

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

«Стране нужны реформы, иначе – застой» – президент Казахстана.
Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев 16 марта выступил с посланием народу Казахстана на совместном заседании палат парламента

Маулен Ашимбаев: Казахстанским женщинам покоряются все вершины

НОВОСТИ КОС

Светлая память. 20 марта ушел из жизни А.Ф.Сапелкин, Почетный член КОС

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Уход за ребенком и обучение: что входит в трудовой стаж
при назначении пенсии в Казахстане

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Атырауда инклюзивті театр ашылады

Инвалидность – как принять себя и не сломаться

Более 9,6 тыс. заявок по установлению инвалидности рассмотрены
в заочном формате

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Школьница из Актобе завоевала медаль в Мексике за клавиатуру
для незрячих

ИНТЕРВЬЮ

С песней по жизни. С музыкантом, певцом Мадияром Мурзагалиевым
беседовала Светлана Омарова

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Из Аналитического отчета по результатам социологического исследования
в рамках подготовки Доклада о положении детей в РК

Pfizer сообщила результаты испытаний вакцины от COVID
на детях до 12 лет

ПРОЗА

Акlima Исмаил. Өңгіме. Азап шеккен адам

Арман Сулейменов. Праздник Новруза, или первый день Нового года.

2 часть

ПОЭЗИЯ

Валентина Любина. Стихи. Мир в кривых зеркалах

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

К.Ф. Юон «Купола и ласточки»

В. В. Верещагин «Победители»

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Нурия Баймуратова: Не нужно бояться трудностей.

Как отмечают Наурыз в разных странах мира

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Вода и тревожность: как питье помогает успокоиться

Как быстро похудеть: 3 простых метода

СПОРТ

Касым-Жомарт Токаев поздравил призера Паралимпиады-2022
Александра Герлица

Мадьяр Жанысбаев. Тотальники в дзюдо

Путь Давида Дегтярева от любителя до паралимпийского чемпиона:
играл в КВН, занимался с тяжелоатлетами и стал пауэрлифтером

ПУТЕШЕСТВИЕ

Акыртас мистический и древнейший дворец, место силы
в великой степи Казахстана

Индер соленое озеро (Индербор)

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

*** **

«Стране нужны реформы, иначе – застой» – президент Казахстана

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев 16 марта выступил с посланием народу Казахстана на совместном заседании палат парламента.

В начале своей речи глава государства прокомментировал январские массовые беспорядки в Казахстане. «Мы перешли к кардинальной модернизации государства, что не понравилось некоторым людям... Они хотели отстранить президента от власти», – заявил он.

«Имела место масштабная, детально сработанная операция, целью которой было смещение высшего руководства, его дискредитация в глазах народа и зарубежной общественности, – сказал Касым-Жомарт Токаев. – Для достижения данной цели заговорщики, не колеблясь, использовали профессионально подготовленных боевиков, перед которыми стояла задача посеять хаос в Алматы – нашем самом крупном городе, внушить страх людям, заставить их поверить в фатальность исхода событий, дестабилизировать ситуацию в стране».

«Все виновные в этих трагических событиях понесут наказание, какие бы должности и позиции в обществе они ни занимали», – сказал глава государства.

Затем Касым-Жомарт Токаев перешел к программе реформ для страны.

Политическая трансформация нацелена на формирование честных и справедливых правил игры, искоренение фаворитизма и монополии во всех сферах жизни, заявил он.

«Но такая логика и динамика событий устраивает далеко не всех. У тех, кто привык делать ставку на серые и закулисные схемы, возникли панические опасения потерять привилегии и источники доходов. Они решили, что нужно действовать без промедлений, чтобы подорвать устои нашей государственности. Можно сказать, они пошли против своего народа», – цитирует президента Vlast.kz.

По словам президента, **многие ожидали, что после январских событий власть начнёт закручивать гайки, снизит темпы модернизации:** «После трагического января некоторые эксперты и госслужащие советовали мне не торопиться, отложить дальнейшие преобразования до лучших времен, дескать зачем менять систему, если её можно использовать в собственных интересах. Другие вполне обоснованно опасались разгула уличной демократии, предвещая различные негативные сценарии наподобие горбачёвской перестройки. Тем более геополитическая обстановка крайне осложнилась».

«Но я твёрдо убежден, что нашей стране всё же нужны кардинальные реформы. В противном случае – застой, – подчеркнул Касым-Жомарт Токаев. – Его разрушительные последствия мы видели из недавней советской истории. Да и январские события в некоторой степени стали следствием отечественного застоя». Сегодняшние инициативы, представленные президентом, по его словам, прорабатывались ещё до январских событий. «В течение последних двух месяцев мной был очерчен круг первоочередных задач в социально-экономической сферах, обеспечении общественной безопасности», – сказал глава государства. «Нам нужны выверенные шаги по переустройству политической модели развития Казахстана. Речь, прежде всего, идет об **окончательном переходе от суперпрезидентской формы правления к президентской республике с сильным парламентом.** Такая система обеспечит оптимальный баланс властных институтов и будет способствовать устойчивому развитию страны», – заявил президент страны.

«Сегодня всё замыкается на президенте. И это неправильно», – подчеркнул Касым-Жомарт Токаев. Он напомнил, что покинет пост председателя правящей в Казахстане партии Amanat (ранее – Nur Otan). «Сращивание партийных структур с госаппаратом крайне нежелательно. Монополия в политике неизбежно приводит к различным социальным болезням и деградации государства. Политическому доминированию нужно поставить надёжный заслон», – сказал глава государства.

«Предлагаю законодательно оформить обязанность президента прекратить членство в партии на период своих полномочий. Данная норма повысит политическую конкуренцию, обеспечит равные условия для развития всех партий. Тем самым мы избавим

будущих лидеров страны от соблазна подмять под себя основные политические институты. Исходя из этой же логики, следует ввести в наше законодательство положение об обязательном выходе из партии председателя и членов ЦИК, счётного комитета и конституционного совета», – предложил Касым-Жомарт Токаев.

«Мы видим, что сверхконцентрация полномочий в целом проецируется и на региональный уровень. Поэтому нужно законодательно запретить акимам и заместителям занимать должности в филиалах партии, – заявил президент. – Такие решения позволят сформировать многополюсную партийную систему».

«Сегодня для всего общества стало очевидно, что именно монополизация политической и экономической деятельности сыграла едва ли не самую главную роль в происшедших январских событиях. Но важный урок трагического января состоит в том, что концентрация полномочий в руках высшего должностного лица в государстве неоправданно усиливает влияние приближенных к нему лиц и финансово-олигархических групп. И они воспринимают государство как личную вотчину. Непотизм, в какой бы стране он не был, неизбежно приводит к отрицательной кадровой селекции, становится благодатной почвой для расцвета коррупции», – подчеркнул глава государства.

«Для ближайших родственников президента будет введён законодательный запрет на занятие должностей политических, государственных служащих и руководителей в квазигосударственном секторе», – сказал президент. Он также считает, что нужно закрепить эту норму в Конституции страны.

Сверхконцентрация власти президента также выражается в избыточном количестве его полномочий, отметил Касым-Жомарт Токаев. «Глава государства имеет право отменять или приостанавливать действие актов акимов областей, городов республиканского значения, эта норма способствует укоренению излишней практики ручного управления и снижает самостоятельность местных исполнительных органов. Более того, сейчас президент обладает правом снимать с должности районных и даже сельских акимов. Такие законодательные положения нужно упразднить. Отказ от чрезмерных президентских полномочий станет важным фактором, который обеспечит необратимость политической модернизации в стране. Предлагаемые инициативы принципиально изменят правила игры и сформируют прочный фундамент дальнейшей демократизации нашего общества», – подчеркнул глава Казахстана.

Президент также сообщил, что реформирование ожидает и парламент.

«Считаю целесообразным ввести норму, предполагающую право Сената (верхней палаты) только одобрять или не одобрять законы, уже принятые Мажилисом (нижней палатой). Следовательно, именно Мажилис наделяется правом принимать законы», – заявил Касым-Жомарт Токаев.

«Нужно внести соответствующие поправки в законодательство, регламентирующие право президента вносить на альтернативной основе не менее двух кандидатур на должности акимов областей и городов республиканского значения. Таким образом, президент будет назначать акимов областей и городов республиканского значения с учётом результатов рассмотрения в маслихатах (местных представительных органах)» – пояснил глава государства.

Касым-Жомарт Токаев заявил о постепенном переходе Казахстана к системе местного самоуправления. Маслихаты станут ключевым звеном этой системы и будут получать финансирование напрямую, без посредства вышестоящих акимов. Кроме того, глава государства предложил создать Конституционный суд и окончательно упразднить смертную казнь, указав это в Конституции.

Президент также предложил разделить Алматинскую область на две. «Много проблем касательно агломерации города Алматы. Жители области сконцентрированы в основном вокруг этого города. Невозможно решать вопросы Талгара, находясь в Талдыкоргане. Чтобы добраться до областного центра, населению приходится ездить очень далеко. С учётом этих и других обстоятельств предлагаю разделить Алматинскую область на две – Жетысуйскую и Алматинскую области», – сказал Токаев. Областным центром Жетысуйской области станет Талдыкорган, а Алматинской области – Капшагай. Последний предложено переименовать в Кунаев. Президент предложил создать Абайскую область с областным центром в городе Семей

и Улытаускую область с центром в Жезказгане.

Касым-Жомарт Токаев также затронул тему кризиса в связи с ситуацией в Украине.

«Казахстан столкнулся с беспрецедентными в нашей истории финансово-экономическими трудностями, связанными с резким обострением геополитической ситуации. **Жёсткое санкционное противостояние уже сегодня приводит к серьёзным издержкам не только для отдельных стран, но и для всей глобальной экономики.** Ситуация меняется стремительно, нарастает неопределённость и турбулентность на мировых рынках, рушатся производственные торговые цепочки», – перечислил он.

«Но причин для паники всё же нет. У нашей страны есть все необходимые резервы и инструменты для преодоления масштабного кризиса. Правительство обязано в срочном порядке реализовать комплексный пакет антикризисных мер, и прежде всего надо обеспечить устойчивость национальной валюты. Это ключевой фактор нашей экономической безопасности», – сказал Касым-Жомарт Токаев.

Нестабильность на валютном рынке, считает глава государства, связана с паникой, выводом капитала и серыми трансграничными денежными потоками. Он отметил, что в финансовой сфере требуется снизить повышенный спекулятивный спрос, возникший в том числе из-за активности покупателей извне.

«Последние события в мире оказали мощнейшее давление на курс тенге. Позавчера я подписал специальный указ, который вводит ограничение на вывоз валюты. Крупные институциональные игроки должны осуществлять покупку иностранной валюты только в рамках исполнения своих договорных обязательств. Следует проработать вопрос продаж экспортной валютной выручки компаний с государственным участием. Жду, что частные недропользователи тоже обеспечат продажи своей валютной выручки. В рамках исполнения договорных обязательств банки второго уровня должны осуществлять контроль и мониторинг приобретения валюты их клиентами. Следует установить жёсткий контроль за соблюдением данного требования. **Спекуляции на рынках ни в коем случае не должны стать причиной неоправданного сжигания наших резервов**», – подчеркнул глава государства.

Президент также отметил важность обеспечения продовольственной безопасности страны, так как события в Украине привели к резкому скачку цен на продовольствие. И на этом фоне на первый план выходит качественное проведение посевной кампании. Однако, констатировал Токаев, многие фермеры ещё не готовы к севу.

«Правительству и акиматам требуется взять эту работу под особый контроль. Нужно обеспечить аграриев необходимым объёмом горюче-смазочных материалов по приемлемым ценам. Следует перепроверить готовность сельскохозяйственной техники, запасы семян и удобрений. Нельзя забывать, что низкий уровень осадков в ряде регионов может негативно повлиять на урожайность и привести к нехватке кормов в целом», – сказал президент.

Он также считает, что нужно совместно с фермерским сообществом пересмотреть подходы государства к поддержке агропромышленного комплекса. Для предотвращения дефицита и бесконтрольного подорожания продовольствия надо проработать вопрос закупа сельскохозяйственной продукции в государственные стабилизационные фонды, а госаппарат должен оперативно реагировать на ситуацию и действовать предельно слажено.

«Решения должны приниматься быстро на основе запросов бизнеса и граждан. Максимум в течение трёх дней, а желательно в течение суток», – отметил Касым-Жомарт Токаев.

«В этом нестабильно изменчивом мире наш Казахстан никому не нужен, кроме нас самих», – подчеркнул президент в заключение. – Поэтому нет для меня выше ценности, чем благополучие страны и целостности моей земли. Меня в первую очередь беспокоит будущее моего народа. Для меня крайне важная задача – это защитить государство, нежели оценка различными людьми моей деятельности. И на этом пути я готов взять всю ответственность на себя».

<https://www.gazeta.uz/ru/2022/03/16/kazakhstan/>

Маулен Ашимбаев: Казахстанским женщинам покоряются все вершины

Председатель Сената Парламента Республики Казахстан Маулен Ашимбаев поздравил женщин с 8 Марта.

«Испокон веков женщины Великой степи играли активную роль в общественной жизни. Всем известна легендарная царица Томирис. В историю вошли также другие сильные и мудрые женщины степи. В XIX-XX веке казахстанские женщины начали активно осваивать разные профессии, покорять политику, науку, сцену.

В истории остались имена смелых и независимых казахстанских женщин-первопроходцев в своей профессии. Как первая казахская женщина-врач с высшим образованием известна Гульсум Асфендиярова, организатор системы здравоохранения в Туркестанском крае, медик и педагог. Первой казахской женщиной-учителем стала Хуснижамал Нуралыханова, организовавшая в конце XIX века первую школу для казахских девочек. В качестве первой казашки-журналистки известна Назипа Кулжанова, педагог-просветитель, этнограф и переводчик. Основоположницей женского движения в Казахстане считается Алма Оразбаева, журналист, партийный и общественный деятель. Казахстанский физиолог, доктор биологических наук, Наилия Базанова стала первой женщиной-академиком не только в Казахстане, но и во всей Центральной Азии. Акмарал Арыстанбекова – первая женщина-посол в истории Казахстана, первый Постоянный Представитель РК в ООН, министр иностранных дел Казахской ССР. Нам хорошо известны имена первой военной летчицы независимого Казахстана Арданы Ботай, первой казахстанки-покорительницы Эвереста Людмилы Савиной.

