#### ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

#### АЛТЫ НҮКТЕ

февраль, 2021 (37)

# СОДЕРЖАНИЕ:

#### ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Шапкенов презентовал проект закона по вопросам соцзащиты отдельных категорий граждан

В Казахстане начнется вакцинация от COVID-19

### новости кос

#### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

2021 год: какие новшества ожидают казахстанцев

На шаг ближе к искоренению домашнего насилия: Запущено мобильное приложение «102»

Как бесплатно получить участок под строительство собственного жилья

# ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

42500 тенге будут выплачивать предприятия за отказ трудоустроить лицо с инвалилностью

#### ИСТОРИЯ

#### 24 февраля - Проведение 1-ой переписи населения независимого Казахстана

История переписей населения в Казахстане

# РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Д. Нуран. Особенности коммуникации между незрячей матерью и зрячим ребенком

Психолог: Родители не должны превращать дом в «филиал» школы

Бабушки клуба «Әжеден ғибрат» возрождают народные ценности и традиции в Актау

12-летний кореец стал успешным инвестором

# АВТОРСКАЯ КОЛОНКА – Р.А.

Бабушкин сундук. Из книги «Шкатулка памяти и откровений

# ПРОЗА

# Баһрам Садеқи. Әңгіме. Шиеленіскен орам

Әлихан Жақсылық. Әңгіме. Қанатсыз арман

Балнур Кызырбеккызы. Рассказ. Прощальные гудки

Даулет Курманбаев. Рассказ. Чужестранец

#### ЮМОР

Ивановский В.В. Маша в поисках прохлады

# «ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Картина «Жайляу». А. Кастеев

Картина «Кошмоделие». М. Кенбаев

# «КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: Материнство в награду

# ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Почему финики - самый нужный для женщин продукт

Что нужно сделать, чтобы меньше есть

Обязательный бесплатный онкоскрининг

# КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

\*\*\* \*\*\* \*\*\*

#### ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

# **Шапкенов презентовал проект закона по вопросам соцзащиты отдельных категорий граждан**

По словам министра, нормы, изложенные в проекте закона, «отражают актуальные вопросы обеспечения государством базовых социальных гарантий, включая вопросы социальной поддержки лиц с инвалидностью, адресную социальную помощь и пенсионное обеспечение». Проект закона содержит изменения и дополнения в 75 законодательных актов.

«Законопроект разработан в целях: имплементации норм Конвенции ООН о правах лиц с инвалидностью по устранению дискриминационных терминов в законодательстве; совершенствования социальной защиты лиц с инвалидностью; стимулирования трудоустройства и создание возможностей для экономической активности лиц с инвалидностью; обеспечения гарантированным социальным пакетом малообеспеченных семей, оформления документов на получение специальных социальных услуг и инватакси через Портал социальных услуг (с 2023 года). Также документ предусматривает расширение категории «ветеран труда» и установление гарантированного уровня социальной выплаты на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года, в случае возобновления трудовой деятельности», – сообщил министр труда и социальной защиты Серик Шапкенов.

В законопроекте есть ряд новелл: порядка 24 тысяч человек, осуществляющих уход за инвалидами І группы вне зависимости от причины инвалидности, будут получать пособия; Предлагается разделить детей в возрасте от 7 до 16 лет по группам инвалидности, для которых пересмотрят размер пособий в сторону увеличения. Эта мера коснется более 31 тысячи человек; Будет предоставлено право на одновременное получение пособий по инвалидности и по случаю потери кормильца. Мера коснется порядка 2 тыс. детей-инвалидов; С 2023 года планируется ввести компенсационные взносы для работодателей в качестве альтернативы исполнения квоты по трудоустройству лиц с инвалидностью; Предлагается оказание соцподдержки для лиц, получивших инвалидность в результате производственной травмы, в виде обеспечения техническими средствами реабилитации за счет государства в случае невозможности исполнения обязательств работодателем; Сохранят право семей, которые воспитывают детей с инвалидностью, состоять на учете до получения жилья из государственного фонда после достижения совершеннолетия и перехода ребенка на статус инвалида I и II группы. Эта норма даст возможность более 20 тыс. семей сохранить очередность; Установят гарантированный уровень (на уровне аналогичного ежемесячного государственного пособия по уходу за ребенком до 1 года из республиканского бюджета) суммы социальной выплаты на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста 1 года, в случае возобновления трудовой деятельности; Продлят период ухода за ребенком-инвалидом до 18 лет. Данная норма вводится в связи с изменением возрастных групп детей с инвалидностью. Она положительно повлияет на назначении пенсионных выплат по возрасту и базовой пенсии.

