Юные таланты принесли в копилку страны 26 золотых, 56 серебряных и 122 бронзовые медали.

Они успешно представили Казахстан в таких престижных континентальных олимпиадах, как Международная дистанционная Азиатско-Тихоокеанская математическая олимпиада, Международная математическая олимпиада «Шелковый путь», Балканская олимпиада по математике, Международная Менделеевская олимпиада школьников по химии, Азиатская олимпиада по физике (APhO), Международная Жаутыковская олимпиада по математике, физике и информатике для учащихся специализированных школ.

«Всего в международных предметных олимпиадах приняли участие более 500 казахстанских школьников. Они завоевали более 200 медалей. Это значит, что почти каждый второй наш школьник-участник соревнований завоевал медаль. Наши ребята конкурировали со сверстниками из более ста стран мира и показали отличные результаты. Они получают возможность попасть в национальную сборную и принять участие в таких международных олимпиадах, как IMO, IPhO, IBO, IOL, IchO и др. Если ребята займут призовые места именно на указанных олимпиадах, они получат денежные премии и гранты на обучение в казахстанских вузах», – отметила председатель Комитета дошкольного и среднего образования Гульмира Каримова.

Отметим, по поручению Главы государства о поддержке одаренных детей в этом году победители международных интеллектуальных олимпиад получат денежные премии и гранты на обучение в казахстанских вузах. Школьник, завоевавший золотую медаль, получит денежное вознаграждение в размере 1500 МРП, серебряную медаль – 1000 МРП, бронзовую – 500 МРП. Единовременное вознаграждение также получат педагоги, подготовившие школьников к соревнованиям.

https://dknews.kz/ru/204-kazahstanskih-shkolnika-zavoevali-medali

ПРОЗА

Еркінгүл Солтанаева

Айттаймыз

(Әңгіме)

«Бастық келе жатқан айт мейрамына 5000 адамға сыйақы беріпті!» деп тақиясын аспанға атып, қуанған жұрт қарасы көп екен. Гу-гу әңгіме:

– Премия құтты болсын!

– Үкіметке рақмет!

– Жыл он екі айда бір келген, жарықтық – ораза айт қой бұл! Бұл күнді көрген де бар шығар, көрмеген де бар шығар...

– Айттан айтқа аман жетейік! – деген тілектер қаңтардағы бір оқиғаны еріксіз есіме түсірді..

***

Тұман. Лоқсимын. Қолқамды суырып жатқандай, бүкіл іш-құрылысым сыртқа ақтарылатын сияқты. Аузымнан қара суым ағып, көзім ашып, қақалып-шашалып қашып

барамын. Жанымдағы құрбымның жайы тіпті мүшкіл. Оны бір жас жігіттер жетелеп, Саин көшесіндегі көпірдің астына бас сауғаладық. Көзім ашып сүрткілей бердім.

– Су, су бар ма? Су беріңіздерші! Өтініш, су беріңіздерші...

– Апай, жумаңыз! Шыдаңыз! Улы газ ғой, бұл! Көзіңізді жусаңыз, одан әрмен ашытады.

– Мә, жауыздар ғой, мыналар! Халықты қыра ма? Полицияға біз не істеппіз?! Үкіметке не істеппіз! Газбен атқан деген осындай болады екен ғой!

– Тыныш тұрыңыздар! Бізді де жайратып салмай тұрғанда! – деді зілдене бір егде тартқан кісі.

Жым болдық. Көк түтін сейілгенін күтіп, мойнымыздағы орамалмен мұрнымызды тұмшалап, біраз тұрдық. Дүрсілдеп атылған оқ дауысы естілгенде мүлдем зәре-құтымыз қалмады.

Көпір астындағы жылу құбырлары тартылған жертөлеге қашып бірақ кірдік. Қанша уақыт болғанын білмеймін. Әйтеуір өз үрейін жеңгендер көпір үстіне көтеріліп, тұманға сіңіп жоқ болды. Төрт-бес адам үрпиісіп, түрегеп тұрмыз. Ауа тарылып, мүңкіген иістен демалу қиындап кетті.

– Мынаның да ішіне газ толып кеткен ғой. Ауа жоқ, шықпасақ өлеміз! Жүріңдер! Көпірдің астында кішкене жел соғады,-деді біреу.

Әзизаның халі кеткен секілді. Жүзі бозарып, көзінің асты көкпенбек болып, ақ пальтосының арқасына жұққан кірді де елемей құбырға сүйеніп отыр. Қарасам, көзі алайып, басы атқа сылқ түсіп, шалқайып кетіп бара жатыр.

– Көмектесіңдер! Жігіттер! Мына қыз талды. Сыртқа шығарайық, – дедім жанталаса айқайлап.

Жас жігіттердің бірі қолтығынан демеп, Әзизаның былқ-сылқ еткен денесін көпір астына сүйреп шығарып, жерге жатқыза салды. Былғаныш қар суының шалшығына қолымды малып, құрбымның бетінен шапақтай бастадым.

– Шыдашы жаным! Қазір жәрдем шақырамын! – деп жатырмын.

– Қайдағы жедел жәрдем! – дейді бір кісі. Ауа жұтсын, әрі тұрыңыздар! Кеудесін кішкене ашып қою керек! Қуарып жатқан құрбымды көргенде менен тіпті ес кетті.

– Өлмеші, Әзөк! Сен өлсең мен шыдамаймын! Өлмеші, құдай үшін! – деп жалынып жылауға көштім.

Қабағы дір-дір етіп, өздігінен қыбырлап тірі екендігінен белгі берді де, көзін ашты.

Қайда жатқанын түсінбей жан-жағына алая қарап біраз жатты да:

– Суық екен! – деп тіл қатты.

– Жаным, күнім – деп айналып-толғанып пальтосын қайта қымтап түймелеп жатырмын.

– Қазір жәрдем келеді. Алып кетеді, жылынасың!

Көзін қайта жұмды. Мен:

– Әзөк өлмеші! Көзіңді ашшы! Әлі жаз шығады, айт болады. Біз әлі бір-бірімізге айттаймыз! Айттаймыз! Өлмеші! – деп жалынып жыларман болдым. Жақсы бір сөз айтып жұбатып, өмірге құлшындыруым керек екенін түйсігіммен сезіп бірдеңелерді айтып жатырмын әйтеуір.

Қар аралас, балшық жерде жатқан басының астына сумкамды төсеп жатып, құрбымды көтерісіп шыққан жігіттің аяғына көзім түсті. Ақ қар үстінде жаздық мыж-мыжы шыққан кедымен тұр екен.

– Шақырма! – деді әлсіз Әзиза.

– Кімді?

– Жәрдемді... Көтеріліске шықтыңдар деп ертең жұмыстан шығарып жібереді.

– Есің дұрыс па, осында жатып өліп қалсаң, қайдағы жұмыс саған!

– Өлмеймін, шыда. Қазір... басылған соң, бір көше жүріп, Нұргүлдікіне жетеміз – деді нықтап. Оның дауысындағы зор сенім, қайрат маған да күш бергендей. Күйгелектеніп, жылап, жалынуды бірден тыйды.