Сегодня казахстанские женщины широко представлены на государственной службе, в образовании, науке, здравоохранении, бизнесе и общественной деятельности, а также в творческих профессиях. Расширение политического участия женщин – одно из значимых направлений политических реформ Президента Касым-Жомарта Кемелевича Токаева.

В 2020 году были приняты поправки в Законы «О выборах в Республике Казахстан» и «О политических партиях», согласно которым партийные списки стали формироваться с учетом не менее 30% представительства женщин и молодежи. Эта поправка сразу принесла значимые результаты. В выборную кампанию 2020-2021 годы были активно вовлечены женщины. По итогам выборов доля женщин в Мажилисе составила 27,1%, в местных представительных органах власти всех уровней – 30,5%. В целях более полной реализации потенциала женщин в 2022 году по поручению Главы государства были приняты поправки в законодательство, предусматривающие учет женской и молодежной квоты при распределении депутатских мандатов. Активную роль женщины также играют в малом и среднем бизнесе. Свыше 43% всех действующих субъектов малого и среднего предпринимательства страны возглавляются женщинами. Значительных успехов казахстанские женщины достигли в финансовой сфере. Действительно, казахстанским женщинам сегодня покоряются все профессии и все вершины. Конечно, нам есть куда стремиться. Уверен, в предстоящие годы будет увеличиваться количество женщин на разных важных позициях. Расширение участия женщин в политической и социальной сфере, создание условий для их реализации во всех отраслях экономики, защита прав женщин – одно из важнейших направлений модернизационного курса Главы государства. Уверен, что профессионализм, энергия, интеллектуальный и творческий потенциал наших женщин послужат на благо нашему государству и обществу в рамках реализации повестки «Новый Казахстан». В этот замечательный праздник 8 марта хочу поздравить всех казахстанских женщин и пожелать здоровья, благополучия, семейного счастья и успехов в реализации всех планов и идей!» – говорится в поздравлении Маулена Ашимбаева.

https://maulen-ashimbaev-kazahstanskim-zhenschinam-pokoryayutsya-vse-vershiny_a3908593

Светлая память

20 марта 2022 года перестало биться сердце Александра Филипповича Сапелкина, Почетного члена Казахского общества слепых. Его жизненный путь длиной в 83 года не был легким.

В наши ряды людей с инвалидностью по зрению Александр Филиппович влился, когда ему было 13 лет. Подростковая шалость обернулась трагедией. Свою учебу ему пришлось продолжить в школе-интернате № 4 имени Николая Островского для детей с проблемами зрения. А потом началась самостоятельная жизнь. Сначала в УПП-1, рабочим. На предприятии все свободное время отдавал спорту и общественной работе. У своих наставников Александр Филиппович учился быть ответственным за свои поступки и дела. Учеба в университете повысила не только его образовательный уровень, но и расширила круг близких друзей, с которыми он поддерживал связь до конца своей жизни. Еще с молодости в нём окрепло убеждение в том, что любой физический недуг – это лишь вызов жизни, испытание судьбы, умение делать правильный выбор и не ошибиться в нём, оставаясь при этом самим собой.

Утегенов Сакен Хайдарович, Токпанов Хасен Махамбетович, Рева Алексей Яковлевич и другие ветераны – наставники были для него примером.

Многие годы Сапелкин Александр Филиппович руководил Республиканской библиотекой для незрячих и слабовидящих граждан. А всё начиналось с маленькой никому неизвестной городской библиотеки. Это потом, год за годом по крупицам, маленьким и большим победам коллектива РБНСГ стала методическим, образовательным, культурным и просветительским центром с библиотечной сетью по всей республике. Будучи руководителем Александр Филиппович воспитал профессиональные кадры с учётом специфики работы и всестороннего обслуживания читателей инвалидов по зрению. Республиканская библиотека для незрячих и слабовидящих граждан считалась одной из лучших библиотек в бывшем СССР. Благодаря сотрудничеству мы стали получать литературу из России, Украины, Беларуси и других республик. Со временем была открыта студия звукозаписи с японским оборудованием по выпуску «говорящей» книги. Достигнутые успехи позволили выйти на международный уровень сотрудничества.

В 1995 году организовался Общественный благотворительный фонд «Көмектес» при отделе литературы по искусству и спорту. Это позволило сохранить читателей и помочь им морально и материально пережить тяжелое время. Почти за 30 лет были реализованы десятки проектов социального, культурного, спортивного, образовательного и других направлений для детей и взрослых. Александр Филиппович особое внимание уделял молодежи. Десятки людей с инвалидностью с благодарностью помнят и не забывают его за добрые советы, тренерскую работу, практическую помощь в жизни. При отделе литературы по искусству и спорту функционировали хор «Аллилуя» и «Любители немецкой песни», которые участвовали в мероприятиях различного масштаба. С целью пропаганды казахского языка среди людей некоренной национальности шесть лет проводился Фестиваль казахской песни. В нём участвовали взрослые и дети не только города Алматы и Алматинской области, но и исполнители других регионов РК.

Александр Филиппович и Тамара Степановна Сапелкины воспитали дочь Светлану, сына Александра и внуков.

За многолетний и плодотворный труд он был награждён многими правительственными наградами, грамотами, благодарственными письмами, в их числе: орденом «Знак Почёта», Почётным Знаком «Мәдениет қайраткері», Почётными грамотами Министерства культуры и др.

Светлая память об Александре Филипповиче и сердечная благодарность за его добрые дела, которые навсегда останутся в нашей памяти и в сердцах тех, кто знал и будет помнить его всегда.

Мариям Иминова

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Уход за ребенком и обучение: что входит в трудовой стаж при назначении пенсии в Казахстане

На размер пенсии казахстанцев в первую очередь влияет трудовой стаж. Но в него входят не только периоды занятости в качестве наемного работника. Уход за ребенком, обучение и другие случаи также можно засчитать в стаж для назначения пенсии.

При назначении пенсии из государственного бюджета очень важен трудовой стаж. Так, базовая пенсия исчисляется только на основе стажа участия в пенсионной системе. Но на данный момент учитываются только 33 года. В будущем эту границу планируют убрать. А пенсионные выплаты по возрасту (в народе – солидарная или трудовая пенсия) в полном объеме назначаются, если до 1998 года мужчины наработали стаж 25 лет, а женщины – 20 лет. Для подтверждения стажа необязательно предоставлять только трудовую книжку и выписку с пенсионного счета. Есть еще ряд периодов, которые при предоставлении соответствующих документов можно также засчитать в трудовой стаж. Они описаны в законе «О пенсионном обеспечении в Республике Казахстан».

Стаж для назначения солидарной пенсии. Очевидно, что с каждым годом пенсионеров с полным трудовым стажем до 1998 года будет все меньше. И они будут получать солидарную пенсию в уменьшенном размере. Этот недостаток должны возместить выплаты за счет пенсионных накоплений. Но в любом случае важно подтвердить каждый период занятости до 1998 года, чтобы пенсия была как можно больше. В трудовой стаж для назначения солидарных пенсионных выплат, согласно законодательству, засчитываются: работа по трудовым договорам, оплачиваемая физическими и юридическими лицами; воинская служба; служба в специальных государственных и правоохранительных органах, государственная фельдъегерская служба; государственная служба; предпринимательская и иная приносящая доходы деятельность; время ухода за инвалидом первой группы, одиноким инвалидом второй группы и пенсионером по возрасту, нуждающимся в посторонней помощи, а также престарелым, достигшим 80 лет; время ухода за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет; время ухода неработающей матери за малолетними детьми, но не более чем до достижения каждым ребенком возраста 3 лет в пределах 12 лет в общей сложности; время содержания под стражей, отбытия наказания в местах лишения свободы и ссылки граждан, необоснованно привлеченных к уголовной ответственности и репрессированных, но впоследствии реабилитированных; время нахождения трудоспособных граждан на временно оккупированной территории бывшего СССР и лиц (независимо от возраста) на территории других государств в период Великой Отечественной войны, куда они были насильственно вывезены, содержания в фашистских концлагерях (гетто и других местах принудительного содержания в период войны), если в указанные периоды эти лица не совершили преступлений против Родины; время нахождения на инвалидности неработающих инвалидов Великой Отечественной войны и приравненных к ним инвалидов; период проживания за границей супруги (супруга) работников бывших советских учреждений, учреждений Республики Казахстан и международных организаций, но не более 10 лет в общей сложности; период проживания супругов военнослужащих (кроме военнослужащих срочной службы), сотрудников специальных государственных органов с супругами в местностях, где отсутствовала возможность их трудоустройства по специальности, но не более 10 лет в общей сложности; обучение в высших учебных заведениях, в том числе на подготовительных курсах, средних специальных учебных заведениях, училищах, школах и на курсах по подготовке кадров, повышению квалификации и переквалификации, в аспирантуре, докторантуре и клинической ординатуре, а также духовных (религиозных) организациях образования на территории РК и за ее пределами; служба в военизированной охране, органах специальной связи и горноспасательных частях независимо от ведомственной подчиненности и наличия специального или воинского звания; трудовая деятельность в стране вынужденных переселенцев, трудовых мигрантов, прибывших в Республику Казахстан в целях постоянного проживания на исторической родине.

Льготное исчисление трудового стажа. В некоторых случаях реальный срок занятости может быть засчитан как более продолжительный трудовой стаж. При таком льготном исчислении засчитываются следующие периоды и увеличение их размера: воинская служба в составе действующей армии в период боевых действий, в том числе при выполнении воинского долга, а также пребывание в партизанских отрядах и соединениях в период боевых действий, а также время нахождения на лечении в лечебных учреждениях вследствие военной травмы - в порядке, установленном для исчисления сроков этой службы при назначении пенсионных выплат за выслугу лет военнослужащим; работа, в том числе в качестве вольнонаемного состава в воинских частях, и служба, кроме воинской службы, предусмотренной предыдущим пунктом, в годы Великой Отечественной войны - в двойном размере; работа в городе Ленинграде в период его блокады в годы Великой Отечественной войны с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года - в тройном размере; время нахождения граждан в возрасте от 12 лет и старше в городе Ленинграде в период его блокады с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года - в двойном размере; время пребывания лиц на территории других государств в период ВОВ, куда они были насильственно вывезены, а также время нахождения в фашистских концлагерях (гетто и других местах принудительного содержания в период войны), если в указанные периоды эти лица не совершили преступления против Родины, - в двойном размере; время содержания под стражей, отбывтия наказания в местах лишения свободы, ссылки, привлечения к принудительному труду с ограничением свободы, в колонии-поселении и на принудительном лечении в организации, оказывающей медицинскую помощь в области психического здоровья, незаконно привлеченных к уголовной ответственности и репрессированных, впоследствии реабилитированных, - в тройном размере; работа и воинская служба в районах, примыкающих к Семипалатинскому испытательному ядерному полигону, в период с 29 августа 1949 года по 5 июля 1963 года - в тройном размере, а с 6 июля 1963 года по 1 января 1992 года - в полуторном размере; работа в противолепрозных и противочумных учреждениях, инфекционных учреждениях по лечению лиц, зараженных вирусом иммунодефицита человека или больных СПИДом, - в двойном размере, а в организациях, осуществляющих судебно-медицинскую экспертизу и патологоанатомическую диагностику, по перечню работ, утвержденному правительством РК, - в полуторном размере; работа на водном транспорте в течение полного навигационного периода засчитывается за год работы; работа в течение полного сезона в организациях сезонных отраслей промышленности независимо от их ведомственной подчиненности - по списку, утвержденному правительством РК, засчитывается в стаж за год работы.

Многое из вышеперечисленных пунктов касаются уже состоявшихся пенсионеров. Но их наличие в законе необходимо, например, для возможного перерасчета выплат.

Стаж для назначения базовой пенсии. Для назначения базовой пенсии нужно подтвердить стаж за весь период трудовой деятельности пенсионера. То есть, до 1998 года и после. В него засчитываются: трудовой стаж, выработанный за период до 1 января 1998 года, исчисленный для назначения солидарной пенсии; период, за который осуществлялись обязательные пенсионные взносы; периоды трудовой, предпринимательской деятельности, занятия частной практикой по видам деятельности, к которым применялся поправочный коэффициент «0» к ставкам обязательных пенсионных взносов и обязательных профессиональных пенсионных взносов; время ухода неработающей матери или неработающего отца (при осуществлении им фактического ухода) за малолетними детьми, но не более чем до достижения каждым ребенком возраста 3 лет в пределах 12 лет в общей сложности; время ухода за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет; периоды воинской службы, службы в специальных государственных и правоохранительных органах, государственной фельдъегерской службы; период проживания за границей супруги (супруга) сотрудников дипломатических служб РК и международных организаций, но не более 10 лет в общей сложности; период проживания супругов военнослужащих (кроме военнослужащих срочной службы), сотрудников специальных государственных органов с супругами в местностях, где отсутствовала возможность их трудоустройства по специальности, но не более 10 лет в общей сложности; периоды трудовой деятельности после 1 января 1998 года в российских организациях комплекса «Байконур»; периоды получения социальной выплаты на случай потери дохода в связи с ограничениями деятельности на период действия чрезвычайного положения, ограничительных мероприятий; время ухода за инвалидом первой группы, одиноким инвалидом второй группы и пенсионером

по возрасту, нуждающимися в посторонней помощи, а также за престарелым, достигшим 80 лет; периоды трудовой деятельности лиц с инвалидностью первой и второй групп, установленных бессрочно. С 1 января 2005 года указанные периоды засчитываются при условии осуществления социальных отчислений в Государственный фонд социального страхования.