По словам министра, нормы, изложенные в проекте закона, «отражают актуальные вопросы обеспечения государством базовых социальных гарантий, включая вопросы социальной поддержки лиц с инвалидностью, адресную социальную помощь и пенсионное обеспечение». Вместе с тем принятие законопроекта не потребует дополнительного выделения бюджетных средств, затратные нормы будут реализованы в рамках выделенных средств на 2021–2023 годы в размере 55,4 млрд тенге.

https://shapkenov-prezentoval-proekt-zakona-po-voprosam-sotszashchity-otdelnykh-kategorii-grazhdan

#### В Казахстане начнется вакцинация от COVID-19

С 1 февраля в Казахстане стартует кампания по добровольной вакцинации «Спутник V». На основании ранее достигнутых договоренностей Карагандинский фармацевтический комплекс осуществил поставку первой партии вакцин «Спутник V» в страну. Об этом сообщает прессслужба министерства здравоохранения РК. По данным ведомства, всего в феврале Карагандинский фармацевтический комплекс поставит 112 тыс. доз вакцины, в марте - 150 тыс., с апреля по июнь — ежемесячно по 600 тыс. доз.С апреля планируется вакцинация отечественной вакциной QazCovid-in в объеме 75 тыс. доз с ежемесячным увеличением до 500 тыс. доз.

«В первую очередь вакцинации подлежат отдельные группы населения - медицинские работники, полицейские, военнослужащие и др. К вакцинированию допускаются лица, не имеющие противопоказаний к профилактической прививке. Перед проведением вакцинации проводится обязательный осмотр врача. По стране проведена проверка готовности прививочных пунктов, утверждены стандартные операционные процедуры по вопросам проведения профилактических прививок, обучено более 2 тысячи медицинских работников. Следует отметить, что только вакцинация может предотвратить дальнейшее распространение коронавируса и является единственной альтернативой введения в стране жёсткого локдауна», - говорится в сообщении Минздрава.

https://v-kazakhstane-nachnet-sya-vaktsinatsiya-ot-covid-19

# новости кос

2 февраля т.г. прошло очередное заседание Президиума Центрального Правления ОО «КОС» с участием всех членов. На данном заседании были приняты следующие решения:

созвать очередное заседание Центрального Правления ОО «КОС» XX-го созыва 8 апреля 2021 года в г. Алматы либо Алматинской области в зданиях ОО «КОС»;

утвердить приходно-расходную смету на 2021 год на уровне 2019 года до утверждения на заседании Центрального Правления;

назначены директора: ТОО «Рудненское УПП ОО «КОС» - Фазылов Махсут Касымбекович, ТОО «Акмолинское УПП ОО «КОС» - Махамбетов Кайрат Зекенович, ТОО «Павлодарское УПП ОО «КОС» - Байгожин Ораз Махтаевич, внеочередным заседанием Президиума от 25.01.2021 года ТОО «Карагандинское УПП ОО «КОС» - Таипов Руслан Турсунович;

назначены председатели правлений филиалов ОО «КОС»: филиал ОО «КОС» Актюбинской области - Жалгасова Гульшара Маликовна, филиал ОО «КОС» Атырауской области - Абдешов Аманкос Сырымович.

Принято решение выделить ТОО «Республиканский центр реабилитации инвалидов «Жылы ұя» общественного объединения «Казахское общество слепых» материальные средства на выпуск журнала «Алты нүкте» в 2021 году. Дополнительно с 1 февраля 2021 года по 31 декабря 2021 года финансировать расходы на заработную плату работников ТОО «Республиканский центр реабилитации инвалидов «Жылы ұя» ОО «КОС» для оплаты заработной платы руководителя работы художественной самодеятельности, а также дополнительно финансировать расходы на заработную плату работников ТОО «Республиканский реабилитационный центр инвалидов «Жылы ұя» ОО «КОС» с 23 ноября 2021 года по 31 декабря 2021 года.

3 февраля 2021 года прошло очередное заседания Попечительского совета, на котором приняты решения: назначить президентом КФ «Или» ОО «КОС» Шайхамзинова Ануара Калкамановича; президентом КФ «Экибастуз» ОО «КОС» Куматова Дархана Жетписбаевича.