Біраз дамылдап алып, ес жиып, үстіде жұрт аяғы басылған соң, Әзизаны демеп, жүре беріп едім.

– Ей, ана тортыңда алсаңшы, обал ғой, ақшаға келген! – деп саңқ етті Әзиза. Мен мырс етіп, домалап жатқан тортты көтердім.

Аяғымыз дірілдеп, таяқ тастам бір көше жердің түбі секілді көрініп, Нұргүл құрбымның үйіне әрең жете бергенде көшеде, ақ қарға сіңе,жайылған қызыл қан үстінде жатқан бір кісіні көзіміз шалды.

– Қарама! Қарама! Ол жаққа! – деп денесімен көлегейлеп, жылап жіберді Әзиза.

– Тоқташы! Жәрдем шақырайық!

– Қанша жедел болса да, көмектесе алмайды-ау, енді оған! Обал ғой!

– Тоқтама! Обалшылын! Қазір сені де қылжитса, шиеттей сенің балаларыңа обал емес пе? Ойбай, полиция келеді!

Тапырлап тағы жүгірдік, үй жақтауына айнала бергеніміз сол, алдымыздан екі полиция атып шықты. Олар да, біз де күтпеген жерден кездескенімізге үрпиісе қалдық. Бірақ, біз ойланып үлгергенше білегімізден шап беріп, тас қылып ұстап алды. Қазақ екен әйтеуір.

– Құдай үшін, жіберіңдерші! Менің үш балам бар! – деп қинала, дәл осы сәтте толғатып тұрғандай тіл қатты Әзиза.

– Менің төрт балам бар! Жіберіңдерші! Сендердің де біз сияқты аналарың бар шығар? – шырылдап, көп нәрсенің айтып, жалынып тұрмыз. Көзім полицей жігіттің етігіне түсті. Етігінің басы қан. Қатып үлгермеген, қошқыл, қою қан. Етігіне де, жеңіне де қан жұғыпты.

Басым айналып, теңселіп кеттім. Жіберді.

Ары қарай үнсіз жүгіре басып, көп қабатты үйге зытып кірдік. Ақ польтомыз қап-қара, бетіміз сағал-сағал кір, мыжылған тортымызды көтеріп, ентігіп кіріп барып, Нұргүлді құшақтап-көрісіп, ұзақ жылап едік сонда.

Терезеден төнген тұман барлығын күрделендіріп жіберді. Бұлынғыр. Белгісіз. Түтінге оранған байқұс қалаға қарап, аккөңіл халқымызды аяп, қаңтарда, ақ қарда жаздық аяқ киіммен жүрген жастарымызды аяп, жазықсыз төгілген қанды ойлап, кез-келген жағдайда обал-сауап деген нәрсені қағидат етіп сүріп келе жатқан ғазиз өміріміздің астаң-кестеңі шыққанына налып, кір шалған көңілімізді жумақ болып ұзақ-ұзақ солқылдап жылаған едік.

***

Айттан айтқа жанымыз аман жетсін ...

https://adebiportal.kz/kz/news/view/erkyngul-soltanaeva-ayttaymyz__23988

Оксана Ефремова
Новая фейная сказка

Все сказки начинаются с «жили-были», а мы начнём не так.

В одном узле всемирной паутины проявляла активность девочка Вера. Смотрела обзоры игрушек на YouTube, играла в мини-игры на Friv и в Minecraft по сети.

Как-то в комментариях к одному видеоролику Вера наткнулась на упоминание о феях. Там говорилось о попытках превращения. Вере было десять лет, и она была мечтательной особой. «Вот было бы здорово стать маленькой и научиться летать!» — подумала Вера, вспомнив Динь-Динь из «Питера Пэна».

В поисковике Вера набрала: «Как стать феей». И вышла на сайт, который так и назывался.

Сначала девочке надо было определиться, какой феей она хочет стать. Вера любила животных и растения. Её завораживал огонь. Нравилось, когда ветер развевает волосы, а река охлаждает разгорячённое летом тело. И Вера решила стать феей всех сил.

Но когда Вера стала читать советы по превращениям, в неё начали закрадываться сомнения. Слишком всё было просто. А добил её один рецепт: «Если вы хотите стать феей огня, откройте газ на кухонной плите и ложитесь спать. Этот волшебный голубой дым сотворит чудо – вы проснётесь феей!» Вера рассердилась: «Это что за бред? Если вообще проснёшься!» Девочка была мечтательницей, но вовсе не глупенькой дурочкой. И она закрыла вкладку сайта.

Некоторое время Вера колебалась, но мысли о феях не оставляли её. И она решилась исполнить одну простую инструкцию. Если ничего не выйдет, всё равно никто не узнает.

Вера написала на листке бумаги, какой феей она хочет стать, открыла окно в комнате и выбросила свой призыв. Его подхватил ветер, и Вера видела, как листок поднялся над соседним

домом и исчез. Жила Вера на четвёртом этаже. Девочка, продолжив ритуал, выпила стакан воды и легла спать, оставив окно приоткрытым.

Ветреная погода, видно, способствует призыву фей, потому что этой же ночью к Вере пришли. Вера открыла глаза и увидела, что в комнате кто-то есть. Это была девочка лет четырнадцати в сильно поношенном платье и с шестью крыльями за спиной. Раздался её голос, он был неприятно скрипучим, а речь была непонятной. Незнакомка поманила Веру к себе. Вера, до конца ещё не веря, что это не сон, встала и подошла к ней. А та взяла Веру за руку, и тогда девочка поняла, что говорила ей гостья: «Здравствуй, сестра! Теперь ты фея. Ты свободна, как и все мы. Но ты должна сделать выбор. Быть феей среди людей ты не можешь. Феи летят ввысь – люди падают вниз. Когда решишь оставить дом, тебя не удержат никакие стены!»

Проснувшись поутру, Вера вспомнила встречу с феей. «Это был лишь сон. Ничего у меня не получилось!» – огорчилась девочка.

Но уже через некоторое время Вера почувствовала, что начала меняться. Небывалая лёгкость нахлынула на неё. Ей хотелось прыгать, бегать и смеяться, смеяться и смеяться! Она не могла ни на чём сосредоточиться и быть серьёзной.

– Мама, я, кажется, стала феей! – прискакав на кухню, выложила Вера.

– Какой бес в тебя вселился в последние дни? Что ты выдумываешь? Какая ты фея? Ты человек! – возразила мать, засовывая в духовку пирог с картошкой и мясом.

Через неделю у Веры зачесались лопатки. Она попросила маму осмотреть себя, но та ничего подозрительного не нашла.

– Мама, а что, если у меня крылья вырастут, ты будешь меня любить по-прежнему? – спросила Вера.

– Перестань молоть чепуху! У людей крылья не растут! – сказала ей мать.

– Я не человек, я фея! – настаивала Вера. – Ты не слушаешь, ты не понимаешь меня!

И тут девочка ощутила, как внутри неё стала расти злость, и испугалась. Она любила маму и папу. Родители её баловали и ни в чём не отказывали. «Откуда это гадкое чувство? Не хочу, не хочу, не хочу!» – затряслась Вера и вспомнила слова феи, что ей придётся покинуть дом. А что будет с мамой и папой? Они умрут от горя. А что будет с её мечтой стать ветеринаром? Она уже не сможет учиться и кем-то стать. И будет она бесприютной скиталицей в этом большом мире!