Таким образом, чтобы подтвердить свой трудовой стаж для увеличения размера пенсии из государственного бюджета, можно предоставить документы, подтверждающие один или несколько вышеперечисленных случаев. Например, военный билет, свидетельства о рождении детей, справки, решения суда и так далее.

Екатерина Сохарева

<https://www.nur.kz/nurfin/pension/1961430-uhod-za-rebenkom-i-obuchenie-chto-vhodit-v-trudovoy-stazh-pri-naznachenii-pensii-v-kazahstane>

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Атырауда инклюзивті театр ашылады

Атырауда инклюзивті театр ашылады. Театрдың ерекше әртістері жыл соңына дейін 2 сахналық қойылым мен 2 шығармашылық кеш ұйымдастырмақ. «Біз де адамбыз» қорының басшысы Гүлназ Қосмұрзиеваның айтуынша, ерекше қажеттілігі бар адамдарға арт-терапиясын жүргізу үшін инклюзивті театр ашу жобасы қолға алынған.

«Инклюзивті театр – мүмкіндігі шектеулі жандардың қатысуымен өтетін сахналық әрекет. Мұндай театрды құру идеясы қор резиденттері арасында сауалнама жүргізіліп, Атырау қаласында мүмкіндігі шектеулі жандардың уақытын өткізуге қолайлы орын жоқ деген қорытынды шығарғаннан кейін туындады. Тиісті жағдай жасалмаса, мүгедек адамдарды әлеуметтендіру мүмкін емес. Идея туындағаннан кейін жоба дайындап, қаржылай көмек көрсететін демеушілердің қолдауымен алғашқы қадамға кірістік. Инклюзивті театрдың көмегімен мүгедек жандарға әлеуметтік оңалту жүргізіп, олардың да қоғамның белсенді мүшесі ретіндегі бейнесін қалыптастыруды мақсат етіп отырмыз», – дейді Гүлназ Қосмұрзиева.

Жаңа жобаның үйлестірушісі – арба үстіндегі биден Қазақстанның бірнеше мәрте жеңімпазы Есболат Балабаев. Оның айтуына қарағанда, инклюзивті театрда вокал, би, актерлік шеберлік, сөйлеуді түзеу және дамыту (сөйлеу шеберлігі) бағытында арнайы үйірме ашылады. Театр әртістері жыл соңына дейін 2 сахналық қойылым мен 2 шығармашылық кеш ұйымдастыруды көздеп отыр.

«Өзімнің тәжірибеме сүйеніп, шығармашылық жұмыстың теріс эмоциялармен, оқшауланумен, сондай-ақ депрессиямен күресуге көмектесетінін білемін. Сол себептен, осы жобаның жүзеге асырылатын сәтін тағатсыздана күтіп жүрмін. Ерекше әртістеріміз шығармашылық арқылы өзін түсіну, өзгелермен байланыс орнату секілді қабілетін жақсартады. Көбінесе мүгедектігі бар адамдар түрлі стереотипке еріп, жаңа әлеуметтік байланыстар орнатпайды. Бұрынғы таныстарымен байланысын үзеді. Бұл қоғам мен адамдардың өздері жасайтын жасанды кедергілер деп ойлаймын. Біздің мақсатымыз – осындай кедергілерді жойып, ерекше жандардың шығармашылық әлеуетін дамыта алатын орта қалыптастыру, театрды терапияның бір түріне айналдыру», – дейді Есболат Балабаев.

https://www.inform.kz/kz/atyrauda-inklyuzivti-teatr-ashylady_a3916477

Краткий перевод: статья называется «В Атырау открывается инклюзивный театр».

По словам руководителя фонда «Мы тоже люди» Гульназ Космурзиевой, запущен проект по открытию инклюзивного театра для проведения арт-терапии людей с особыми потребностями. Координатором проекта является неоднократный победитель Казахстана «Танцы на колесах» – Есболат Балабаев. По его словам, в инклюзивном театре открывается специальный кружок по вокалу, танцам, актерскому мастерству, коррекции и развитию речи (речевое мастерство). До конца года артисты театра планируют осуществить два сценических представления и два творческих вечера.

"Опираясь на свой опыт, я знаю, что творческая работа помогает бороться с негативными эмоциями, замкнутостью, а также депрессией. Поэтому с нетерпением жду момента реализации

данного проекта. Часто люди с инвалидностью следуют различным стереотипам и не устанавливают новые социальные связи. Разрывает связь с бывшими знакомыми. Я думаю, что это искусственные барьеры, которые создают сами общество и люди. Наша цель – устранить такие барьеры, создать среду, в которой люди смогут развивать свой творческий потенциал, превратить театр в своеобразную терапию», – говорит Есболат Балабаев.

Инвалидность - как принять себя и не сломаться

Друзья сегодня рассказ и совет о программе, которая проходит в Атырау. Считаю, что такие программы реабилитации и социализации должны быть в каждом городе Казахстана.

Травма позвоночника и спинного мозга приводит к тяжелой инвалидизации, нарушению двигательных функций, иногда к полному параличу всего тела и человек лишь может лежать как "говорящая голова" как это было со мной. Потребовались годы для того, чтобы хоть как-то восстановить утраченные функции организма. К сожалению, вся наша реабилитация сводится к системам и массажу и выйдя из больницы, ни я, ни мои близкие не знали, как вообще жить дальше. И вот здесь начинается полная жесть: пролежни, контрактура, болезни почек, мочевого пузыря....

Я, как и мои коллеги на "колесах" методом проб и ошибок учились жить заново. Мы падали, получали ушибы, учась пересаживаться на коляску, получали ожоги, так как нет чувствительности и много всяких травм вплоть до сотрясения мозга и переломов ног... Почему так? Потому что у нас нет специалистов, которые могли бы консультировать и сопровождать как больного, так и ухаживающего.

В 2021 году наш Общественный Фонд «Біз де адамбыз» реализовал проект «Эффективная реабилитация» благодаря компании «Тенгизшевройл». Уникальность этого проекта, заключается в подходе «Равный равному», т.е. пользователь инвалидной коляски обучает такого же «коллегу». В нашем проекте обучились не только люди на инвалидных колясках, но и волонтеры, которые смогут консультировать тех, кто усаживает за больными. Наша миссия помочь, всем тем, кто столкнулся с такой же бедой, как и мы и не знает, как жить дальше. Если упустить время, восстановление бывает невозможным. У людей уходят десятки лет на депрессию, потому что очень сложно принять себя. У меня ушло 10 лет, если бы такая реабилитация у нас была бы раньше, не пришлось столько страдать.

Сегодня наши инструктора посетили наш Атырауской областной реабилитационный центр, где провели консультацию по программе Первый контакт". У многих было очень много вопросов, я думаю наши ребята смогли всем помочь. Мы продолжаем наше дело и, если вам нужна будет информация, можете обращаться: Гульназ-это Я+77785105150 Есболат +7775 8987831. Главная задача, получившего травму, как можно скорее стать самостоятельным и обходиться без посторонней помощи. Принять себя и жить на полную катушку, даже если ты на "мерсе".

<https://yvision.kz/post/962087>

Более 9,6 тыс. заявок по установлению инвалидности рассмотрены в заочном формате

В рамках реализации пилотного проекта по заочному формату проведения медико-социальной экспертизы для установления группы инвалидности по состоянию на 11 марта т.г. рассмотрено 9 609 заявок со всех регионов Казахстана. На данный момент к проекту подключены 487 медицинских организаций. Как сообщалось ранее, на VI заседании Национального совета общественного доверия Глава государства поручил создать максимально благоприятные условия для людей с особыми потребностями, исключить их хождение по инстанциям и бумажную волокиту, а также контакт услугодателей с услугополучателями. В рамках реализации данного поручения Министерством труда и социальной защиты населения РК совместно с министерствами здравоохранения и цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности во всех 17 регионах Казахстана в пилотном режиме запущен проект по

заочному формату проведения медико-социальной экспертизы. Для получения услуги по установлению группы инвалидности заявителю необходимо только обратиться в поликлинику по месту жительства и пройти необходимое обследование, а остальные процессы проходят без его участия за счет интеграции информационных систем.

«Раньше гражданам, потерявшим здоровье, для установления инвалидности и получения технических средств (далее – ТСР) и услуг реабилитации приходилось обращаться в различные инстанции. Сначала – в поликлинику для обследования, потом – в отдел медико-социальной экспертизы для установления инвалидности. После установления инвалидности – в НАО «Госкорпорация «Правительство для граждан» для назначения пособия и в акимат для получения ТСР и услуг реабилитации. Далее проводились процедуры госзакупок, которые иногда длились несколько месяцев. Граждане не могли своевременно получить техсредства и услуги, а также не всегда были удовлетворены их качеством. Теперь в рамках реализации пилотного проекта заявитель обращается только в поликлинику по месту жительства, а медико-социальная экспертиза проводится дистанционно без его участия на основании заключения врачей из поликлиники. Пособие назначается автоматически после установления группы инвалидности. ТСР и услуги реабилитации лица с инвалидностью с 2021 года могут выбирать и заказывать самостоятельно через Портал социальных услуг, а государство возмещает их стоимость. Благодаря Порталу стали прозрачными процессы очередности, сократились сроки предоставления товаров и услуг в некоторых случаях с полугода до 2-х недель», – подчеркнул вице-министр труда и социальной защиты населения РК Ербол Оспанов.

Ранее на брифинге в Службе центральных коммуникаций при Президенте РК Ербол Оспанов сообщил, что посредством пилотного проекта в 2022 году планируется довести охват заочным оказанием услуги по установлению инвалидности до 20% лиц с инвалидностью.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/media/details/21786>

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Школьница из Актобе завоевала медаль в Мексике за клавиатуру для незрячих

16-летняя Жаннур Айип из Актобе завоевала серебряную медаль на международной виртуальной олимпиаде Expro Sciences Mexico. Всего в международной олимпиаде Expro Sciences Mexico участвовала 61 команда из 17 стран мира.

Жаннур вместе со своим напарником Данияром Чутеневым заняла второе место в номинации "Компьютер и робототехника". Они представили на олимпиаде проект Braille Board – клавиатуру для слабовидящих и незрячих людей. Школьники работали над проектом примерно год. Школьница рассказала про созданное ею устройство.

"Наше устройство состоит из шести кнопок, точно так же, как и шесть точек, используемых для построения символов, букв в шрифте Брайля. При разных комбинациях нажатия на эти шесть кнопок можно вводить буквы или символы на компьютере. Мы самостоятельно создавали необходимые платы: рисовали схемы, травили платы (очищали, подготавливали – прим. автора), после детализировали, припаивали нужные элементы. Так получили наш нынешний проект. В будущем мы планируем получить патент, поскольку он является действительно уникальным в своем роде", – пояснила Жаннур Айип. Разработанная школьниками клавиатура имеет маленькие габариты – буквально помещается в ладони. У нее нет лишних деталей, которые могли бы мешать или отвлекать пользователя. Жаннур и Данияр своими силами протестировали клавиатуру в Актюбинской городской библиотеке для слабовидящих и незрячих людей.

"В течение недели библиотекарь Максат использовал наше устройство и дал нам обратную связь. Самое удивительное, что как только он взял в руки нашу клавиатуру, он без какой-либо инструкции начал пробовать печатать с помощью нее, и у него сразу получилось. Это значит, что наше устройство интуитивно понятно людям, знающим шрифт Брайля, чему мы очень были рады", – отметила Жаннур.

По словам школьницы, поработав в течение недели с их устройством, Максат дал некоторые рекомендации по улучшению проекта. Он подал идею создать дисплей, с помощью

которого пользователь мог бы пощупать то, что он написал. Жаннур отметила, что ей с напарником очень понравилась идея библиотекаря и они уже думают о создании дисплея Брайля с меньшими финансовыми затратами.

О конкурсе школьница узнала от своего учителя по робототехнике Бауыржана Шоканова, который отправил ей информацию об олимпиаде и посоветовал участвовать в ней.

"Второе место считаю справедливым. В нашем проекте есть то, что нужно улучшить, есть к чему стремиться. В нашей категории первое место получили школьники из Боснии и Герцеговины", – поделилась Жаннур.

Для участия в олимпиаде требовались знания в робототехнике, а именно знания платформы цифрового дизайна для быстрой разработки электронных устройств Arduino. Эти навыки девушка получила на курсах благодаря гранту "Инновационные решения", финансируемому USAID. Также Жаннур по сей день посещает школьный кружок по робототехнике, куда она ходит с 7-го класса (в течение трех лет). Там она изначально училась собирать роботов. Кроме того, она постоянно черпает знания в интернете.

Со своим проектом клавиатуры Жаннур и Данияр также приняли участие в республиканском конкурсе научных проектов в Шымкенте и получили второе место. Помимо своего проекта, Жаннур вместе с другими школьниками разрабатывает приложение для людей с эпилепсией. Они хотят создать приложение, которое будет подмечать все симптомы болезни и в случае беспомощности больного и ситуации SOS отправлять уведомления его родным. Она полагает, что и этот проект станет довольно успешным и сможет помочь многим людям.

"Я из обычной семьи. С детства родители внушали мне, что знания – это сила, за это я им очень благодарна. Это помогло раскрыть во мне стремление к получению знаний и постоянному развитию. Я не считаю себя вундеркиндом или что у меня уже достаточно достижений. У меня есть куда расти и развиваться. Но каждое мое достижение мотивирует меня еще больше трудиться", – заключила школьница.

Сейчас Жаннур Айип учится в 10-м классе в НИШ. После школы она хочет поступить в университет и развиваться в сфере технологий, информатики и робототехники. Как отмечает школьница, благодаря робототехнике можно решить много проблем – в будущем она планирует создать гораздо более масштабные и полезные проекты, которые имели бы положительное влияние на жизнь людей.