Приостановить деятельность следующих корпоративных фондов: КФ «Ордабасы» ОО «КОС», КФ «Макат» ОО «КОС», КФ «Атырау» ОО «КОС»

Айжан Икласова

#### 2021 год: какие новшества ожидают казахстанцев

С 1 января 2021 года в Казахстане вводится всеобщее декларирование, будет увеличен минимальный размер пенсии, налоги на имущество и землю объединят в единый платеж, а для отечественных производителей упростят возврат НДС.

2 декабря 2020 года президент Казахстана подписал Закон «О республиканском бюджете на 2021-2023 годы», согласно которому с января 2021 года месячный расчетный показатель (МРП) составит 2917 тенге, минимальный размер заработной платы (МЗП) останется прежним - 42 500 тенге, минимальный размер пенсии вырастет до 43 272 тенге, а величина прожиточного минимума - до 34 302 тенге. С 1 января 2021 года повышаются и размеры пенсионных выплат по возрасту и пенсионных выплат за выслугу лет на 7%.

Единовременное пособие по рождению первого-третьего ребенка вырастет до 110,8 тыс. тенге, на четвертого и более ребенка – до 183,7 тыс. тенге. Ежемесячное пособие многодетным матерям тоже увеличат: на 4 детей – до 46,7 тыс. тенге; на 5 детей – до 58,4 тыс. тенге; на 6 детей – до 70,1 тыс. тенге; на 7 детей – до 81,8 тыс. тенге; на 8 детей – до 93,3 тыс. тенге; на 9 детей – до 105 тыс. тенге; на 10 и более детей – до 116,6 тыс. тенге.

С 1 января 2021 года вводится в действие Закон «О дактилоскопической и геномной регистрации», который предполагает сбор, обработку и защиту дактилоскопической, геномной информации. Казахстанцы столкнутся с процедурой при получении новых, уже биометрических документов – удостоверения личности (в нем уже установлен чип) и загранпаспорта гражданина РК нового образца (также со встроенным чипом). Дети младше 12 лет дактилоскопии не подлежат. Детей в возрасте от 12 до 16 лет после 1 января 2021 года могут подвергнуть дактилоскопии только с их согласия и в присутствии опекуна, а с 16 лет сдача отпечатков будет для казахстанцев обязательной. Менять сразу свои документы с 2021 года не обязательно, они будут действовать до конца указанного в них срока. Отказ граждан Казахстана от прохождения обязательной дактилоскопической регистрации повлечет штраф в размере 2 МРП. З января 2021 года стало известно, что дактилоскопическая регистрация граждан в Казахстане начнется с 1 января 2023 года. Об этом проинформировали в пресс-службе Министерства внутренних дел РК. «В связи со складывающейся эпидемиологической обстановкой в стране и мире, дактилоскопическая регистрация граждан, которая должна была начаться с 2021 года, переносится на 2023 год», - пояснили в ведомстве.

С 1 января 2021 года в Казахстане вводится всеобщее декларирование. Оно пройдет в четыре этапа. На первом этапе, с 1 января, декларацию обязаны подавать лица, занимающие ответственную государственную должность, и их супруги; лица, уполномоченные на выполнение государственных функций и приравненные к ним, а также их супруги; лица, на которых возложена обязанность по представлению в соответствии с КЗ «О выборах в Республики Казахстан» и Законом «О противодействии коррупции», «О банках и банковской деятельности в Республике Казахстан», «О страховой деятельности», «О рынке ценных бумаг». На втором этапе (с 1 января 2023 года) подавать декларацию будут обязаны работники государственных учреждений и их супруги, а также работники субъектов квазигосударственного сектора и их супруги. На третьем этапе - с 2024 года - руководители, учредители (участники) юридических лиц и их супруги, индивидуальные предприниматели и их супруги. В 2025 году всеобщее декларирование коснется остальных категорий граждан.

Налоги на имущество и землю объединят в единый платеж, будет упразднен земельный налог для собственников многоквартирных домов, а срок уплаты налога на транспорт перенесут на конец I квартала года, следующего за отчетным. «Налог по земельным участкам и имуществу будет считаться по отдельности согласно действующему порядку и будет предъявляться к уплате одной суммой (один код бюджетной классификации). Законом предусмотрено введение данной нормы с 2020 года, то есть в 2021 году по обязательствам 2020 года предусмотрена уплата уже объединенного налога на имущество», - пояснили в пресс-службе Комитета госдоходов.

https://2021-god-kakiye-novshestva-ozhidayut-kazakhstantsev.html

#### На шаг ближе к искоренению домашнего насилия: Запущено мобильное приложение «102»

Каждые сутки диспетчеры центров оперативного управления полиции по всему Казахстану обрабатывают около 10 тысяч сообщений. Все они поступают на 102. Теперь для экстренных обращений появился еще один сервис — мобильное приложение «102». Его официально запустили с 1 февраля.