Вера не выдержала таких печальных мыслей и разрыдалась. Мама засуетилась вокруг неё:

– Что с тобой? Почему ты расстроилась? Хочешь быть феей – давай пойдём в магазин, купим крылья, воздушное платье, блёстки!

– Нет, мамочка, любимая, родная! – с трудом выговорила Вера сквозь слёзы. – Я не хочу быть феей, я хочу быть вместе с тобой и папой! Всегда! Всегда!

Выбор был сделан. Вера больше не ощущала лёгкости и беспричинного счастья, лопатки перестали чесаться. Но она была по-настоящему счастлива, что осталась дома, что может наслаждаться природой, наблюдать за животными, путешествовать, и всё это бок о бок с близкими людьми. Любовь – это чудо, не требующее магических способностей, но окрыляющее не меньше фей.

Об авторе:

Филолог. Член Северо-Казахстанского областного литературного объединения. Автор двух учебно-методических пособий (с включением своей поэзии и прозы, 2009 и 2013), соавтор учебного пособия "Фагот: первые шаги музыканта" (2014). В 2016 году вышел сборник стихов и прозы "Интроверсии". Редактор-составитель двух выпусков альманаха творчества школьников и педагогов "Пробы" (2017, 2018). Член Российского союза писателей. Финалист литературной премии "Писатель 2015 года" в номинации "Детская литература" (Москва). Участник "Антологии русской прозы 2018 года" (Москва). Обладатель медали Маяковского и Пушкинской медали. Лауреат IV Международного фестиваля "Всемирный День Поэзии".

https://adebiportal.kz/ru/news/view/21841

ПОЭЗИЯ

Владимир Ивановский

Наша память

(КОС-у -85 лет)

Обществу незрячих – восемьдесят пять,
Юбилей солидный нынче отмечать,
Путь прошли суровый КОСовцы страны,
Мирных дней немало и годы войны.

Путь наш был нелегким первые года,
До мозолей рвали руки иногда, –
Валенки катали, делали пыжи,
Щетки собирали, пыль – хоть не дыши,

Трикотаж вязали, ткали полотно,
Ясно понимали, это всем нужно
Трудное, но наше жизни ремесло,
Чтобы хоть толику счастье принесло.

Каждый наш незрячий вкладывал свой труд
В дело производство проторив, свой путь.
Первые артели – частный дом, чужой,
В них мы и ютились летом и зимой.

Силы набирались – верили в наш путь, –
Непременно КОС-у счастье принесут.
По аулам, селам, в поисках слепых
Ездили повсюду, чтобы сыскать таких,

Дать рукам работу, делом их занять,
Чтоб в себя поверить – радость ту познать.
Дальше стало легче – в гору труд пошел,
Каждый наш незрячий остров свой нашел.

Труд наш усложнялся, чтоб ни день, новел,
Каждый за работу за свою болел –
От простой дорожки для любых полов
До узлов сложнейших, для больших станков.

Накопили средство для хороших дел,
Наш рабочий тоже лучше жить хотел.
Появилось много строек по стране,
В них была забота – радость дать и мне:

Строили жилые нам дома для всех
И на предприятиях был большой успех, –
В кабинетах светло и в цехах простор,
Люди всем довольны и в речах задор.

Появились клубы, Дом культуры наш

И музей изделий – дел слепых багаж.
Молодым семейным тоже есть где жить –
Как такое счастье нам не полюбить!

Спорт у нас в почете – молодой дерзай!
Побеждай сильнейших – только не зевай.,
Хоровые песни и солист поет,
На домбре товарищ свой мотив ведет –

Смотры и концерты, конкурсы звучат
И стихи, и песни, танцы – как парад!
А библиотека! – радость всех слепых,
Это же аптека книг нам дорогих…

Как такую радость нам не победить?
Как такое счастье можно позабыть?!
В этих всех победах был герой – Сакен,
Добрые дела те он дарил нам всем.

Наступило время, нынче, потрудней,
Но и мы ведь стали вдвое посильней,
Так, давайте дальше вместе все решать,
Чтобы в каждом деле трудность побеждать.

Председатель новый у руля сейчас,
У людей надежда – он поддержит нас,
Поведет незрячих смело за собой,
Как наш Утегенов – всюду рвался в бой!

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Степь в картинах художника Молдахмета Кенбаева

Молдахмет Кенбаев (1925–1993) – один из художников, в котором казахская степь нашла своего яркого и своеобразного певца. В его картинах природа тесно связана с человеком, с трудом чабана – отсюда жанровое начало в его пейзажных композициях.

«Песня чабана» (1957) – одна из хрестоматийных тематических картин, где ландшафт является основным эмоциональным ключом, раскрывающим замысел художника. Картина решена в тонкой серебристо-серой цветовой гамме, что достоверно передает шелковистую ковыльную степь. Ничто не нарушает ровности и спокойствия широкой необозримой степи с высоким горизонтом неба. Только фигура чабана на верблюде выделяется на этом фоне. На первый взгляд эта обыденная сцена может показаться, что степь скучна и однообразна, но только не казаху-чабану. Он воспевает красоту родной земли, он – хозяин этой бескрайней, великой степи, поэтому так горделивы его поза и взгляд.

Сюжет картины М. Кенбаева «Беседа» (1957) предельно прост: ранним утром, когда солнце только еще поднимается из-за гор, по широкой вольной степи, утопая в густой зелени трав, неспешно едут два немолодых казаха на лошадях и ведут задушевную беседу. Обычная сцена в сельской местности. И художник, тонко уловив ее лирическую суть, сумел убедительно передать на полотне настроение момента. Красиво и тонко написаны горы. Едва тронутые лучами восходящего солнца вершины плавно вырисовываются на фоне желто-розового неба, тогда как подножие гор все еще растворено в предутренней дымке. Любимая тема М. Кенбаева

«человек и природа» решена художником в лиричном ключе в отличие от картины «Песнь чабана», в которой этой же теме приданы эпическая широта и величественность.

Иной эмоциональный заряд характерен для работы «Ловля лошади» (1967). Эта картина – гимн беспредельной смелости и мужеству джигитов, гордому и опасному искусству укрощения лошадей. На полотне запечатлен момент, когда молодые смельчаки набрасывают аркан на шею белого скакуна, вздыбившегося на полном скаку. Художник точно передал напряженность борьбы человека со своенравным животным, динамичность этой сцены. Ловкие, сильные и бесстрашные джигиты вызывают восхищение. Неукротимость вставшего на дыбы коня придает всей сцене драматизм, наглядно выраженный художником. Вытянутость холста по горизонтали позволило автору показать необъятность степного пространства, создать впечатление стремительного передвижения всадников за пределы картины. Динамичная линия вершин убеждает, что горы раскинулись и вправо, и влево далеко-далеко. Колористический строй произведения, решенный в перламутрово-зеленовато-оранжевых тонах, насыщен и разнообразен.

https://bank.nauchniestati.ru/primery/nauchnaya-statya-na-temu-etnokonczept-step

КИНО

Тридцать лет спустя...