<https://shkolnitsa-aktobe-zavoevala-medal-meksike-klaviaturu-462880>

ИНТЕРВЬЮ

С песней по жизни

Многие воспринимают музыку как развлечение, кто-то просто слушает, а для некоторых она сама жизнь. Сегодняшняя наша встреча с музыкантом, певцом Мадияром Мурзагалиевым.

– Мадьяр, расскажите о себе.

– Я родился в 1976 году. Когда мне было один год и десять месяцев из-за халатности врачей я лишился зрения. Стал инвалидом первой группы. Моя мама работала учителем физики, сейчас ей 80 лет. Отец работал главным инженером в гараже. Нас в семье шестеро: два брата и две сестры. Я в семье младший. Наша семья очень простая. Мое детство до школы прошло в очень теплой семейной атмосфере.

В 1984 году врачи города Атырау, где я проживал с родителями, направили меня в специальную школу для незрячих и слабовидящих детей №4 имени Николая Островского в городе Алма-Ате. В школе я посещал кружок домбры и с домбровым школьным оркестром мы выезжали с концертами в воинские части, ДК КОС, дом ветеранов. В 1993 году я закончил школу. Уехал в свой родной город Атырау и устроился на работу в ДК КОС. Затем я четыре года работал в городской филармонии имени Н.Жантурина. До 1998 года я проходил первые этапы конкурса «Жас қанат». В 1998 году участвовал в Республиканском конкурсе «Жас қанат».

– Вы очень хорошо играете на гитаре и поете. Кто Вас этому научил?

– Первым моим учителем был мой брат. Когда учился в школе к нам с концертом приехал заслуженный артист Казахстана Нурлан Онербаев. Он и заметил меня. С этих пор началась моя активная музыкальная жизнь. Нурлан Онербаев взял надо мной шефство, под его руководством стал петь песни из его репертуара, аккомпанируя себе на гитаре.

– Что для Вас в жизни значит музыка?

– Музыка для меня – жизнь. Мои слушатели в основном взрослые люди. Я благодарю Аллаха, за то что дал мне такой дар. Я могу радовать зрителей своим исполнением.

– А что связывает вас с Имангали Тасмаганбетовым?

– Я давал большой концерт «Акку сезім» в 2001 году в городе Атырау. Тогда мне исполнилось 25 лет. Среди приглашённых были акимы Атырауской области, города. На то время у меня было двое детей. Мне вручили ключи от однокомнатной квартиры. В 2006 году в наш город приехал Имангали Тасмаганбетов. Ему понравились мой голос и игра на гитаре. Хочу заметить, что всегда пою «вживую» без фонограммы. Имангали Тасмаганбетов вручил мне ключи от 3-х комнатной квартиры в центре города. За что я очень благодарен этому человеку и руководителям города и области.

– Вы часто выступаете на радио и телевидении.

– Да, в 2020 году я дал интервью телеканалу «Таң Шолпан», а в 2021 году – телеканалам «Казахстан», «Алматы». Очень часто выступаю на радио. И всегда я исполняю свои песни. Везде я хожу самостоятельно без сопровождения. Это не только в своем городе, но и в других городах Казахстана.

– Расскажите о своей семье.

– У меня четверо детей. Старшая дочь замужем. Сейчас со мной живут два сына и дочь. Старший сын студент Каспийского колледжа.

– Создает ли вам трудности отсутствие зрения?

– Да. У меня многие спрашивают как и на что живут инвалиды. Я думаю, что не надо бояться трудностей. Сейчас государство дает нам возможность работать. Я работаю разнорабочим в КОС. Тяжелой работы я не боюсь. Также выступаю на свадьбах и других праздниках. Так я обеспечиваю свою семью. В первую очередь надо быть благодарным за все, использовать любую возможность.

– Что Вы хотели бы сказать нашим читателям.

– Я хочу выразить слова благодарности тем людям, которые мне помогли выйти на сцену: это Комитет по делам молодежи города Атырау Амангалиевой Татьяне, многим композиторам и, конечно, моему учителю известной певице Айжан Нурмаганбетовой, которая помогла мне стать участником конкурса «Жас қанат». Всем большое спасибо.

– Мадьяр, спасибо вам за встречу, за интересную беседу. От имени читателей журнала «Алты нүкте» желаем вам в первую очередь крепкого здоровья, дальнейших творческих успехов. Пусть в Вашей жизни будет как можно больше интересных событий, радостных встреч, любви со стороны близких, счастья, домашнего уюта.

Беседовала Светлана Омарова

Из Аналитического отчета по результатам социологического исследования в рамках подготовки Доклада о положении детей в РК

Влияние периода карантина и самоизоляции на ситуацию в семьях детей-респондентов.

Участникам опроса было предложено ответить, как события последних месяцев повлияли на ситуацию в их семьях. Для этого было сформулировано несколько предложений, которые респонденты могли оценить по 5-балльной шкале, где 1 балл означал, что утверждение совершенно не соответствует действительности, а 5 баллов – утверждение полностью соответствует действительности. При анализе были использованы методы смысловой группировки и поляризации оценок. Средняя оценка (3 балла) не учитывалась. Оставшиеся оценки были поляризованы и сгруппированы следующим образом: суммировалось число оценок 1 и 2 балла, как «Отрицание», и число оценок 4 и 5 баллов, как «Утверждение».

Предложения для оценки: Стали больше общаться с родителями и лучше понимать друг друга; Вынуждены больше общаться друг с другом и стали чаще ссориться (испытывать раздражение); Мне стало тяжелее усваивать учебный материал; Мне понравилось учиться дистанционно; Значительно обострились финансовые проблемы, родителям пришлось ограничить свои расходы; Я предпочел бы и дальше учиться дистанционно; Я предпочел бы вернуться к нормальной форме занятий.

В этих высказываниях затрагиваются две основные темы: динамика отношений в семье во время карантина и отношение к дистанционной форме обучения. Первое, что необходимо отметить - по всем предложенным высказываниям количество отрицаний превышает количество утверждений. Поэтому, для понимания полученных результатов важное значение приобретает не столько простой перевес в сторону отрицания или утверждения, сколько амплитуда расхождения по каждой позиции. Чем выше амплитуда, тем более определенным является общее мнение по тому или иному вопросу.

Например, наиболее заметные различия фиксируются в негативной позиции «Вынуждены больше общаться друг с другом и стали чаще ссориться» – амплитуда колебаний составляет 76,4 пункта, то есть число тех детей, кто не согласен с этим высказыванием, многократно выше, числа тех, кто отмечает ухудшение психологического климата в семье во время самоизоляции. При этом, позитивное высказывание «Стали больше общаться с родителями и лучше понимать друг друга» демонстрирует наименьшую амплитуду колебаний – 8,2 пункта. Вывод: карантин не нанес серьезного ущерба семейным отношениям, но и на пользу им не пошел.

Экспертная оценка уровня доверия между детьми и родителями, детьми и учителями.

Важнейшим фактором общественного развития является уровень доверия между всеми субъектами взаимодействия – идет ли речь об отдельных людях, или социальных институтах. Центральное место доверие занимает в вопросах социализации детей и обеспечения их прав. В связи с этим, экспертов попросили, опираясь на собственный опыт наблюдений и коммуникаций, охарактеризовать уровень доверия между детьми и их семьями, детьми и педагогами.

И вновь, оценки экспертов рисуют неоднозначную картину. Оптимистичная оценка: *«Думаю, что уровень доверия между детьми и их семьями, детьми и педагогами в организациях образования в современном Казахстане довольно высок».*

Пессимистичная оценка: *«Есть разница между городами и селами, между молодыми семьями и более старшим возрастом, в конце концов, это зависит от уровня родительской компетенции, знаниях и навыках. В целом уровень доверия низкий, о чем свидетельствуют кейсы подростковых суицидов, ранней незапланированной беременности и другие объективные показатели»; «Не всегда это доверие есть, в связи с формализмом проводимой работы сотрудниками сферы образования»;*

Нейтральная оценка: *«Каждый случай индивидуальный. Бывает семья, в который дети*

и родители не могут найти общий язык, бывают разногласия между родителями детьми и педагогами из-за несоблюдения требований образовательного процесса. Но все ситуации разрешимы»; «Уровень доверия в семье чаще достаточно высокий, а вот между детьми и педагогами низкий»; «Уровень доверия 60-75%».

<https://www.gov.kz/memleket/entities/kostanai-bilim/press/news/details/122763>

Pfizer сообщила результаты испытаний вакцины от COVID на детях до 12 лет

Вакцина от коронавируса успешно прошла вторую фазу испытаний среди детей. Вакцина Pfizer и BioNTech от коронавируса успешно прошла вторую фазу испытаний среди детей в возрасте от 5 до 11 лет, сообщили в компании. В заявлении Pfizer сказано:

«Для участников в возрасте от 5 до 11 лет вакцина оказалась безопасной, хорошо переносилась и показала устойчивый нейтрализующий ответ антител». Детям до 12 лет, которые принимали участие в испытаниях, ввели две дозы по 10 мкг препарата (людям от 12 лет вводят по 30 мкг) с интервалом в три недели, уточнили в компании. По данным компании, для детей этого возраста дозировка в 10 мкг является оптимальной с точки зрения безопасности и появления иммунитета. В Pfizer сообщили, что у детей после второй дозы выявлен «сильный» иммунный ответ, а проявившиеся побочные эффекты были сопоставимы с теми, которые наблюдались у участников в возрасте от 16 до 25 лет. Во всех трех фазах испытаний вакцины Pfizer на детях должны принять участие до 4,5 тыс. несовершеннолетних из США, Финляндии, Польши и Испании разного возраста – от шести месяцев до 11 лет. В компании разделили детей для исследования на три возрастные группы: в первую вошли дети в возрасте от полугода до двух лет, во вторую – от двух до пяти лет, в третью – от пяти до 11 лет. Дети в возрасте до пяти лет получали еще меньшую дозу в сравнении со взрослыми или несколько более старшими детьми, им вкололи по 3 мкг по время каждой из двух инъекций.

<https://deti.mail.ru/news/pfizer-soobshila-rezultaty-ispytaniy-vakciny-ot-co/?from=compilation>

ПРОЗА

Азап шеккен адам (әңгіме)

Кішкентай күнімізден бірге өскен Бекназарды біреулер бір бұзақылар ұстап алып тепкінің астына алған екен содан басына зақым келіпті десе, біреулер оны соңғы рет шөп шабуға бара жатқанда сау болатын, содан кейін анық бірдеңе болған деген болжамдар айтады. Екінші курсты бітіріп жылдағыдай арқа жазуға ат басын ауылға бұрдым. Ауылға келгендегі менің басты шаруам достарыммен кездесу болатын. Бәрімен жиналып бас қоспас бұрын ең жақын жолдасым Нұрымның үйіне бардым. Амандық саулық сұрай сала ол:

– Бекназарды естідің бе? – деді.

– Жоқ, оған не болып еді? – дедім таңданысымды жасыра алмай. Нұрым қабағын қаяулата көзін төмен түсіріп әңгімені Бекназардың үйіне оның жағдайын білуге барғанымен бастады. Барса ол оң жақ босағада жападан жалғыз отыр екен. Баяғы ашық-жарқын жүзі жоқ. Кім келсе де оң жаққа қарап отырғаны отырған. Төрт қабырға мен тұтас әлемнің бір уыс бөлігін ғана көзіне ермек қып отырған терезеге күнімен телміретін көрінеді. Содан басқа көз салары да жоқ. Ұйпа шашы ұйысып кеткен Бекназарды Нұрым көріп шошып кетсе керек, кіре сала состиып тұрып қалады. Сәлден соң жанына жақындап отырып:

– Не ойлап отырсың? – дейді.

Бекназар селт етпей отыра береді. Нұрым тағы бірдеңе деуге жүрегі дауаламай, үнсіз отыра береді. Біраздан кейін Бекназар оған жалт қарап: «Менің кінәм не? Неге артымнан көлеңке ұқсап жабысып қалмайсың?» - деп орынан көтеріле бергенде, Нұрымның көзі алақтап сыртқа қарай қашады. Бұл қуып жетіп ұстап алады. Нұрым тулап бұлқынады. Кенет Бекназар пәлен уақыттан бері ұмыт болған ашуға мініп, Нұрымды бар пәрменімен жұдырықтайды. Сол арада

үйге Бекназардың әкесі кіріп келіп баласының қолын артқа қайырып бөлмесіне алып кетеді. Содан бері оны бөлек бөлмеде жалғыз ұстайтын көрінеді.

«Бекназар, жынданып кетіпті, Нұрымды жұдырықтап жатқан жерінен әкесі үстінен шығып, эзер айырып алыпты», - деген хабар кішкентай ауылға тез тарап кетеді. Шақыртылмаған, қараттырмаған тәуіп пен бақсы да қалмайды. Басында тыныш болады. Берген тамағын ішеді. Үндемейді. Кейін келе ауруы асқынды ма, адамдарға атылатынды шығарады.

– Емханаға апарып көрсетпеді ме? – дедім Нұрымның не айтатынын алдын-ала білсем де.

– Біздің ауылда ондай емхана жоқ екенін білесің ғой! Қалаға апарып қаратуға қаражат жоқ. Қазір сол молдалар мен ауылдағы емшілерге апарып жүр, бірақ ешқандай оң өзгеріс болып жатқан жоқ көрінеді – деді досым екі алақанын екі жаққа жайып.

Басталған әңгімелерінің арты түсініксіз болжамға толы тұйыққа тіреле берген соң, онымен өзім жеке жүздескім келді.

– Ол мүмкін емес – деді Нұрым. Қазір оны әке-шешесі ешқайда шығармайды және оған ешкімді кіргізбейді де.

– Ақылы кіресілі-шығасылы болса мені танып қалар, әкесімен сөйлесіп көрейін - дедім.

– Онда мен сені алып барайын, бірақ сен өзің кір, мен бұл жолы кірмеймін - деді жүрегі шайлығып қалған досым.

