

## ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Валерий КИМ

В Актау прошло социально значимое мероприятие под названием «Дәм мен денсаулық бірге», направленное на популяризацию правильного и безопасного питания для детей с инвалидностью. В рамках практического мастер-класса преподаватели Актауского технологического колледжа сервисного обслуживания представили специально разработанное диетическое меню.



**И**НИЦИАТИВА реализована в формате открытого мастер-класса, где педагоги и студенты колледжа наглядно продемонстрировали, как можно готовить полезные, сбалансированные и при этом простые в приготовлении блюда, учитывающие особенности здоровья детей с расстройствами аутистического спектра и другими особыми образовательными потребностями.

Стоит отметить, что педагоги и студенты ГККП «Актауский технологический колледж сервиса» на постоянной основе развивают волонтерское движение, ориентированное на поддержку особенных детей и их семей. Социальная инициатива направлена не только на помочь детям, но и на оказание информационной и моральной поддержки родителям, которые ежедневно сталкиваются с вопросами правильного питания, ухода и развития своих детей.

В представленное специальное диетическое меню вошли овощной салат с перепелиными яйцами, нежное суфле из куриного мяса и овощей, приготовленное на пару, яблочно-овсяный пудинг без добавления сахара и глютена, а также витаминный зеленый смузи. Перед началом приготовления каждого блюда



преподаватели подробно рассказали о составе, пищевой ценности и пользе используемых продуктов, а также разъяснили, каким образом они влияют на организм ребенка.

По словам авторов проекта, при разработке меню были тщательно учтены все рекомендации, предусмотренные для различных видов лечебного и диетического питания. Особое вни-

мание уделялось подбору ингредиентов и допустимым способам термической обработки, что имеет большое значение для детей с особыми потребностями.

Преподаватель специальных дисциплин по специальности «производство питания» Актауского технологического колледжа сервисного обслуживания Бактыгуль Бажикова рассказала, что идея проекта имеет не только профессиональную, но и личную основу.

— В 2023 году я столкнулась с тяжелым заболеванием, и в тот период мне пришлось глубоко изучить вопросы диетического и лечебного питания. В течение двух лет на областном уровне мной было разработано учебное пособие по лечебному питанию для детей. Нам было важно применить эти знания не только в теории, но и на практике. Этот проект реализуется с целью поделиться накопленным опытом и поддержать родителей, воспитывающих особенных детей. В каждой диете есть свои стро-

гие рекомендации, и мы постарались максимально доступно объяснить, какие продукты допустимы, а какие способы приготовления являются наиболее безопасными и полезными, — отметила она.

Участники мероприятия подчеркнули практическую ценность мастер-класса. Мать двух особенных детей Марал Джилкайдарова выразила искреннюю благодарность организаторам и педагогам колледжа.

— Я считаю, что подобные проекты важны не только для родителей особенных детей, но и для всех мам и пап, которые стремятся обеспечить своим детям правильное и здоровое питание. Мы получили очень полезную и понятную информацию о составе блюд и технологии их приготовления. Благодаря преподавателей колледжа за внимание, заботу и желание делиться своими знаниями, — сказала она.

Профессиональные знания, искреннее участие и социальная ответственность могут объединяться ради одной цели — улучшения качества жизни детей с инвалидностью и поддержки их семей.

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «ОГНИ МАНГИСТАУ» НА 2026 ГОД!

СПОСОБЫ ПОДПИСКИ:

QazPost

В ОТДЕЛЕНИЯХ «КАЗПОЧТЫ»  
ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ QAZPOSTЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ  
ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЯ  
«HALYK» И «KASPI.KZ»

## СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 12 МЕСЯЦЕВ

Юридическое лицо      Физическое лицо

Через редакцию      16 370 тг      8 185 тг

Через QazPost      25 881,96 тг      12 947,52 тг



OGNI.MANGYSTAU



ОГНИ МАНГИСТАУ



+7 (778) 145 - 90 - 93

Для дополнительной информации (рекламный отдел)

ТОО «МАНГИСТАУ-МЕДИА»  
Г. АКТАУ, 9-Й МИКРОРАЙОН, д. 42/1

АО «Мангистаумунайгаз»  
сообщает  
о проведении общественных слушаний  
по проекту: Разделы «Охрана окружающей  
среды» к проектам:

1. «Коммерческий узел учета нефти (КУУН) на месторождении Каламкас ЦКППН ПУ «КМГ».