Мировая премьера казахстанского фильма «Последний сеанс» Дарежана Омирбаева пройдет на юбилейном 75-м фестивале в Локарно (Швейцария), который состоится в первой половине августа.

Локарно является знаковым фестивалем в судьбе казахстанского мэтра. В 1992 году «Кайрат» – первый полнометражный фильм Дарежана Омирбаева – получил здесь «Серебряного леопарда» и приз Fipresci Международной федерации кинокритиков.

По словам режиссера, вопреки наивному мнению обывателя, искусство и жизнь – это разные миры, между которыми непреодолимая пропасть.

– Где жизнь, там не бывает искусства, и наоборот, – говорит Дарежан Омирбаев. – Поэтому приходится делать непростой выбор, иногда в довольно юном возрасте. Наверное, именно об этом наш фильм – о трудной судьбе творческого человека, который должен быть готов нести крест неизбежного одиночества. Страшная, но прекрасная участь! И никто ее не избежит.

Фестиваль в Локарно – один из самых значимых кинофорумов в Европе. Несмотря на то что он проходит в небольшом швейцарском городке италоязычного кантона Тичино, сюда ежегодно приезжает огромное количество кинозрителей, кинематографистов и кинообозревателей. Фестиваль проводится сразу на десяти площадках и славится своими показами под открытым небом. Место проведения МКФ отличается живописностью, и у гостей киносмотра есть возможность посмотреть фильмы прямо на берегу озера Лаго Маджоре, окруженного предгорьями Альп.

Галия Шимырбаева

https://kazpravda.kz/n/mirovaya-premera-novogo-kazahstanskogo-filma

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Айнур Нукпаева: «Я счастливая»

Здравствуйте, уважаемые читатели! Жаркое лето набирает обороты. Несмотря на дороговизну сахара, хозяйки стараются сварить варенье из малины, клубники, урюка, смородины и других ягод, и фруктов. Конечно, цены на рынках «кусаются», не у всех есть дачи и участки, на которых это растёт. Но если задуматься, что в сезон простудных заболеваний и холодной зимы, то всё это – приготовленное летом будет полезным, лечебным и вкусным для детей и взрослых.

А ещё лето прекрасно тем, что можно поехать навестить родных и друзей, устроить пикник на природе, провести день на пляже, покупаться и позагорать. Как передают синоптики по всему Казахстану в данное время очень жарко. И это тяжело переносится, создаёт проблемы со здоровьем.

В последние дни июня до нас долетела из России печальная весть о внезапной кончине Юрия Шатунова. Для любителей творчества этого певца это очень печально ещё и тем, что многие из нас успели прожить уже несколько десятков лет, вырастить своих детей, которым также полюбились песни Юрия Шатунова «Белые розы», «Детство» и др. Прощание с Юрием Шатуновым прошло не только в России, но и по другим городам и странам, в том числе и в нашем Казахстане. В эти дни я вспомнила как мы прощались с Батырханом Шукеновым. Он также ушёл из жизни на взлёте своего творчества. Такие события заставляют нас ещё раз призадуматься о том, что жизнь такая короткая и может оборваться внезапно.

Месяц июль примечателен ещё тем, что тысячи выпускников после шумных школьных балов приступили к новым испытаниям теперь уже по настоящему взрослой жизни. В этом им активно помогают мамы и папы, бабушки и дедушки, все те, кто хотел бы, чтобы для них открылись новые, интересные студенческие годы. Несмотря на сложности и непредсказуемость времени, образование остаётся приоритетным для всей молодёжи. И одними из направлений будущего, нового Казахстана являются по намеченным программам и рекомендациям Президента Казахстана Касым-Жомарта Токаева – это образование по «инженерно-техническим, медицинским и педагогическим специальностям». Известно, что в числе абитуриентов испытают свои возможности и силы десятки юношей и девушек, которые являются людьми с инвалидностью. Время покажет сколько новых первокурсников будет зачислено в ВУЗы, средне-специальные учебные заведения. Особенно мы порадуемся за тех, кто окончил школы-интернаты для детей с проблемами зрения, выдержал испытания и продолжит образование по избранной специальности. Они пройдут по такому же нелёгкому пути, какой выбрала для себя когда-то героиня моего репортажа Айнур Нукпаева.

Эта встреча рано или поздно, но должна была состояться. Она одна из тех, кто наперекор всем трудностям судьбы не захотела прожить жизнь под родительской опекой, боролась за своё «место под солнцем», чтобы сегодня стать примером для других девочек, девушек и женщин, таких же незрячих как она. Мне кажется и вам, уважаемые читатели, хочется принять участие в нашем диалоге. Одни из вас подумают: «Вот ещё одна – моя современница – такая же, как я: состоявшийся специалист, любимая жена, самая родная мамочка для своих детей». А другие задумаются над тем, что и они хотели бы всё преодолеть и добиться всего того в жизни, что называется одним словом – счастье. Это счастье от любимой работы, от вкусно приготовленных блюд для своих родных и чувства материнства и т.д.

Всё о чём моя героиня рассказала в ходе нашей встречи на кухне, я делюсь с вами, упуская лишь те моменты, которые мне кажутся деликатными, откровенными и касаются только нас двоих.

Нукпаева Айнур родилась 20 октября 1980 года в Восточно-Казахстанской области, Катон-Карагайском районе, селе Жамбыл. Отец работал трактористом, мама поваром в школьной столовой. В настоящее время они пенсионеры. В семье, где росли ещё две сестры и брат, Айнур жилось весело и беззаботно. Мудрые мама и папа, конечно, любили своих детей, но ласкали и баловали в меру. Айнур с ранних лет была приучена во всём помогать маме так как в сельской

местности работы хватало всем.

Пришло время, Айнур со своими сверстниками пошла учиться в первый класс. Первая учительница, первые книжки и тетрадки, первые буквы и слова, яркие школьные праздники – всё это было так радостно и ново. Айнур до 13 лет видела хорошо. В 1992 году у неё произошло кровоизлияние, лопнули сосуды. Девочка перестала видеть. Она 3 года лежала дома, не хотела идти учиться в школу-интернат. В это время к ним приезжает дедушка по материнской линии и часами ведёт душевные беседы с внучкой, рассказывает о своём незрячем друге. После долгих раздумий в 1995 году Айнур сама попросилась в школу-интернат для детей с проблемами зрения в город Алматы. Первое время ей было очень тяжело. Разлука с родительским домом, с самыми близкими людьми, трудности в учёбе, новая незнакомая обстановка – всё это сильно беспокоило девочку-подростка. Пришлось впервые столкнуться со специальным рельефно-точечным шрифтом Луи Брайля. Опытные и внимательные педагоги, а также новые друзья, одноклассники помогли справиться с трудностями, влиться в школьную семью. Со временем пришли успехи в учёбе, появились новые увлечения, близкие подруги. На смену подростковым тревогам и сомнениям проявились настойчивость, стремление к знаниям, желание добиваться большего. Это не только у неё, но и у других одноклассников: Лукерьи Лоншаковой, Асель Акпаевой, Болатхана Сыздыкова, Кенжегула Сейтжана и других. Чем ближе был выпускной, тем чаще одолевали мысли о взрослой самостоятельной жизни. 11 класс девушка окончила по Брайлю на русском языке.