Бұрынғы дүниелер Бекназардың есіне түсе ме деген үмітпен әкесі рұқсатын берді. Бөлменің есігі жартылай ашық тұр. Мысықтабандап кірдім. Жанына жайлап отырдым. Бекназар бәрін сезіп отырса да сыр бермеді. Даусымдағы дірілді білдірмеуге тырысып әңгіме бастадым.

– Бұрын екеуміз ләңгіні жарысып тепкенде сенен оза алмаушы едім, қойдың бір жапырақ жүнін алып қорғасынды ерітіп жүнді жабыстырғанда оның иісі бүкіл үйді алып кететін еді ғой! Қорғасын газға тамып әжем үйден көк шыбықпен құйрығымызды қызартып тұрып салып-салып қалғанда тұра қашып едік қой! Сол кезді ойласам сағынышым бойымды билеп кетеді шіркін! Мектептен келе жатқанда қуаласып келетін едік қой, есінде ме, мен артыма қарап алға қарай жүгіремін деп дәу ағашқа соғылып есімнен танып құлағаным!? Сонда бірінші сыныпта оқитын шығармыз иә? Қыздардың сөмкесіне таласқанымыз ше? Рәзияның сөмкесіне бәріміз жармасып соңында төбелесіп қалушы едік қой! Сол Рәзия қазір бір шопырға тиіп бес балалы болыпты дейді. Шіркін, аршылған жұмыртқадай аппақ болатын ғой сол Рәзия!

Құйындап келе жатқан сөзімді күтпеген жерден Бекназар бөлді. Арт қараған күйі әңгімесін бастады:

– Шөп шауып жатқам. Малға беретін шөп таусылған болатын. Бір уақытта құлағыма біреу бірдеңе дегендей болды. Артыма жалт қарасам ешкім жоқ. Сосын елестеген шығар деп орағымды сермей бердім. Бір уақытта қолым өзіме бағынбай орағым шөпті емес балтырымды орып жіберді. Ештеңе түсінбей отыра қалып аяғымды шөппен таңдым. Етіме қатты батапаған екен, қан тез тиылды. Ымырт үйіріле бастаған соң кетуге қамданып шөбімді мотоциклге тиедім де оталдырып ауылға қарай айдадым. Жарты жолда мотоцикл теңселе бастады. Артыма қарап қалсам ол шөптің үстінде аяғын айқастырып отыр екен а а а а а – деп Бекназар екі құлағын басып: – «Ол баяғыда қайтыс болып кеткен ғой, менен не керек оған, неге қыр соңымнан қалмайды өзі?» - деп бөлмені айналып жүгіре бастады. Мен бөлмеден атып шықтым. Дәлізде отырған әкесі Бекназарға жүгіріп барып екі қолын артқа қайырып ұстап отырып қалды.

Мен сол жүгіргеннен далаға атып шықтым. Жүрегім аузыма тығылды. Аяғым дірілдеп бастырмаған соң жерге тізерлеп отыра кеттім. Нұрым бір жаққа кеткен бе, көрінбеді. Осы кезде атамның бұрынғы айтқан әңгімесі есіме түсті. Осыдан бес жыл бұрын бір комбайыншы шөп орып жүріп шаршап ұйықтап қалған адамды көрмей, дырылдаған дауыстан оның шыңғырғанын да естімей тірідей орып кете береді. Комбайынның әйнегіне шашыраған қан тамшыларын көргенде ғана бірдеңе түсінгендей тоқтайды. Түсіп қараса денесі еттартқыштан өткізгендей борша-борша болып жатқан адам екен. Комбайыншы ес-түссіз талып құлайды. Содан кейін қатты ұшынып өз-өзіне келе алмай төсек тартып жатып қалады да көп ұзамай көз жұмады. Әлгі жерге кеш батқанда ауылдың иттері жиналып боршаланған етті тартқылап жеп әбден тойып тарқасады. Денесі табылмағандықтан туыстары оны жерлей де алмайды. Бейшараның жаназасы да шығарылмай қалған екен. Содан кейін сол жерге шөп оруға барған адам не ақылынан алжасады, не өз-өзіне қол жұмсайды дейтін марқұм атам.

Бір кезде танауы делдиіп Нұрым келді. Мен оған атамның әңгімесін айтып бердім.

– Е,е онда бәріне маза бермей жүрген комбайынның астында қалған бейшараның жаны екен ғой – деді досым.

– Иә, екі дүниенің ортасында қалып азап шегіп жүрген адамның жаны ғой жай таппай жүрген – дедім жұмбақтың шешуін енді тапқандай.

Ертесіне көшедегі екі – үш қарияны сол жерге апарып, молда шақырып қой сойып құран оқыттым. Кейін сабағым басталып қалаға кеттім. Бір күні Нұрымнан «Бекназардан айырылды» деген хат келді. Әкесін аядым. Өзегімде әттең, ауылға ертерек барып атамның әңгімесін ертерек еске түсіргенде мұндай болмас па еді деген өкініш қалды.

Ақлима Исмаил

<https://adebiportal.kz/kz/news/view/23788>

Праздник Новруза, или первый день Нового года. 2 часть

Накануне Наурыза портал Qazaqstan Tarihу опубликовал отрывок из отчета путешественника Роберта Кер Портера о путешествии в Персию по приглашению персидского принца Аббаса-мирзы (шаха Аббаса Великого) куда он отправился в августе 1817 года. В частности, он рассказал о том, как праздновали Новруз байрам в Тегеране. Некоторые отрывки его «Путешествия по Грузии, Персии, Армении, Древней Вавилонии, 1817-1820 годы» были опубликованы в газете «Санкт-Петербургские ведомости», №18 за 23 января 1834 года и №19 за 24 января 1834 года.

Праздник Нового года известен у персов под именем Новруз. Его происхождение связано с именем царя Джемшида, потомка Ноя и четвертый из поколения Ноева внука – Каиомуэса. Празднование Новруза продолжалось шесть дней. В эти дни Царь раздавал награды вельможам, ученым и художникам, сам принимал поздравления, народ предавался увеселениям и забавам.

По словам Портера, накануне праздника, Шах рассылал гостям платья, шали и другие вещи, в которых они должны были прийти на аудиенцию, во дворец.

Возвестили прибытие Шахова семейства. Старшие сыновья его вошли первые с той стороны, где мы находились. Аббас-Мирза оборотился налево и стал по правую сторону Трона. За ним вошли его братья и заняли место подле нас, друг за другом: старшие впереди, а младшие позади. Малолетние Принцы зашли с другой стороны бассейна и расположились в один ряд. Одежда их отличалась необыкновенным великолепием. Платья их были из золотой ткани, и у каждого из-за кашемирового кушака выставлялся оправленный дорогими камнями кинжал. Поверх золотой одежды надеты были на них столь же драгоценные шубы, опушенные и подложенные самыми редкими мехами, а на головах шапки из шалей, свернутых в виде шурбанова. Почти у всех были украшенные большими рубинами и изумрудами зарукавья, простиравшиеся от кисти по самый локоть.

Красота сих Принцев еще более поразила нас, нежели блеск их одежды; между ними не было ни одного, который не заслуживал бы вполне названия красавца. Отменно правильный очерк лица, большие голубые глаза, полные приятного огня, благородное выражение, ловкость в приемах, все в них было достойно удивления.

В некотором отдалении от дворца стояли ряды почетных особ, в числе коих находились муллы, астрологи и другие Персидские ученые, которых темного цвета одежда составляла самую разительную противоположность с блеском предметов их окружавших; в этих рядах не слышно было не только шума, но даже шороха, и каждый с молчаливым и подобострастием ожидал появления Монарха. Вдруг гром ста пушек сопровождаемый пронзительным звуком труб, и смешанных восклицаний возвестил о прибытии Его Величества в цитадель. К этому оглушительному шуму присоединился еще ужасный рев двух, нарочно приученных к сему слонов.

Шах вошел в зал с левой стороны и важно приблизился к трону. Он воссел на него с такою непринужденностью и величием, что невольно порастил меня удивлением. В эту торжественную минуту я видел в нем истинного Монарха, стоящего выше других людей. Голова его была покрыта тиарой, которой вид имел некоторое сходство с трехъярусною короною древних Персидских Царей. Тиара сия была осыпана алмазами, жемчугом, яхонтами,

изумрудами и проч., которые при каждом движении его, блестели подобно огненным искрам и отливались бесчисленными радужными цветами. К передней части Короны были прикреплены алмазными застежками черные перья; одежда его состояла из золотой ткани, усыпанной также драгоценными камнями, а на шее висели две нитки крупнейшего жемчуга, подобного которому конечно нигде найти невозможно. Но великолепие зарукавьев и кушака его превосходило все прочее. Они горели как жар, при каждом отражении на них солнечных лучей, и по истине достойны тех наименований, которые каждому из них исключительно предоставлены. Зарукавье правой руки называется «гора света», а левой – «море блеска». Все сии драгоценные алмазы были приобретены Надир-Шахом и поступили в собственность Короны с того времени, как он, разорив Дели, покорил одиннадцатого монгольского владельца Магомед-Шаха и все провинции Индостана, лежащие к Северу от Инда, присоединил к Персии.

Знаменитого Трона, доставшегося Шаху-Надиру от монгольского государя, мы не видали, ибо в сей день был поставлен Трон Фушшег-Али-Шаха, более приличный предстоявшему торжеству. Как символ мира, он был сделан из совершенно гладкого белого мрамора, и возвышался только на несколько футов от полу. Поверхность его была покрыта шестью шальями и золотой парчою, и на сем-то возвышении восседал по восточному обычаю Шах, облокотившись спиной на подушку, покрытую жемчужною сеткою. Внутренность зала была изукрашена живописью, позолотою, скульптурными изображениями и зеркалами, которые в тысячи разнообразных видах отражали рассеянные повсюду богатства. Сосуды с розовой водою наполняли зал усладительным запахом.

Во время шествия Персидского Властелина к Трону все собрание пало ниц и оставалось в сем положении до тех пор, пока он сел. Непосредственно за сим воцарилось глубокое молчание и мгновение сие было поистине торжественно. Можно было слышать легчайший шорох листьев и самое отдаленное журчание фонтанов.

Бездейственность сия продолжалась более минуты, и я воспользовался сим временем, чтобы рассмотреть Шаха. Лицо его было отменно бледно и уподоблялось изваянию из белого мрамора; но правильные черты одушевлялись черными, огненными глазами; черная как смоль борода его спускалась почти до самого пояса, за которым блестел дорогой кинжал. Вдруг посреди торжественного молчания сего слух мой поражен был голосом мулл и астрологов, которые заговорили все вместе, перечисляя громогласно титулы, владения, славные подвиги великого своего Монарха и выхваляя его мужество, щедрость и могущество. Как скоро они замолчали, все снова пали ниц и снова водворилась прежняя тишина.

По прошествии полутора минут начал говорить сам Шах. Действие речи его было удивительно; голос его казался исходящим из недр земли и был выразителен и торжествен. По окончании речи, он подал глазами знак Капитану Виллоку, Посланнику Его Британского Величества и мне, чтобы мы приблизились к Трону, и, смягчив несколько голос, стал говорить с нами и изъявил мне особенное удовольствие свое насчет прибытия моего в его владения.

Удовлетворив вопросам Шаха, мы возвратились на прежнее место. Немедленно за сим поднесли нам сосуды с шербетом и серебряное блюдо, наполненное мелкими золотыми и серебряными монетами. Следуя примеру моего друга, я принял с благодарностью сей знак щедрости Персидского Монарха и наполнил монетами карманы.

По окончании взаимных поздравлений Монарха и его знатнейших подданных, Главный Палач уведомил приставленного к нам непременного вожатого, что на сей день все кончилось, и мы тем же порядком отправились назад, с тою только разницею, что зной был еще томительнее, а теснота несноснее.

Празднество продолжалось шесть дней. Каждый вечер оканчивался потешным огнем, а утро Шах посвящал приему различных подарков от своих сыновей, от правителей областей царской крови, от министров, ханов и проч. Подарки сии представляются Его Величеству в виде подати; они состоят обыкновенно из золотых тканей, шалей, и сему подобных драгоценных товаров. Меня уверяли, что сумма, составляемая сею податью, неимоверно велика и что она с каждым годом возрастает. Один из шести дней обыкновенно предоставлен конскому ристанию; не знаю, по какой причине, на этот раз оно было отменено.

Арман Сулейменов

https://e-history.kz/ru/news/show/33462/?utm_source=adebiportal.kz

Валентина Любина (Алматы)

Мир в кривых зеркалах

Есть комната кривых зеркал,
Смех вызывает у детей.
Таким весь мир сегодня стал-
Планета низменных страстей.

Америка устроила Майдан,
хозяйничает в части Украины
И Создала коварный, хитрый план
На бой с Россией Украину кинуть.

Часть Украины не сдалась Америке,
Ушла из-под ее влиянья,
Терпя насилие беспримерное,
Нашла в России понимание.

Несдавшихся бомбили 8 лет,
Чтоб территорией их завладеть.
Как только выдержал их Дух и Свет
Так долго этот ад терпеть?!

План наступленья на Россию был
С использованием Украины.
Российский президент опередил,
Опасность от России отодвинув.

Он начал не войну, а операцию:
Военную угрозу уничтожить,
А население сохранить стараться
И все гражданские объекты тоже.

Российский план-свобода Украины
Разоруженной и с нейтралитетом,
Чтобы угрозу от границ откинуть
И повести народ дорогой Света.

Там армия наемников, бандитов
По сути Украинской не является,
Использует народ, как щит для битвы,
Гнать фейхи в мир усиленно старается.

Свет в россиянах Тьме мешает.
Убрать его руками Украины
Уже давно Америка мечтает,
Чтоб Свет планету навсегда покинул.

Об населении Украинском
Лишь русских армия заботится,
чтобы их с поля битвы вывести.
Врагам их выпускать не хочется.

Оружье психотропное сильно,
В умах события сильно извращает.
Агрессорами сделало оно
Тех, кто всю жизнь мир в мире защищает.