2. «Обустройство уплотняющих скважин месторождения Каламкас. XXIII очередь».

Географические координаты участка и территории воздействия: 45°20'28" с.ш. 51°54'08" в.д.

Дата и место проведения слушаний: 29 января 2026 года, в 15.00 ч. в Доме культуры с.Шетпе Мангистауского района.

Интернет-платформа Microsoft Teams: [https://teams.microsoft.com/dl/launcher/launcher.html?url=%2F%23%2Fmeetup-join%2F19%3Ameeting\\_ZWNiYzFYmltNTAyZi00ZDE1LWE5MGQtMDgxZmQzNGYwYTlx%40thread.v2%2F0%3Fcontext%3D%257b%2522Tid%2522%253a%2522Oid%2522%253a%2522%25227d78b762-f129-45ab-9feb-91e6285f3c2b%2522%2522%2527d%26CT%3D1766052200489%26OR%3DOutline-Body%26CID%3D92718F-E56E-438C-B613-4989EE20BE%26anon%3Dtrue&type=meetup-join&deeplinkId=c7c981a0-1b78-4d78-8277-5585eef494c5&directDl=true&msLaunch=true&enableMobilePage=true&suppressPrompt=true](https://teams.microsoft.com/dl/launcher/launcher.html?url=%2F%23%2Fmeetup-join%2F19%3Ameeting_ZWNiYzFYmltNTAyZi00ZDE1LWE5MGQtMDgxZmQzNGYwYTlx%40thread.v2%2F0%3Fcontext%3D%257b%2522Tid%2522%253a%2522Oid%2522%253a%2522%25227d78b762-f129-45ab-9feb-91e6285f3c2b%2522%2522%2527d%26CT%3D1766052200489%26OR%3DOutline-Body%26CID%3D92718F-E56E-438C-B613-4989EE20BE%26anon%3Dtrue&type=meetup-join&deeplinkId=c7c981a0-1b78-4d78-8277-5585eef494c5&directDl=true&msLaunch=true&enableMobilePage=true&suppressPrompt=true)

Идентификатор конференции: 41797426109027.

Секретный код: cb20j3bh.

Заказчик: департамент капитального строительства АО «Мангистаумунайгаз»; БИН: 990140000483, телефон 8 (7292) 212-226.

Разработчик: филиал ТОО «КМГ Инжиниринг» «Казнипимунайгаз», ТОО «Construction NS».

Документация размещена на портале <https://ndbecology.gov.kz>, и интернет-ресурсе <https://www.gov.kz/memleket/entities/mangystau-eco/documents/>

Адрес эл. почты, по которой можно запросить материалы: [a.zharapova@mmg.kz](mailto:a.zharapova@mmg.kz), телефон 212-226.

Замечания и предложения принимаются на <https://ndbecology.gov.kz>, и эл. адрес МИО: [s.bazarbay@mangystau.gov.kz](mailto:s.bazarbay@mangystau.gov.kz).

Нотариус г. Актау Умаров К.Н.  
РАЗЫСКИВАЕТ НАСЛЕДНИКОВ

гр. Семко Валентины Ивановны, 05.11.1951 г.р., уроженка Украины, умершей 4 декабря 2025 года.

Обращаться со дня опубликования объявления в нотариальную контору по адресу: Мангистауская обл., г. Актау, 26 мкр., дом 22, кв. 134.

Телефон 8 7292 415916.