Оценив свои возможности, поразмыслив о будущей профессии, в 2003 году моя героиня поступила в Восточно-Казахстанский государственный университет имени Сарсена Аманжолова на филологический факультет. На этом моменте диалога мы ещё раз вспомнили школьные годы, одноклассников, учителей и с чувством благодарности оценили нелёгкий труд педагогов, давших неоценимый багаж качественных знаний, который помог им успешно сдать вступительные ЕНТ и окунуться в студенческую жизнь. Когда в 2007 году героиня моего репортажа поступила на работу в Республиканскую библиотеку для незрячих и слабовидящих граждан в отдел комплектования и обработки литературы первыми её наставниками были Дина Житеновна Избасарова, заведующая отделом и Татьяна Юрьевна Рогаткина. Я вспомнила, что весь коллектив тогда принял её хорошо – стройную, привлекательную, скромную девушку с очень открытой и доброй улыбкой. Знание инновационных технологий, старательность, ответственность и желание качественно выполнять работу на своём участке, всё это способствовало заслужить уважение со стороны руководства и коллектива в целом. Как молодой специалист она активно откликалась на предложения принять участие в массовых мероприятиях, литературно-музыкальных, культурно-просветительских встречах с известными деятелями Казахстана в области литературы и искусства.

Целеустремлённость и желание повысить свой профессионализм, а также поддержка близкого окружения сподвигнули Нукпаеву Айнур поступить в КазГос ЖенПИ на библиотечный факультет, который она успешно закончила и получила второе высшее образование.

Наша беседа протекала непринуждённо, легко и свободно. Наверно это от того, что мы знакомы друг с другом давно. И нам интересны воспоминания, дни сегодняшние и грядущие. Эта невидимая душевная близость помогла перекинуть мостик и плавно перейти к страницам личной жизни. Я была очень рада, когда на мои наводящие вопросы моя собеседница достаточно откровенно поделилась, что в 2013 году ей довелось познакомиться со второй своей половиной. Началась трудная неведомая, но очень интересная семейная жизнь. Супруг Айнур Мейрам Смагулов приехал из Павлодара. Он основал свой Общественный Фонд «Еркеле», который помогает людям с инвалидностью по зрению развивать свою творческую активность и пропагандировать культуру и искусство в нашей республике. В настоящее время в их семье подрастают два сына. Даниялу 7 лет, он закончил 1 класс. Амирсултану 2,5 года, скоро он будет посещать детский сад. В 2023 году супруги будут отмечать десятилетие совместной жизни. Наша беседа незаметно перешла к жилищно-бытовым вопросам.

Как и сотни молодых семей, их не обошли трудности, связанные со съёмным жильём. Но благодаря времени и судьбе они въехали в новую 2-х комнатную квартиру на 2 этаже по программе ипотечного жилья. В квартире современная планировка, что очень важно для людей с проблемами зрения и с маленькими детьми. Это значит, кухня – 10,7 кв метра. Здесь поместилась вся бытовая техника, кухонная мебель и, самое важное – свободный и безопасный

доступ для хозяйки. Приученная к ведению домашнего хозяйства с детства, Айнур легко справляется с нелёгкими обязанностями в квартире, особенно готовить для мужа и детей завтраки, обеды и ужины. К тому же во всём помогает супруг: обеспечивает всеми необходимыми продуктами, хозяйственными товарами для дома, принимает активное участие в воспитании детей. Айнур с благодарностью заметила, что ей очень помогала сестрёнка Айман: наводить уют и порядок в квартире, приглядывать за детьми, выполнять десятки бытовых просьб.

В нашей беседе мы коснулись не менее важной стороны повседневной жизни – это инфраструктуры, прилегающей к дому. Молодая мама отметила, что у них очень уютный, удобный, а главное безопасный двор, привлекательная красивая детская площадка. Это даёт возможность регулярно вместе с детьми выходить на прогулки, общаться с другими маленькими и взрослыми соседями. Чувствуя, что наша встреча подходит к концу, Айнур Нукпаева попросила, пользуясь случаем, передать привет всем читателям журнала «Алты нүкте». Это одно из самых актуальных и полезных информационных изданий. Журнал поступает во все библиотеки республики.

В рубрике «Кухня на ощупь» герои моих репортажей неоднократно просили отправить приветы своим друзьям и одноклассникам, проживающим в других городах и областных центрах. Были и отклики обратной связи. Так, во время недавней встречи с Ольгой Петровной Нацип аевой из города Талгар Алматинской области, о которой был репортаж в одном из предыдущих номеров журнала, она с радостью сообщила, что ей с мужем Николаем позвонила из Чимкента его одноклассница и сообщила, как приятно ей было прочитать в рубрике «Кухня на ощупь» о своём однокласснике, его семье и сегодняшней жизни. А ведь школу они закончили десятки лет назад и больше не встречались. Особенно ей понравился рецепт Ольги Петровны «Фаршированная тыква в духовке».

На прощанье Айнур Нукпаева дарит всем читателям, опытным хозяйкам и тем, кто только пытается постичь секреты вкусного полезного питания свой неповторимый рецепт овсяных котлет. Ингредиенты: 2 стакана геркулеса, 1 стакан кипятка, кубик куриного бульона «Галина бланка» или любой другой, имеющийся под рукой, 1 яйцо, 1 небольшая головка лука, растительное масло для смазки сковороды. Приготовление: 2 стакана геркулеса залить 1 стаканом кипятка (в стакане кипятка растворить 1 кубик «Галины бланки»). Мелко нашинкованный лук добавляем в приготовленную смесь и одно сырое яйцо. При смешивании должна получиться однородная масса, которую столовой ложкой порционно равномерно распределяем на разогретую с растительным маслом сковороду. Котлеты жарятся с двух сторон до румяной корочки. На плоскую посуду стелим бумажные салфетки, на которые аккуратно перекладываем готовые котлеты. Желающие могут употреблять котлеты с добавлением сметаны для вкуса.

Мариям Иминова

Какой банан выбрать

Бананы полезны для нашего организма. Они улучшают пищеварение, обеспечивают нас клетчаткой, полезны для сердца и помогают снижать вес. В них содержится большое количество питательных веществ и необходимых витаминов, жизненно важных для здоровья. Но многое зависит от их цвета.

Зеленые бананы. Текстура и мякоть зеленых плодов прочнее, чем у спелых. В них также больше крахмала. Недозрелые бананы также попадают в эту категорию, их можно съесть после приготовления. Диетолог Джилл Корлеоне говорит о пользе крахмала, содержащегося в зеленых бананах. Он помогает предотвратить диабет и регулировать уровень сахара в крови. Это также полезно для проблем с сердцем и снижает уровень холестерина в крови. Зеленые бананы, также называемые молодыми бананами, насыщают быстрее, помогая сбросить вес, регулируя аппетит. У них низкий гликемический индекс, и они контролируют уровень сахара в крови. Зеленые бананы богаты витамином B6. Он важен для почти 100 ферментативных реакций в организме и необходим для производства гемоглобина, который также насыщает организм кислородом. B6 также помогает контролировать уровень сахара в крови.