Защита от него- лишь вера крепкая,
Доверие своей душе.
Она поможет не поддаться фейхам
И козням Темных вообще.

Любовь в душе всегда храните
К всему, что дорого для вас.
Ведет Создатель. Обратитесь,
И будет помощь в трудный час.

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

К.Ф. Юон «Купола и ласточки»

Полотно К.Ф. Юона «Купола и ласточки» – яркая страница советской живописи. Картина написана на тему зодчества древних городов. Полотно было создано в 1921 году – в этот период дарование художника развернулось наиболее мощно.

«Купола и ласточки» – яркая и красочная композиция, покоряющая зрителя, прежде всего, своей оригинальностью. На данном полотне представлен архитектурный ансамбль города Загорска. С необычной точки зрения, выбранной живописцем, и купола, и другие здания приобретают неожиданный вид.

На среднем плане изображены строения лавры – церковь и башня, где-то вдали – провинциальные дома небольшого города, утопающие в зелени, и едва заметный дым паровоза.

На переднем плане – золотые кресты куполов на фоне ярко-синего неба, облака и птицы. Все вокруг ликует, радуясь весеннему теплу. Живописец словно не хочет видеть неприглядность и бедность окружающей человеческой жизни – он замечает только солнце и кресты, возносящиеся к вечному небу.

К. Ф. Юон заставляет любоваться русской природой и архитектурой древнего русского города. Картину «Купола и ласточки» отличает декоративное богатство оттенков цвета и радостное восприятие окружающей действительности.

В. В. Верещагин «Победители»

Балканский цикл картин В.В.Верещагина посвящен русско-турецкой войне 1878-1879 гг., в которой художник принимал непосредственное участие. Одна из самых известных картин цикла – «Победители» – написана в 1878-1879 гг.

Картина посвящена событиям, которые имели место под Телишем, где по вине командующих был уничтожен почти весь полк русских солдат. Картина «Победители» – об «изнанке войны», о суровой правде, которая обычно тщательно скрывается теми, по чьей вине гибнут люди. На полотне мы не увидим шумящих знамен, поднесения трофеев, торжественных шествий и стремительно несущихся эскадронов. Мы не найдем ничего, что рассказывает о «парадной» стороне войны. Перед нами только неприкрытая действительность, суровая правда жизни.

Мы видим поле, сплошь покрытое трупами солдат. Верещагин изображает безобразный «маскарад» – после окончания сражения турки-победители переоделись прямо на месте битвы в мундиры погибших русских воинов.

Мастерство Верещагина, как художника-баталиста, в картине «Победители»

неоспоримо. Благодаря точному рисунку, ясной композиции и сдержанным краскам художник добивается непринужденности и естественности исполнения. В этом полотне Верещагин ушел от чрезмерного внимания к деталям, которое наблюдалось в ранних его работах.

Картина «Победители» представила войну со всей ее суровой правдой. С болью и горечью говоря об огромных людских жертвах, художник бросает прямой вызов официальной пропаганде. Он громко заявляет о фатальных просчетах командования, за которые русским солдатам пришлось слишком дорого заплатить.

<http://www.detskiysad.ru/art/kartina003.html>

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Нурия Баймуратова: Не нужно бояться трудностей

Здравствуйте, дорогие бабушки и мамы, тётушки и сестрички, дочери и внуки – все те, кого принято считать «слабым» полом. Вот и дождались всем миром весны! Неохотно, но вынужденно февраль отступил, передав эстафету времени долгожданному марту. Звон капли, проталины на земле, таяние остатков льда и снега – всё это перекликается тёплыми часами днём, журчанием ручейков, лужами на асфальте. Во всём этом отражаются яркие солнечные лучи. В этом перезвоне зов жизни: «Весна идёт – весне дорогу». 1 марта – День благодарности, 8 марта – Международный женский день, 21-22 марта – Наурыз. Это долгожданные даты весны и радости. Цветы и подарки, слова благодарности и признания в любви – всё для наших дорогих и близких. Если оглянуться вокруг, дорогие женщины, уж не такие мы с вами слабые. Сколько испытаний только за последнее время! Но мы справляемся и не сдаёмся. В стране увеличилась рождаемость, мы на передовой в борьбе с пандемией, за непрерывный образовательный процесс, воспитание детей и внуков, за семейный очаг и ценности. Куда ни глянь всюду нужны женские руки, любовь, преданность, терпение и мудрость.

В нашей рубрике «Кухня на ощупь» мы рассказываем о них с признательностью и надеждой, что их судьбы – достойный пример для тех, кто сегодня нуждается в поддержке, в добром совете, в ком пошатнулась вера в свои силы, кто на распутье, растерялся от внезапной потери зрения, либо других физических недугов. Мне кажется, мой поиск нашей современницы с трудной, но интересной судьбой увенчался успехом.

Приступая к работе над этой статьей, я мысленно вернулась в один из дней поздней осени 2021 года. По давно знакомой извилистой горной дороге мы ехали в санаторий «Спутник», где должен был пройти очередной съезд КОС. Уже было холодно. Недавно выпавший снег белоснежным ажурным покрывалом укрыл обступающие горы, деревья и кусты. В этот день состоялась презентация книги Торегали Ташенова «Путь Утегенова», посвящённая 100-летию Сакена Хайдаровича Утегенова, долгие годы руководившего нашей многочисленной республиканской организацией КОС. С нами ехали участники художественной самодеятельности. Когда объявили очередной номер участницы, в зале не произошло ничего особенного. Но с первых звуков мелодии, сильного голоса, а главное содержания песни, воцарилась полная тишина. Не только я, но и многие зрители ещё долго оставались под впечатлением услышанной песни. Это была она – моя сегодняшняя героиня.

Ничего удивительного нет в том, что по истечении полугода мы встретились. Всегда хочется из десятков, порой сотен судеб выбрать такую, которая бы «зацепила», запомнилась и своим жизненным примером помогла тем, в ком пошатнулась вера в себя, в свои силы и наступило разочарование в смысле жизни.

И вот в назначенный день и час мы ведём неторопливый разговор. Первое о чём подумалось, так это с какими же трудностями приходится сталкиваться хозяйке не только кухни, но и частного дома. Тем более, что Баймуратова Нурия Демальшовна является инвалидом 1 группы по зрению. Но потому как она уверенно и смело ориентируется в окружающей среде можно судить, что каждый уголок ей хорошо знаком, а её чуткие руки с любовью создали уют для всех членов семьи. Хозяйство у неё большое. Частный дом мансардного типа – 140

квадратных метров из пяти жилых и бытовых комнат. 6 соток земли, на которой растут ёлка, яблони, вишни, розы и т.д. Есть место для огорода, чтобы радовать и кормить семью свежими овощами и полезными салатами. По традиции особый интерес вызывает кухня. Она достаточно просторная и удобная в 20 квадратных метров. Здесь уютно и всё под рукой. Вся необходимая бытовая техника – это холодильник, морозильная камера, встроенная газовая плита, электрическая печь, блендер и миксер три в одном, тостер, вафельница, мультиварка. Всем этим «богатством» моя героиня умело пользуется. Ничего не пылится в шкафах и на полках современного кухонного гарнитура. Нурия любит баловать домочадцев вкусными и разнообразными блюдами. В этот рацион входят не только супы и борщи, но и более сложные для незрячей хозяйки бешбармак, орама, лагман, манты и выпечка, требующая особого умения и подхода.

Нурия родилась 1 мая 1978 года в Узбекистане в Каракалпакской автономной республике городе Ходжели в семье инженера и медицинской сестры. Из семерых детей Нурия родилась пятым ребёнком. Так случилось, что только она и старший брат появились на свет с проблемами зрения. Моя героиня вспоминает, что ходила в обычную общеобразовательную школу, так как других возможностей учиться не было. Помнит себя ученицей второго класса, когда вместе со своими сверстниками шалила на переменах, отвечала у доски и не думала, что она ребёнок с особенными потребностями. В 1986 году семья переехала в Казахстан, в город Алма-Ату. Это решение было принято родителями, чтобы дать возможность Нурии обучаться в специализированном учебном заведении и в ноябре того же года девочку приняли в 1 класс школы-интерната № 4 имени Николая Островского. С 1 класса она была отличницей, но испытывала затруднения в русском языке. Это и стало главной причиной, чтобы начать учиться от самого порога школы.

С особой теплотой в голосе Нурия вспоминает своих учителей в их числе Светлану Сергеевну и Зинаиду Кузьминичну, свои школьные увлечения музыкой, спортом, танцами и т.д. Особое внимание уделялось труду и домоводству. Пользоваться швейной машинкой, готовить традиционные первые, вторые и третьи блюда, вязать и т.д. – все эти навыки очень пригодились после окончания школы на пути к самостоятельной взрослой жизни.

В 1998 году Нурия встретила свою первую любовь, родила сына. Эти обстоятельства задержали её поступление в ВУЗ. Как каждая мама в первую очередь она решила всё своё время отдать воспитанию ребёнка. Но мысль о дальнейшем образовании всегда держала на контроле. Поэтому успешно сдала вступительные экзамены в ЖенПИ по специальности библиотекарь, в 2005 году защитила диплом.

На моей памяти много знакомых девушек, женщин, которые, получив диплом о высшем образовании не используют полученные знания в избранной профессии. И их дипломы до сих пор пылятся где-то среди других архивных документов. Что касается моей героини, всё было иначе. Не имея возможности трудоустроиться в РБНСГ, Нурия в январе 2005 года поехала в город Чимкент, устроилась на работу в специальную библиотеку и, конечно, скучала по своей семье и оставленному сыну. Прошло целых полгода, когда наконец-то мама смогла обнять и прижать к груди своего ребёнка. Разве думала моя героиня в те дни, какие трудности ей придётся терпеть и преодолевать ещё долгих 13 с половиной лет. Жить в половине неблагоустроенного частного дома, стать мамой ещё двоих детей – девочки 2006 и мальчика 2011 года рождения. Только женщина сильная духом, наделённая самыми лучшими чертами характера, которые она впитала вместе с молоком своей мамы, несмотря ни на что смогла преодолеть все трудности и создавать для своих детей все условия, чтобы они росли в заботе, любви и радости вопреки всем испытаниям незрячей женщины.

В 2018 году семья переехала в Алматы и первое время жили у брата, как говорится «в тесноте, да не в обиде». В ноябре того же года купили в кредит 2-х комнатную квартиру, которую со временем пришлось продать, закрыть остаток долга и приобрести частный дом. Это стало возможным благодаря специальной жилищной программе. На мой вопрос, а как обстоят дела на сегодняшний день, моя героиня спокойно и уверенно ответила, что работает в РБНСГ, заведует отделом выпуска «говорящей» и Брайлевской книги. Старший сын женился и живёт в городе Нур-Султан. Средняя дочь учится в колледже, а младший сын – в 5 классе.

Несмотря на заботу о семье, работу Нурия Баймуратова продолжает вести активный образ жизни: выступает на различных мероприятиях с любимыми вокальными произведениями,

посещает тренировки, занимается спортом. Она гордится своими результатами. Была чемпионкой и серебряным призёром по шахматам среди женщин.

В ходе нашей многочасовой беседы героиня моего репортажа как бы мимоходом подчёркивала, что всегда старается выглядеть на все сто! Это значит скромный макияж, стиль одежды, тот который удобен и к лицу, цвет красный или бирюзовый. В её гардеробе есть и классическая, и спортивная одежда – главное, чтобы было практично, удобно и красиво.

Прощаясь с Нурией я поздравила её с наступающими праздниками, пожелала всего наилучшего в жизни, успешного выступления в ближайших соревнованиях в городе Семипалатинске. А она просила передать всем читателям журнала «Алты нүкте» и рубрики «Кухня на ощупь» не пасовать и не теряться перед трудностями, уверенно идти вперёд, несмотря ни на что оставаться привлекательными, интересными собеседницами и во всём добиваться успеха.

А теперь, по традиции рецепт от гостьи. Нурия с удовольствием поделилась рецептом самсы. Для тесто: растительное масло 150-180 гр., крутой кипяток 150-180 гр., яйца 3 штуки, соль 2 чайные ложки, дрожжи (сухие) 10 гр., мука 500-600 гр. Замешивается тесто (оно должно быть мягким, не должно прилипать к рукам). Начинка: говяжий фарш – 300-400 гр, столько же репчатого лука (мелко нарезать, как на манты). В лук добавить 0,5 стол. ложки соли, мнём, чтобы вышел сок. В фарш добавляем тыкву или картошку. Все перемешаем.

Берём тесто, делим на шарики, раскатываем, ложим на него фарш и лепим самсу. Лист смазываем подсолнечным маслом. Выпекаем самсу в духовке при температуре 180 градусов 30-40 минут. Перед тем как самсу поставить в духовку, смазываем каждую яичным желтком. Приятного аппетита!

Мариям Иминова

Как отмечают Наурыз в разных странах мира

Наурыз – праздник многих народов Евразии. Известно, что турки, славяне, персы, курды и другие народы празднуют равноденствие – начало года. Правда, многовековая традиция празднования Наурыза не дошла до нас со всей красотой, содержанием. Прервалась. Коммунисты, утверждавшие, что его «тип национальный, содержание социалистическое», ясно понимали, что именно с Наурыза не выйдет ни социалистического вида, ни содержания, а уже с 1926 года начались отключения от народного сознания. Следовательно, до возвращения в 1988 году прошло 62 года. Шесть поколений выросли, не зная значения «Наурыз». Прошло больше тридцати лет как Наурыз вернулся в нашу страну. Это, конечно же, не мало. Если посмотреть на историю этого древнего праздника, то большинство народов мира до сих пор отмечают его. Этот праздник часто называют Наурыз, Невруз, Навруз, Новруз Байрам, таджики называют его «гул гардон», «бэйшешек», «гулнаурыз», татары «нардуган», буряты «сагаан сара», древние греки «патрих», бирманцы «су мейрамы», чувашаи называют его «норис ояхе», таджики – «гуль гардон», «бэйшешек», «гулнаурыз», хорезмийцы – «наусарджи».