Скачать приложение можно в PlayMarket. После загрузки на смартфон на главной странице появляется красная кнопка SOS. Под ней следуют разделы «Полиция», «Сообщить о правонарушении», «Оставить сообщение». Но чтобы воспользоваться этими опциями, нужно зарегистрироваться в системе, указав электронную почту и пароль. Как показывает система, на 1 февраля приложение скачали 500 человек.

«Мобильное приложение «102» позволяет отправлять как короткие сообщения о происходящем, так и фото и видео с места происшествия. Более того, есть возможность совершать видеозвонки. При этом определяется местоположение человека, который позвонил, а диспетчеры Центра оперативного управления могут видеть происходящее и сразу принимать нужные меры реагирования. При нынешнем уровне развития технологий любая информация распространяется молниеносно. Мы стремимся, чтобы такой же была реакция полиции на сообщения от граждан», – рассказал глава Министерства внутренних дел Казахстана Ерлан Тургумбаев.

Интернет-группы в соцсетях с тысячной армией подписчиков превратились в источники свежей информации. ДТП, драки, нарушения на дорогах, хамство водителей, насилие — об этом и многом другом можно узнать из Интернета оперативно. Почти сразу новости из соцсетей разлетаются по новостным лентам.

«Встречаются ситуации, когда о происшествии сообщают не в полицию, а выкладывают это в социальные сети. Как правило, очевидцы различных происшествий публикуют фото или видео с места на своих страницах или отправляют в популярные паблики. Эти происшествия выявляют наши специалисты, когда проводят мониторинг социальных сетей. При этом теряется драгоценное время, которое можно использовать для пресечения правонарушения или раскрытия преступления по горячим следам. Именно поэтому возникла идея разработать специальный сервис, который позволит полицейским более оперативно реагировать на происшествия и сообщения граждан. Незамедлительно сообщайте, если считаете, что есть угроза вашей или чьейлибо безопасности или жизни, если увидели, что пьяный человек садится за руль, если стали свидетелем насилия, если видите жестокое обращение с животными, если заметили подозрительное лицо. Только совместными усилиями мы создадим безопасное и нетерпимое к правонарушениям общество», – написал глава МВД на своей странице в Facebook. Кроме того, если речь идет о коррупции и вымогательстве со стороны полицейского, через приложение «102» свяжитесь со службой собственной безопасности МВД. За прошлую неделю в Казахстане произошло 3146 преступлений, 2042 из которых раскрыли в течение суток. По-прежнему в «топе» правонарушений – интернет-мошенничество. Изобретательные злоумышленники придумывают новые схемы обмана. В прошлом году в столице рост интернет-мошенничества достиг почти 60 процентов. Лазейки, цель которых нажиться за чей-то счет, злоумышленники находят через сайты торговли в Интернете.

«Популярность онлайн-торговли стала заметна во время пандемии, когда многие находились дома, чем и воспользовались мошенники в Сети. Среди выявленных фактов выделяется мошенничество под предлогом продажи антисептиков, медицинских масок, лекарств, шуб, мобильных телефонов, мебели. Мы рекомендуем быть осторожнее, отказаться от предоплаты, не удостоверившись в наличии товара и его качестве, не участвовать в сомнительных акциях и не передавать свои личные данные», — объяснил начальник отдела криминальной полиции столичного Департамента полиции Талгат Булегенов.

За девять месяцев прошлого года в полицию столицы обратилось свыше 1 300 жителей, пострадавших от действий мошенников в Интернете. Найти аферистов непросто, потому что многие следы нечистоплотных дельцов уходят за рубеж.

https://na-shag-blizhe-k-iskoreneniyu-domashnego-nasiliya-zapushheno-mobilnoe-prilozhenie-102

#### Как бесплатно получить участок под строительство собственного жилья

Граждане Казахстана имеют право получить земельный участок под индивидуальное жилищное строительство (ИЖС) бесплатно. Земельный участок предоставляется в частную собственность в размере 0,10 гектара (10 соток), и при этом неважно, имеете ли вы другую недвижимость.