Желтые бананы. Спелые и желтые бананы богаты антиоксидантами, которые борются с

болезнями, вызываемыми свободными радикалами в нашем организме. Они содержат ингредиент, называемый дофамин, который предотвращает сердечные заболевания, снижает риск дегенеративных заболеваний и повышает настроение. Хотя фактор настроения здесь не играет роли, поскольку дофамин из бананов не проникает через гематоэнцефалический барьер, он все еще является сильным антиоксидантом, полезным для здоровья.

Полезные вещества спелых бананов. Есть их нужно в свежем виде. В то время как зеленые бананы содержат несколько питательных веществ, к тому времени, как бананы созревают и желтеют, в них увеличивается количество витаминов, питательных веществ, минералов и антиоксидантов. Желтые бананы содержат магний, который может помочь вам справиться с бессонницей. Если вы едите бананы ночью, вы можете почувствовать сонливость, так как фрукты оказывают нейропротекторное действие и расслабляют мышцы тела. Магний также снижает температуру мозга и регулирует гормоны. Они также являются одним из самых богатых источников калия, который относится к электролитам, регулирующим обмен веществ; он помогает организму вырабатывать энергию, способствует синтезу белка, который важен для производства мышечной ткани. Бананы также содержат фосфор, который необходим для здоровья костей и является одним из компонентов, используемых для производства ДНК в организме.

Желтые бананы с коричневыми пятнами. Может, они выглядят не очень красиво, но они являются невероятным источником антиоксидантов, которые важны для сердца. Японские ученые даже обнаружили, что эти пятнистые бананы обладают противораковыми свойствами. Исследования в Университете Тейке, Япония, показали пятнистые бананы содержат в 8 раз больше ФНО или фактора некроза опухоли по сравнению с зелеными. ФНО идентифицирует и разрушает аномальные раковые клетки, ответственные за развитие опухолей. Он также повышает иммунитет, помогая лейкоцитам быстрее определять области воспаления и инфекции в организме.

Коричневые бананы. Они являются самыми сладкими, и в них содержится очень много калия. Такие продукты способствуют предотвращению такого заболевания, как остеопороз. Они также содержат триптофан, который меняет настроение, улучшает состояние, снижая беспокойство, и способствует улучшению сна. Чем старше фрукты, тем быстрее они перевариваются в организме, поэтому коричневые бананы лучше всего подходят для людей с проблемами пищеварения. Но надо помнить, что, как и любые другие фрукты, чем бананы старше, тем меньше в них содержится питательных веществ, поэтому их следует хранить в холодильнике, чтобы свести потери к минимуму. Бананы очень полезны для здоровья, это универсальный фрукт, который может использоваться практически для чего угодно. Кожура защищает их воздействия пестицидов и загрязнения. Бананы могут есть все, независимо от возраста, поэтому смело выбирайте те, которые вам больше нравятся.

https://udipedia-flow.ru/view/new?d=best-viewer.ru

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Чем для здоровья полезна простая ходьба?

Ходьба – самый простой и дешевый способ тренировки для нашего тела. И совсем не бесполезный! Новые исследования показывают, что она может быть эффективным способом борьбы с остеоартритом в коленях. В исследовании изучали преимущества регулярных прогулок у людей старше 50 лет, и было обнаружено, что они могут не только уменьшить боль, но и замедлить повреждение суставов.

Авторы работы из Медицинского колледжа Бейлора получили данные из многолетнего обсервационного исследования более 1200 человек в возрасте 50 лет и старше с остеоартритом коленного сустава, наиболее распространенной формой артрита. Добровольцы самостоятельно сообщали о том, как часто они передвигаются каждый день и сколько времени тратят на ходьбу. Результаты показали, что у тех, кто ходил пешком, вероятность частых болей в коленях

снизилась на 40 процентов. Рентгеновские снимки также использовались для оценки прогрессирования и тяжести остеоартрита в коленях, при этом у ходоков реже наблюдалось сужение медиальной суставной щели – основного показателя артрита. Это говорит о том, что регулярные прогулки могут не только уменьшить боль, связанную с заболеванием, но и «затормозить» остеоартрит в коленях.

«Это особенно полезно для людей, у которых есть рентгенологические признаки остеоартрита, но они не испытывают боли в коленях каждый день. Это исследование подтверждает возможность того, что ходьба поможет предотвратить возникновение ежедневных болей в коленях, а также замедлить прогрессирование повреждения внутри сустава от остеоартрита», – Грейс Сяо-Вей Ло, ведущий автор исследования.

Не существует лекарства или способа обратить вспять остеоартрит, и хотя определенные методы лечения все же доступны, они в основном сосредоточены на облегчении боли и улучшении подвижности. В области регенеративной медицины были достигнуты впечатляющие успехи, и однажды трансплантаты могут помочь укрепить проблемные суставы и уменьшить воспаление, но исследования, подобные этому, показывают, что в нашем распоряжении уже есть полезные инструменты – наши собственные ноги.

«Люди, у которых диагностирован остеоартрит коленного сустава, должны ходить, особенно если у них нет ежедневной боли в колене. Но даже если боли уже есть, ходьба все равно принесет пользу», – говорит Грейс Сяо-Вей Ло.

https://pulse.mail.ru/article/chem-dlya-zdorovya-polezna-prostaya-hodba

Без углеводов и калорий – врачи рассказали о главном напитке для людей с диабетом 2 типа

Одна из главных проблем для людей с сахарным диабетом 2 типа – вывести лишнюю глюкозу из организма. Ученые считают, что эффективнее всего с этой задачей справляется обычная питьевая вода. В ней нет углеводов и калорий, поэтому она является идеальным напитком для диабетиков.

Вода – один из самых главных продуктов для человека. Она выводит соли и токсины, улучшает работу мозга, стабилизирует кровообращение, участвует в терморегуляции, активизирует обмен веществ, сохраняет подвижность суставов. Ею чистят сосуды и омолаживают кожу. Она присутствует во всех тканях организма, который на 70 процентов состоит из воды.

Недавние исследования британских ученых в очередной раз доказали, что людям с диабетом вода жизненно необходима. Она выводит глюкозу из крови естественным образом. Пациенты с сахарным диабетом 2 типа чаще остальных подвержены риску обезвоживания. При недостаточном поступлении воды, их организм начинает спешно выводить жидкость из организма. Так почки пытаются избавиться от излишков глюкозы, удаляя ее вместе с мочой. Поэтому людям с сахарным диабетом нужно строго контролировать количество потребляемой воды. Нормой считается до восьми стаканов в день. «Поскольку вода не содержит углеводов или калорий, она является идеальным напитком для людей с диабетом», – сообщает издание Express, ссылаясь на портал Diabetes.co.uk.

https://vrachi-rasskazali-o-glavnom-napitke-dlya-lyudej-s-diabetom-2-tipa

СПОРТ

Новости спорта в июле

На открытом чемпионате Тайланда, проходившем в городе Паттайя, с 18 по 21 июля, участвовало 18 стран. Нашу страну представляли – Бадуова Эльдана, Оразбек Азамат, Эрекеев Талгат.