Слово Наурыз означает «Новый день». Во время праздника уделяется внимание чистоте и готовится праздничное «Наурыз коже». Вы также можете увидеть, что Наурыз коже готовится с семью разными вкусами в разных регионах страны. На Наурыз они ходят в гости и празднуют. А как отмечают Наурыз в разных странах мира?

В Азербайджане праздник Наурыз отмечается как день равноденствия. Жители страны очень любят этот праздник. В праздничный день готовят блюда, люди желают друг другу счастья, благополучия и изобилия. По традиции они зажигают костер под названием «тонгал» и семь раз прыгают с него.

Главное блюдо праздничного стола – шекербура. Это сладкое блюдо из теста лунной формы. Ну а растущие стебли зеленой пшеницы символизируют «символ Солнца». Пшеница обжаривается, а яйца окрашиваются в красный цвет.

У азербайджанского народа сложилось убеждение, что если во время праздника пройдут дожди, то «наступающий год будет очень хорошим, благополучным».

В соседней стране, Кыргызстане, этот праздник отмечается особенно ярко. Во время праздника они накрывают стол и готовят традиционное национальное блюдо из масла, сахара и пшеничной муки – сумелек (сүмөлөк) и коже. Он состоит из слов «су» (вода) и «мелек» (ангел),

связанных с верой народа. И сказано, что эта пища - пища небесная, священная. Люди избавляются от долгов и мирятся друг с другом. Согласно некоторым местным поверьям, когда на празднике рождается ребенок, его называют «Нооруз». А снег - знак добра.

В настоящее время в Кыргызстане в этот праздник на площадках проходят общенародные гуляния, праздничные концерты и национальные игры.

Весенний праздник Наурыз также с особым уважением отмечает наш южный сосед Узбекистан. Они верят, что год пройдет именно так, как они встречают Наурыз. Поэтому они прощают друг друга, дарят своим близким подарки и радуются.

Ежегодно в Узбекистане Наурыз отмечается 21 марта. Традиционно устраиваются ярмарки, национальные парады, собачьи и петушинные бои, скачки. Они поют и танцуют в национальных костюмах. У многих сохранились древние традиции. Основные блюда – сумалак (блюдо из пшеничной муки), самса, ароматный плов, халим (с пшеничным мясом) и сладкий пирог из нишала с зелеными листьями. Сумалак означает жизнь, здоровье, изобилие и тепло. В Узбекистане матери также готовят разнообразные блюда из фруктов и овощей со своими дочерьми и невестками. Наполняют кастрюлю и готовят. Говорят, что казан полон, а это значит, что у нас достаточно еды.

У туркмен есть некоторые суеверия, популярные сегодня в связи с весенним праздником – Наурызом. Например, ожидалось, что «если в марте будет облачно, то такая погода продлится до июня» или «если в марте выпадет снег или дождь-год будет благоприятным и урожайным». На Наурыз начинается первый новый сезон. То есть в тот же срок пастухи устраивают битву с алабаями, которые нападают на волков.

Кроме того, появляется еще одна новаторская тенденция. Во время «Наурыз Байрам» Туркменистан отмечает женский день, День матери с целью признания роли женщин в жизни общества. Как правило, на празднике готовят блюда мужчины в национальных костюмах.

Жители Таджикистана, которые называют «Наврузом», в праздничные дни по-особому здороваются друг с другом: «Наврузотан Пируз бод!» или «Навруз муборак бод!» («С праздником Наурыз!»).

Главное блюдо праздника-шашлык и сладкий плов с добавлением зерен. Традиционно плов готовят мужчины. У таджиков главный символ Наурыза – огонь. То есть, полагая, что он обладает обновлением и целебными свойствами, они ставят сцены, связанные с огнем, и происходят показы.

На столе готовится минимум 7 различных блюд, начинающихся с буквы «с». Это: суманак и сипанд, сирке и сэмени, сабзи и т. д. Помимо этих блюд на столе стоят зеркало, воск и крашеные яйца. Все это перечисленное имеет символическое значение: воск – свет и огонь, спасающий человека от злого духа, а яйцо и зеркало-символизируют конец старого года и характеризуют начало первого дня Нового года.

В качестве украшения стола выставляются самбуси (самса), сабси (овощ) и стебли молодой пшеницы, которые растут.

В Турции, Наурыз в Анатолиу известен под такими именами, как «Султан-ы Невруз», «Невруз Султан».

По традиции предполагалось, что в первый день Наурыза, что бы он ни увидел или заметил, человек будет находиться с ним в течение всего года. Это связано не только с людьми, но и с обычными предметами домашнего обихода и продуктами питания. Поэтому на празднике в Турции готовят заранее, покупают себе вещи и стараются делать добрые дела. Главным атрибутом праздника Наурыз в Турции считается священный огонь. В настоящее время он постепенно сменяется фейерверками.

Кроме того, свои выступления демонстрирует группа фольклорных инструментов. В канун праздника готовят много блюд. К ним относятся барбарис, юфка, леблеби, локум и большое разнообразие сладостей, приготовленных из лепестков...

В Турции 23 марта отмечается как первый день празднования марта. Они встают рано утром и надевают свою новую одежду. Ходят на кладбище, молятся и пьют чай, кофе. Затем все обедают за одним столом. В это же время звучат песни. Строят качели на дереве.

На празднике родственники и соседи ходят друг к другу в гости. Несмотря на то, что празднование праздника различно в разных регионах страны, общее сходство очень заметно.

Как мы видим, празднование «Наурыз», «Невруз», «Ноуруз», «Невруз Байрам» в разных странах было разным, но цель была одна. То есть долгожданная весна и возрождение жизни стали символом здоровья и благополучия, счастья и радости. Накануне праздника в доме была уборка, выкидывали старые вещи. А на празднике можно пожелать друг другу желаний и помочь нуждающимся. Главное, чтобы дастархан был накрыт. Можно предположить, что во всех народах считалось, что богатый дастархан принесет изобилие и благополучие в наступающий год.

Пусть Наурыз мейрамы принесет в Ваш дом достаток, здоровье и благополучие!

Балнұр Қызырбекқызы

<https://adebiportal.kz/ru/news/view/23286>

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Вода и тревожность: как питье помогает успокоиться

Почему, когда вы нервничаете, действительно стоит попить воды. В ситуации, когда нервы напряжены и вас захлестывают негативные эмоции, простой совет «выпить воды» может оказаться очень полезным и своевременным. Глоток воды действительно помогает снять тревогу и успокоиться, нормализуя работу мозга.

Как обезвоживание влияет на психическое состояние. В последние годы активно развивается нутриционная психиатрия – раздел медицинской науки, изучающий эффект, который оказывают на нашу психику различные продукты и напитки. Вода, из которой на 60–80% состоит человеческий организм – один из самых важных нутриентов, без которого жизнь просто невозможна, и предотвращение обезвоживания помогает поддерживать не только физическое, но и психическое здоровье.

Психологи из Университета Суонси (Великобритания), статья которых была опубликована в 2015 году в журнале Nutrition Review, изучили, как даже небольшое обезвоживание влияет на настроение и психическое состояние человека. Чем выше дефицит воды в организме, тем хуже настроение и сон, меньше сил, тяжелее думать, выше нервное напряжение, больше негативных эмоций: раздражения, гнева, враждебности, тревоги.

Данные о том, что состояние нашей психики напрямую зависит от воды и даже умеренное обезвоживание очень отрицательно на нем сказывается, подтверждаются и результатами многих других исследований. Так, французские ученые, статья которых была опубликована в 2014 году в журнале PLoS One, установили, что люди, которые привыкли пить много воды, начинают чрезмерно тревожиться, когда возникает угроза ее нехватки или полного отсутствия. А когда доступ к воде хотя бы частично восстанавливается, они испытывают прилив счастья. Еще одно масштабное исследование продемонстрировало, что у людей, которые привыкли выпивать по пять и более чашек воды в день, снижен риск депрессии и тревожности, в то время как у тех, кто пьет менее двух чашек воды в день, этот риск удвоен.

Что происходит с мозгом при обезвоживании. Наш мозг на 75% состоит из воды. Нарушение водного баланса приводит к изменению структуры мозга, дефициту энергии и торможению всех процессов, необходимых для его нормальной работы – мозгу просто становится трудно решать стоящие перед ним задачи. Кроме того, в условиях обезвоживания в мозге резко снижается выработка серотонина – нейромедиатора (химического «посланника», обеспечивающего связь между нейронами), который стабилизирует настроение и регулирует эмоции. Этот процесс сопровождается ростом выработки «гормона стресса» кортизола. Два этих фактора – нехватка серотонина и избыток кортизола – ухудшают настроение и повышают тревожность. Поэтому, когда эмоции зашкаливают, выпейте воды – и не исключено, что вам станет немного легче.

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

Как быстро похудеть: 3 простых метода

Способов безопасного похудения не так уж и мало, как кажется на первый взгляд. Тем не менее многие диеты и принципы питания очень сложно соблюдать на постоянной основе — ты чувствуешь себя голодной, вялой и неудовлетворенной. Предлагаем методики для наиболее эффективной потери веса в долгосрочном периоде. Они смогут стать частью твоей жизни на постоянной основе! Мы рассказываем о диетах и похудении исключительно для того, чтобы проинформировать читателей. Редакция напоминает: опасно менять образ жизни и сбрасывать вес без очной консультации со специалистом, оценки рисков и выявления противопоказаний.

Позволим себе еще одно уточнение. Безопасным для здоровья считается похудение на 0,5–1 килограмм в неделю, не больше. Конечно, некоторые методы могут похвастать куда более стремительным избавлением от лишнего веса, но соблюдать их намного сложнее. К тому же они не станут частью твоей жизни на долгие годы, так как дефицит калорий, белков, жиров и углеводов потенциально опасен для здоровья. Если хочешь, чтобы результаты твоего похудения закрепились, а здоровые пищевые привычки заменили тягу к снекам и сладкому, обрати внимание на способы сбросить вес из этого материала. Эти диетические принципы основаны на правильном питании и подразумевают снижение углеводов в рационе. Всё это поможет: уменьшить аппетит; вызвать быструю потерю веса; улучшить метаболизм.

Сократи потребление рафинированных углеводов. Один из способов быстро похудеть — сократить потребление сахара, крахмала и углеводов в целом. Если заменить быстрые, рафинированные углеводы в рационе цельнозерновыми злаками, овощами и фруктами, уровень голода заметно снизится. С переходом на такое питание человек гарантированно съедает меньше калорий — чистая еда не содержит столько сахара и углеводов, как закуски и фастфуд. К тому же снижение потребления углеводов запускает более активное сжигание жира, ведь организму по-прежнему нужна энергия. Еще один важный нюанс в пользу сложных углеводов — в них содержится много клетчатки, которая полезна для здоровья ЖКТ, а также повышает чувство насыщения. Исследования показывают, что особенно полезна низкоуглеводная диета с повышенным содержанием клетчатки пожилым людям, так что ее можно соблюдать всей семьей. Впрочем, есть у снижения потребления углеводов и другая сторона. Во-первых, долгосрочность эффекта от такого питания всё еще не до конца установлена. К тому же постоянно есть мало углеводов очень сложно — срывы во время праздников и отпуска обеспечены. Чтобы поддержать результат после похудения специалисты советуют ориентироваться не на количество углеводов в рационе, а на калории и работать над снижением именно их количества.

Ешь больше белков, жиров и овощей. Да-да, каждый из твоих приемов пищи должен включать: источник белка; источник жира; овощи; небольшую порцию сложных углеводов, например цельнозерновые продукты.

Белки. Употребление рекомендуемого количества белка необходимо не только для сохранения здоровья, но и для поддержания мышечной массы в процессе похудения. Расчет нужного количества белка в рационе ведется индивидуально, но можно ориентироваться на усредненные показатели: 56–91 г в день для мужчин; 46–75 г в день для женщин.

Диеты с достаточным содержанием белка также могут помочь: уменьшить тягу и навязчивые мысли о еде; уменьшить желание перекусить поздно вечером; заставят чувствовать себя сытым. Судя по недавним исследованиям, люди на диете с высоким содержанием белка потребляли на 441 калорию в день меньше, чем все остальные худеющие. А это довольно неплохая цифра — примерно такой же эквивалент имеет интервальное голодание.

Здоровые источники белка. мясо: говядина, курица, свинина и баранина; рыба и морепродукты: лосось, форель и креветки; цельные яйца с желтком; растительные белки: фасоль, бобовые, тофу.

Низкоуглеводные и листовые зеленые овощи. Старайся класть в свою тарелку как можно больше листовых зеленых овощей. Они богаты питательными веществами, но при этом почти не содержат калорий и углеводов. Овощи и зелень, которые следует включить в план питания с низким содержанием углеводов или калорий: брокколи, цветная капуста, шпинат, помидоры, капуста, брюссельская капуста, кейл, мангольд, латук, огурец.

Здоровые жиры. Не бойся есть жиры! Твое тело всегда нуждается в них, независимо

от того, какой план питания ты соблюдаешь. Не забывай потреблять оливковое масло и щедро поливать им салаты – оно поможет добрать недостающие полезные жиры в рационе. А вот другие масла, например кокосовое и сливочное, следует употреблять только в умеренных количествах из-за более высокого содержания насыщенных жиров, которые не приносят пользы организму.

Больше двигайся. И хотя правильное питание считается главным аспектом похудения, упражнения помогут тебе быстрее избавиться от лишнего веса. Особенно эффективными считается поднятие тяжестей и силовые тренировки – они сжигают больше калорий и предотвращают замедление метаболизма. Попробуй заниматься три-четыре раза в неделю – хотя бы недолго и дома. Конечно, лучше всего проконсультироваться насчет твоей ситуации с тренером и обсуждать с ним любые изменения в плане тренировок. Если тебя не привлекает мысль о железе и бодибилдерах в спортзале, попробуй кардиотренировки. Некоторые виды нагрузок тоже эффективно влияют на процесс похудения, например бег, ходьба, езда на велосипеде и плавание.