В смешанных парах, пара Оразбек-Бадуова заняли третье место в группе из четырёх команд, в классе XD20. Талгат Эрекеев играл в паре с японской спортсменкой Ямазаки Тамано, в полуфинале уступили команде из Китайского Тайбэя и завоевали бронзу в классе XD20. Чемпионат является рейтинговым, что даёт возможность заработать спортсменам очки для попадания на Паралимпиаду в Париже.

***

Наш ЧЕМПИОН – Ерболат Карибай выиграл серебро на Открытом Чемпионате США по Пара Пауэрлифтингу! От души поздравляем Ербола, тренеров и всю сборную с успешным выступлением!

***

С 3 по 9 июля в городе Уральск состоялся Чемпионат РК по настольному теннису. Всего участвовало 114 паралимпийцев из 15 областей. Поздравляем всех победителей и участников Чемпионата!

Максимально доступно.
Как развивают армрестлинг среди параспортсменов в Нур-Султане

В Нур-Султане начали активно культивировать армрестлинг среди людей с ограниченными возможностями. На днях здесь прошел первый открытый чемпионат по данному виду спорта. Это мероприятие послужило мотивацией для развития параармрестлинга, передает Liter.kz.

В минувшие выходные в Паралимпийском тренировочном центре столицы прошел первый открытый чемпионат города среди спортсменов с ограниченными возможностями. Организаторами мероприятия выступили акимат Нур-Султана и управление физической культуры и спорта. Соревнования прошли по двум категориям – среди участников с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата.

– Соревнования проходили в шести весовых категориях среди женщин и мужчин. Женщины – 60 кг, 70 кг, +75 кг. Мужчины – 60 кг, 75 кг, +75 кг. Возрастных ограничений не было. Цель – привлечение к спорту людей с ограниченными возможностями. Чемпионат открытый, поэтому попробовать свои силы в этом соревновании мог каждый, – сообщила пресс-секретарь управления физической культуры и спорта Нур-Султана Мадина Айткалиева.

Померяться силами за звание лучшего съехались 45 спортсменов. Самому младшему из них 15 лет, старшему – 55. География участников пока небольшая – всего два города — Нур-Султан и Степногорск. Однако турнир имеет огромное значение для столицы. Это первый крупный официальный старт армспорта среди людей с инвалидностью в городе.

– Соревнования были организованы на высоком уровне. Определены победители отдельно на левую и на правую руку. Всего, получается, по 16 комплектов золота, серебра и бронзы. Их выиграли жители города Нур-Султана, потому что большая часть участников турнира – астанчане, – сообщил старший тренер по армрестлингу Заир Ахметов.

Армрестлинг среди астанчан с ограниченными возможностями становится популярным. Конкуренция с каждым годом растет. Одна из причин – доступность данного вида спорта.

– Идея популяризировать этот вид спорта среди людей с ограниченными возможностями – отличная. Для них очень важно укреплять не только тело, но и дух. В армрестлинге главное для победы — иметь терпение, силу воли и мотивацию. Мы нарабатываем силовые показатели, технику и скорость. При этом развиваются не только мышцы, но и связки, сухожилия, укрепляются суставы. Этот вид спорта очень популярен, потому что армрестлинг максимально доступен для людей с инвалидностью. Нужно иметь только стол для тренировок. Это есть в любом спортивном зале, – говорит Ахметов.

Армрестлинг среди лиц с инвалидностью в Нур-Султане официально появился в прошлом году с открытием отдела по данному виду спорта в столице. Теперь он объединяет и координирует работу по развитию армспорта. Среди спортсменов в сборную города были отобраны 15 лучших.

– Раньше, когда работал тренером в обычном спортзале, ко мне часто обращались люди с инвалидностью. Они тоже тренировались, хотели участвовать в соревнованиях. Сегодня с открытием отдела и получением финансирования у ребят появились возможности бесплатно тренироваться, ездить на соревнования и достигать побед. Мы привлекаем еще больше людей к здоровому образу жизни. Для них это не просто спорт, а самореализация, – рассказывает Заир Ахметов.

Бекзат Буркитов увлекся этим видом спорта в 16 лет. Вначале он занимался пауэрлифтингом, а последние 5 лет – армрестлингом.

– Азартный вид спорта. Многие думают, что здесь главное сила. Но нужно качать не только мышцы, но и мозг. Важно знать хорошие техники, которые позволяют выиграть, даже если противник в разы больше тебя. Ну и сила воли очень важна. Тогда и будет результат. Мне очень повезло с тренером – Заиром Ахметовым, благодаря которому мы научились побеждать, – говорит спортсмен.

Бекзат с рождения парализован. Сегодня ему 26 лет. И для своего возраста он имеет большие достижения. Днем молодой человек работает IT-специалистом, а вечером – тренируется в параолимпийском центре. Имеет титул серебряного чемпиона Азии 2021 года по армрестлингу.

– У нас в Параолимпийском тренировочном центре есть свой зал – идеальное место для тренировок, где созданы все условия: есть хороший зал, оборудование, душевые, раздевалки, подъемники. Время для занятий — неограниченно. Я обычно занимаюсь через день по 3-4 часа, – отмечает спортсмен.

На чемпионате города он завоевал золотую медаль. Теперь в планах спортсмена покорить мировое первенство.

– Планирую получить лицензию на чемпионат Азии. Ну и, конечно, пока молодой, хочу стать чемпионом мира по армрестлингу, – поделился планами атлет.

Чемпионат города завершился в тот же день награждением победителей грамотами и призами. Однако для участников важны не столько они, сколько результат, которого они достигли. Нынешние соревнования являются тренировкой перед республиканской спартакиадой по армрестлингу среди спортсменов с ограниченными возможностями, которые пройдут в начале сентября. Тогда станет известно, кто из атлетов будет представлять Казахстан на чемпионате Азии.

– Благодарен руководству города за то, что у столичных спортсменов есть такая возможность заниматься спортом. Тренеру благодарен за методики тренировок, которые позволяют людям с инвалидностью достигать серьезных успехов не только на городских и региональных, но и на международных соревнованиях. Это вдохновляет и нацеливает нас на конкретный результат, – отметил Буркибаев.

Несмотря на начало пути, сборная по армрестлингу Нур-Султана успела хорошо заявить о себе. В апреле этого года астанчане завоевали призовые места на чемпионате Азии. На сегодня в составе сборной 15 человек. Четверо из них – чемпионы.

https://www.sports.kz/news/maksimalno-dostupno-kak-razvivayut-armrestling-sredi-parasportsmenov

ПУТЕШЕСТВИЕ

Тенгиз

«Тенгиз» в переводе с тюркских языков означает «море» или «большое озеро». И одноименный водоем, находящийся в Акмолинской области на севере Казахстана, с первого взгляда оправдывает свое название: он простирается на сорок километров в ширину и семьдесят пять километров в длину.

Максимальная глубина в лучшие годы не превышает 7-8 метров, но и эта особенность озера только подчеркивает его уникальность. Площадь зеркала колеблется в пределах полутора тысяч квадратных километров.