Вот еще 9 советов, как похудеть быстрее. Ешь завтрак с высоким содержанием белка. Употребление завтрака с высоким содержанием белка может помочь уменьшить тягу к еде и потребление калорий в течение всего дня. Избегай сладких напитков и фруктовых соков. Пустые калории и углеводы содержатся даже во фреше – и мешают твоему похудению. Пей воду перед едой. Судя по результатам исследований, употребление воды перед едой снижает потребление калорий и может быть эффективным средством контроля веса. Выбирай продукты, способствующие похудению. Некоторые продукты лучше подходят для похудения, чем другие. В них содержится больше клетчатки и меньше калорий – ну или же много белков. Ешь растворимую клетчатку. Исследования показывают, что растворимые волокна могут способствовать снижению веса. Добавки с клетчаткой помогают улучшить стул и в целом наладить работу ЖКТ. Пей кофе или чай. Доказано: потребление кофеина ускоряет метаболизм. Правда, не в случаях, когда напиток приправлен сахаром, сиропом и другими пустыми калориями. Основывай свой рацион на цельных продуктах. Они более здоровы, более сытны и гораздо реже вызывают переедание, чем рафинированные продукты быстрого приготовления. Ешь медленно. Когда мы едим быстро, то не успеваем проанализировать свои ощущения и понять, что насытились. Медленный прием пищи насыщает быстрее, так как способствует выработке гормонов, отвечающих за аппетит. Больше спи. Сон важен по очень многим причинам, а короткий и прерывистый сон считается одним из главных факторов стресса и последующего увеличения веса.

Как быстро можно похудеть, соблюдая эти правила. Зачастую в первую неделю диеты человек теряет значительное количество веса – вплоть до 4–5 килограммов. Увы, худеть дальше так легко уже не будет: организм перестраивается на новый план питания, и происходит потеря именно жира, а не воды. А это всегда сложнее. Помимо потери веса диеты со снижением калорийности или количества углеводов качественно влияют на здоровье и улучшают эти характеристики: уровень сахара в крови снижается; контролируется уровень триглицеридов – простых жиров, отвечающих за работу организма; холестерин так же снижается, а артериальное давление приходит в норму. Еще раз подчеркнем, что диеты с пониженным содержанием калорий и контролируемым количеством сложным углеводов благотворно влияют на метаболизм. И даже замедляют процессы старения! Главное – не сломаться на периоде привыкания к новому принципу питания и полюбить осознанное отношение к пище.

<https://www.cosmo.ru/health/diets/kak-bystro-pohudet>

СПОРТ

Касым-Жомарт Токаев поздравил призера Паралимпиады-2022 Александра Герлица

Глава государства Касым-Жомарт Токаев поздравил с бронзовой медалью Паралимпиады-2022 казахстанского спортсмена Александра Герлица.

«На Параолимпийских играх в Пекине казахстанский биатлонист Александр Герлиц завоевал бронзовую медаль в гонке на 10 км. Это первая медаль Казахстана на Зимних

паралимпийских играх в Пекине. От всей души поздравляю Александра и желаю ему дальнейших спортивных достижений!» – написал в Twitter Касым-Жомарт Токаев.

Сегодня парабиаثلонист Александр Герлиц принес сборной Казахстана первую медаль с бронзовым отливом. Он стал третьим в индивидуальной гонке в стоячем положении на дистанции 10 км. Состязания проходят в национальном биатлонном центре в Чжанцзякоу.

<https://news.mail.ru/politics/50353209/?frommail=1>

Тотальники в дзюдо

С 11 по 13 марта в Туркестанской области на учебно тренировочной базе академии спорта «Алма-Тай» прошёл чемпионат РК по парадзюдо среди незрячих и слабовидящих мужчин и женщин. На который съехались спортсмены их всех регионов республики.

После параолимпиады прошедшей осенью 2021 года в Токио, было принято решение о разделении тотально незрячих и слабовидящих в разные категории. Это новшество коснулось и нашей республики. Данный чемпионат проходил по новым правилам, были проведены спарринги между тотально незрячими и слабовидящими в отдельных группах. Что даёт шанс незрячим пройти в финал и занять призовые места. Это кардинальное изменение даёт надежду большему количеству тотально незрячих участвовать в международных соревнованиях, а также узнать о новых тенденциях реабилитации незрячих в других странах.

Мадьяр Жанысбаев

Путь Давида Дегтярева от любителя до паралимпийского чемпиона: играл в КВН, занимался с тяжелоатлетами и стал пауэрлифтером

Давид не любит говорить о личной жизни. «Делюсь только спортивными новостями», – признается сам. Но, как стало известно, он из города Атбасар в Акмолинской области. Там же сейчас и проживает, и тренируется. Занимается в зале местной детско-юношеской школы вместе с тяжелоатлетами. Помимо тренировок, активничает в инстаграме и обожает сериал «Шерлок». И не понимает кто такой Питер Динклейдж из «Игры престолов». Потому что не имеет кумиров. Обычный северный парень из глубинки Казахстана, являвшийся когда-то перспективным квнщиком, начал карьеру в пауэрлифтинге.

«Я хотел себя изменить, наверное. Свое телосложение, стать здоровым. Но ничего не вышло, стал пауэрлифтером», – говорит Давид со смехом.

По словам нашего героя, он пришел в пауэрлифтинг 5 лет назад. Плюс-минус. Ему сейчас 25. Его друг Дмитрий Харанжук очень сильно повлиял на карьеру Давида. «Мы с ним учились в колледже, играли в КВН, там и началась наша дружба. Потом он подтянул меня в зал. Около полугода, может, чуть больше занимался с ним. А в этом же зале Ксения Павловна Полукарова тренировала тяжелоатлетов», – говорит Дегтярев.

Полукарова следила за ним, показывала, учила, и когда его результаты начали расти, предложила познакомить меня с ее, а теперь уже его тренером Юрием Колесниковым. «Рассказала ему про меня, Юрий Николаевич звонит, предлагает выступать. Это было где-то за месяц до моего первого выступления – на областных соревнованиях «Надежда» в Кокшетау. Я считаю, важнее этого момента в моей карьере нет ничего», – вспоминает чемпион.

Давид продолжал тренироваться в том же темпе, что сразу же вылилось в результат. Под руководством Колесникова он завоевал первые места на областных соревнованиях и в 2016 году золото в чемпионате Казахстана. А в 2017-м поехал на Кубок мира, но там выступление оказалось уже, как он сам рассказывает, не таким хорошим – шестое место. В 2018 году Давид стал серебряным призером Азиатских игр в Джакарте, заявив о себе на международной арене.

После Джакарты пришла очередь и до Паралимпиады. Но, по его словам, с самого начала карьеры главной целью были – Игры в Токио. Давид настраивался на золотую медаль. «Был план, у нас с тренером была конкретная цель – занять максимально высокое место», – говорит он. Как сам заверяет, было и не легко, и не трудно. «Было нормально». Главным конкурентом видел Димитриоса Бакохристоса из Греции, который в итоге остался с «бронзой».

С улыбкой отмечает, что не помнит свои ощущения после победы. «Меня сразу стали таскать туда-сюда, и как-то вовсе не до своих мыслей было».

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footbalmagzhan/2962030.html>

ПУТЕШЕСТВИЕ

Акыртас мистический и древнейший дворец, место силы в великой степи Казахстана

Акыртас в переводе с казахского языка значит «Последний Камень».

Акыртас представляет из себя древний дворцовый комплекс, VIII-IX веков. Предположительно Акыртас был построен на месте, более древнего допотопного сооружения от которого остались руины, и камни которого были потом использованы для строительства дворца. Точной даты постройки данного сооружения не существует, так же мнения ученых расходятся касательно принадлежности сооружения, даты постройки и многих других факторов.

Много людей побывали на месте Акыртыаса, и многие люди говорили, что в Акыртыасе с ними происходят необычные вещи. Некоторые люди здесь чувствуют жар, как будто в теле резко поднимается температура, данный факт установлен, но не подтвержден ученым сообществом. Здесь у людей проходит усталость, появляются силы и энергия. Другие люди говорили, что ощущали в данном месте тревогу и усталость. Говорят, что Акыртас был построен на древнем месте силы. Люди с разными намерениями по-разному здесь себя ощущают, если человек добрый, не жадный, такой человек здесь себя ощущает комфортно и уютно, если у человека не добрые намерения, он злой и жадный тогда ему здесь становится не комфортно, и такой человек скорее хочет покинуть Акыртас.

По мнению ученых город Акыртас был построен на месте тектонического разлома, под землей находятся огромные пустоты, поэтому происходящие в земной коре сложные энергетические процессы, которые как-то влияют на физическое состояние людей.

Вес отдельных самых больших каменных блоков, из которых построен Акыртас составляет 10 тонн. Высота платформы фундамента составляет 4 метра. По мнению некоторых ученых основная стена уходит глубоко под землю, когда на месте проводились раскопки этот факт, был установлен. Другие исследователи утверждают, что данное сооружение было использовано на протяжении нескольких эпох разными цивилизациями. Точной датировки Акыртас на данный момент не имеет, данному сооружению дают возраст минимум одна тысяча лет.

Много камней из Акыртыаса в 1938-39 годах были использованы для строительства железной дороги, так же камни были использованы нашими современниками для фундамента под здания, которые строились уже в нашем веке. Поэтому утверждать о размере постройки и его подлинного назначения ничего не известно, так же, как и пропал первоначальный облик всего древнего комплекса.

Так же если вы проведете здесь свои исследования, то вы обязательно заметите, что каменные блоки обработаны по-разному, встречаются отдельные блоки с грубой ручной обработкой, разломанные и утративший былой вид и форму. Но также здесь есть каменные блоки с идеальной механической обработкой, большого размера, которых совсем мало, но они есть. Это наталкивает на мысль что в глубокой древности у людей существовали технологии о которых в современной истории и науке нет ни одного упоминания.

Акыртас находится в 45 километрах от города Тараз в Жамбылской области, Т.Рыскуловском районе, в 6 км к югу от железнодорожной станции Акчулак. Чтобы попасть на Акыртас необходимо будет добраться до города Тараз. Из города Тараз до Акыртыаса дорога займет один час времени (45 километров).

Индер соленое озеро (Индербор)

Соленое озеро Индер, расположенное в 180 километрах от города Атырау, может напоминать часть солончака Салар-де-Уюни в Боливии. Озеро привлекает посетителей живописным видом своей изумрудной водной поверхности, сверкающей до горизонта в открытой степи. Считается, что его грязь и соленая вода устраняют ряд заболеваний.

Озеро Индер, также известное среди местных жителей как Туздыколь (соленое озеро), представляет собой большое безводное соленое озеро, расположенное в 10 километрах к востоку от реки Урал, в пяти километрах от южной границы Западно-Казахстанской области и в 150 километрах к северу от побережья Каспийского моря. Его форма округлая и слегка вытянутая с северо-запада на юго-восток, диаметром 10-13,5 км и площадью около 110 квадратных километров.

Озеро Индер известно веками своими лечебными свойствами, грязь и соленая вода облегчают боли в суставах, астму, бронхит и гинекологические заболевания, хотя их химический состав требует регулярного изучения, чтобы понять целебные свойства.

Реки не впадают в озеро, так как оно подпитывается солеными источниками, талой и дождевой водой весной. Вода содержит соли высокого качества, такие как калий, бром и бор, которые откладываются отложениями, и толщина отложений в различных местах достигает 10-15 метров. Озеро также имеет *inderite*, минерал с энергией и качествами, подобными борациту. От бесцветного до белого, обычно имеет вид призматических или обычных кристаллов и встречаются в Казахстане и США. Индерит считается очень очищающим, особенно для чакр, с особым акцентом на солнечное сплетение, сердце, горло и третий глаз.

Туристам рекомендуется посещать озеро в определенное время года. Самый благоприятный период – самое жаркое время, июль и август. Путешественникам настоятельно рекомендуется прийти до 11 часов утра и после 7 часов вечера и принести с собой теплую одежду, шляпу, очки, еду и питьевую воду. Ближайший аэропорт находится в Атырау, с регулярными рейсами из столицы, Алматы и других направлений. Ближайшая железнодорожная станция находится в том же городе. Гости могут взять напрокат такси или сесть на автобус для поездки продолжительностью от двух до двух с половиной часов. Хотя Индер, соляное озеро, нуждается в развитии инфраструктуры, а также в тщательном исследовании, это все же захватывающее место, особенно для любителей приключений.

Легенды озера Индер. В ручье озера Аулие Киз (священная девушка) – река, полная тайн. Легенда гласит, что она поднялась на вершину горы, чтобы найти необычный камень по имени Дендер. Девушка начала плакать от горя, и поднимая голову увидела сверкающее озеро перед ней. В результате место посещают женщины, которые не могут зачать ребенка.

<https://wildticketasia.com/ru/244-inder-solt-lake-atyrau-region.html>

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

Тот, кто осознает свою ответственность, как перед человеком, так и перед тем, что на него возложено, тот будет бороться до конца. Ему уже известно, для чего он живет, осталось только выдержать. – Виктор Франкл

Существует всего три вещи от которых нужно избавиться, чтобы преуспеть в жизни. Зависть. Не стоит завидовать чужим успехам. Это чужая жизнь, она вряд ли вам подойдет! Неуверенность. У человека, который четко понимает, что он хочет получить на выходе – нет причины и времени сомневаться в себе. Привычка откладывать важные дела «на завтра». Откладывая на завтра что-то, мы откладываем собственную жизнь. – Михаил Литвак

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 Токтаған
Владимир Ивановский
Мариям Иминова
Ермахан Әбдіраман

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

Республика Казахстан, 050012, г. Алматы, ул. Муратбаева 136
(уг. ул. Бөгенбай батыра)

bgrbarshin@mail.ru
www.ookos.kz