Для степных районов Казахстана такие обширные водные угодья – настоящее сокровище, однако вода из озера непригодна ни для орошения, ни для питья. Она горько-соленая. Такое свойство озера Тенгиз обуславливается тем, что его воды не имеют оттока – они годами, а точнее, веками, находятся в котловине, вытягивая из степного солончака легкорастворимые соединения. Минерализация водоема непостоянна, она изменяется от 50 до 200 граммов соли на литр воды. Наиболее распространенным минералом, содержащимся в водах озера, является мирабилит, или глауберова соль. Ее содержание делает воды Тенгиза побратимами курортных минеральных источников в Карловых Варах и Мариенбаде. Научное название глауберовой соли – десятиводный кристаллогидрат сульфата натрия. Белые кристаллы этого вещества используются в медицине.

В отсутствии пресной воды человек с трудом смог бы выжить на берегу Тенгиза, ни один вид рыбы здесь также не водится (редкие тушки, выброшенные на сушу, попадают сюда из рек Нура и Куланотпес, питающих озеро). Но это не значит, что вокруг горько-соленого резервуара жизнь замерла.

Ценность водоема состоит в том, что он является местом обитания для большого количества водоплавающих и околоводных птиц. Какие-то виды здесь гнездятся, какие-то останавливаются для жировки и кратковременного отдыха на пути из Западной Сибири в Индию или Африку. Всего на озере насчитывается около 300 видов крылатых обитателей, причем 22 вида занесены в Красную книгу. Например, здесь соседствуют кудрявый пеликан и черный аист, журавль-красавка и степной орел. Питания хватает всем: мелководье богато усыпано личинками и пупариями мухи-береговушки, моллюсками, жаброногими рачками. Из-за высокого содержания соли в воде, рыбы в озере нет совсем. На прибрежных территориях обитают степные волки и сайгаки, произрастает свыше 300 видов растений.

В существовавшей до сих пор природоохранной зоне биологи насчитали 340 видов растений, 318 видов птиц и 50 видов млекопитающих. Среди прочих можно отметить сайгаков и степных волков. На островах озера Тенгиз гнездятся 500 пар занесенных в Красную книгу кудрявых пеликанов, до 14 000 пар розовых фламинго и 1 300 пар больших чаек. В степях вокруг озера гнездятся степной орёл и нумидийский журавль.

Орнитологам всего мира озеро Тенгиз известно как самое северное место обитания розового фламинго. Эта красивая и осторожная птица никогда не селится там, где ей грозит опасность, а здесь она себя чувствует прекрасно, ведь озеро является частью Рамсарского водно-болотного угодья международного значения и частью Коргалжынского заповедника. К тому же, фламинго обитает, в основном, на изолированных островах, которые расположены в юго-восточной части водоема.

Главная достопримечательность озера – птицы – является и самой уязвимой частью экосистемы. И не только охотники тому виной.

Год от года в Тенгизе регистрируется разный уровень воды. Много веков назад горько-соленое озеро образовалось в бессточной впадине на приподнятой Тенгизской равнине. Каждую весну вода из нескольких рек прибывает в Тенгиз – это время наивысшего подъема уровня зеркала. В течение весенне-летнего сезона часть воды испаряется и к осени глубина водоема становится значительно меньше, а береговая линия расширяется. Зимой озеро замерзает, что испытали на себе члены космической экспедиции «Союз-23» в 1976 году. Спускаемый аппарат, приводнившись, оказался в ледяном плену. Это был первый в отечественной космонавтике случай посадки на воду спускаемого космического аппарата с людьми на борту.

Кроме того, уровень воды зависит от года. Когда-то озеро бывает полноводным, но в годы с низким уровнем воды его размер уменьшается на 70%, а максимальная глубина не превышает 2,5 метров. Это значительно ухудшает условия существования местной фауны. Ученые определили, что все изменения уровня воды в озере происходят с многолетней цикличностью. Правда, из-за активной сельскохозяйственной деятельности в бассейне реки Нура существует вполне реальная угроза необратимого обмеления Тенгиза. Чтобы предотвратить уничтожение водоема, уже на протяжении полувека в Коргалжынском заповеднике запрещены сенокошение и выпас скота, ликвидированы аулы и животноводческие зимовки, ведется поиск путей обводнения

озера.

Решается и другая антропогенная проблема. Еще двадцать лет назад птицы массово гибли от линий электропередачи, находящихся вблизи озера. Известен факт, когда в 2000 году всего за несколько дней на 11-километровом участке линий погибло около 800 особей, в том числе и редких видов. Сейчас благодаря стараниям всемирной организации Global Nature Fund (GNF) при участии «Живые озера» NABU (немецкий филиал Birdlife International) и управления Коргалжынского заповедника на Тенгизе была построена электростанция по переработке солнечной энергии. Эта вынужденная мера позволила демонтировать неизолированные линии электропередач и предотвратить дальнейшую гибель редких птиц.

Вода озера, расположенного в древней тектонической впадине, горько-соленая, что обусловлено полным отсутствием стока. Подпитка вод озера в основном снеговая, поэтому оно частично пересыхает в летнее время года. В период с декабря по апрель поверхность озера накрывается ледовым покровом. Часть прибрежной территории входит в Кургальджинское заповедно-охотничье хозяйство. У берегов находят места для гнездования различные виды птиц, в том числе розовый фламинго, чайки, кулики, кудрявые пеликаны. Из-за высокого содержания соли в воде, рыбы в озере нет совсем. На прибрежных территориях обитают степные волки и сайгаки, произрастает свыше 300 видов растений.

Тенгиз-Коргалжынская система озер – глобально значимые водно-болотные угодья, которые являются важнейшим в Северной Евразии местом концентрации водоплавающих и околоводных птиц. Здесь обитает более 330 видов птиц, в том числе находящиеся под угрозой полного исчезновения. Для сохранения этого уникального природного комплекса в 1968 году был создан Коргалжынский государственный природный заповедник. Позже эта территория была включена в международный Рамсарский список и Список природного наследия ЮНЕСКО, а в 2012 году – во Всемирную сеть биосферных резерватов ЮНЕСКО.

http://interlaker.org/services/kazahstan/tengiz/

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

«Жизнь – это не поиск себя. Жизнь – это создание себя». – Бернард Шоу

«Не ограничивайте себя. Многие люди ограничивают себя до того, чем они, по их мнению, могут заниматься. Вы можете пойти так далеко, как позволяет ваш ум. Помните, вы можете достичь всего, во что вы верите». – Мэри Кэй Эш

«Если вы идете сквозь ад, не останавливайтесь». – Уинстон Черчилль

«Чтобы стать самим собой, требуется немало мужества». – Эдвард Каммингс

«Будьте бесстрашными. Имейте смелость рисковать. Отправляйтесь туда, где нет никаких гарантий. Выйдите из своей зоны комфорта, даже если это доставляет вам неудобства. Неизъезженная дорога иногда таит в себе преграды, ухабы и что-то неизвестное. Но это тот путь, где по-настоящему испытывается ваш характер. Имейте смелость признать, что вы неидеальны, никто и ничто неидеально – и это абсолютно нормально». – Кэти Курик

«Либо напишите книгу, стоящую чтения, либо сделайте что-то, стоящее написания книги». – Бенджамин Франклин

«В центре каждой трудности лежит возможность». – Альберт Эйнштейн

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