Куда и с какими документами обращаться. Заявление в произвольной форме о предоставлении земельного участка для ИЖС нужно заполнить в том акимате, к которому относится земельный участок. Если участок: в пределах границ города республиканского значения и столицы - то в акимат города республиканского значения и столицы; в пределах границ города областного значения - то в акимат города областного значения; в пределах границ города районного значения - то к акиму города районного значения; в пределах границ поселка - то к акиму поселка; в пределах границ аула (села) - то к акиму аула (села), аульного (сельского) округа. Также при себе нужно иметь оригинал и копию документа, удостоверяющего личность.

В заявлении необходимо указать цель использования земельного участка, его предельные размеры, местоположение, испрашиваемое право пользования и информацию о наличии какого-либо другого земельного участка, которое могло бы Вас устроить. Общий срок рассмотрения заявления составляет 2 месяца.

Акимат направляет документы в уполномоченный орган по земельным отношениям и архитектуре для определения возможности использования испрашиваемого земельного участка. Срок рассмотрения до 10 рабочих дней. Далее в течение 2-х рабочих дней направляется на рассмотрение земельной комиссии. В случае отсутствия подготовленных площадок для отвода, заявление берется на специальный учет, т.е. ставится в очередь. Затем, в течение 2 рабочих дней выдается уведомление с указанием номера очереди в общем списке. При появлении готовых площадок Вам направят уведомление о необходимости предоставления заявления в течение месяца со дня готовности площадки.

Информация о подготовке площадок для отвода и списки очередности на получение земельного участка являются открытыми и размещаются на веб-сайтах акиматов и (или) путем опубликования в местных СМИ.

https://news.mail.ru/society/45153186/?frommail=1

#### ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

# 42500 тенге будут выплачивать предприятия за отказ трудоустроить лицо с инвалидностью

Ряд изменений в трудовом законодательстве касательно трудоустройства лиц с инвалидностью планируется внедрить в Казахстане. В частности, в случае невозможности предоставления рабочих мест инвалидам, предприятия могут обязать выплачивать компенсации.

«Квоты устанавливаются от 2% до 4%, но, к сожалению, данная квота исполняется малоэффективно. Предприятия говорят: "у нас нет возможности создать рабочее место для лиц с инвалидностью". Мы изучили опыт зарубежных стран. В таких случаях есть отдельная компенсационная выплата. Да, эта организация ввиду своей деятельности возможно неподходящая для лиц с инвалидностью. Могут не создавать рабочие места, но компенсировать эти затраты», - сказал на презентации законопроекта «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам социальной защиты отдельных категорий граждан» министр труда и социальной защиты населения Серик Шапкенов.

По его словам, отдельного фонда для этих целей не будет создано.

«Это будет аккумулировано, и оператором будет выступать Государственный фонд социального страхования. Эту норму предусматривается ввести с 2023 года. За счет этих аккумулированных средств мы будем создавать в тех организациях, где возможно работать лицам с инвалидностью. В какой-то мере мы будем возмещать затраты по созданию этих

рабочих мест. Возможно, будем рассматривать вопросы субсидирования заработных плат. Эта норма в основном направлена на то, чтобы лица с инвалидностью больше вовлекались в общество и не ущемлялись их права», - отметил министр.

Как сообщил вице-министр труда и социальной защиты населения Ерлан Аукенов, компенсационные выплаты действуют с 2016 года.

«Сейчас 35% предприятий уже выполняют эту квоту. Но для стимулирования 65% оставшихся мы даем не только возможность штрафа, но и предоставляем возможность альтернативной выплаты компенсаций как социальной ответственности предприятий. То есть, квота есть, штраф есть, но альтернативного выбора у самого работодателя нет. Поэтому мы завершили разработку Атласа профессий, чтобы он (работодатель) знал, куда трудоустраивать (инвалида). С другой стороны, мы ему даем возможность нести социальную ответственность. (...) К примеру, если на предприятии 50–100 человек, оно должно выполнить квоту 2%, если 100–250 человек - то 3%, от 250 и выше - это 4%. Взносы это 42500 в квартал на каждого», - заключил Е. Аукенов.

https://news.mail.ru/45072911/?frommail=1

# ИСТОРИЯ

# 24 февраля - Проведение 1-ой переписи населения независимого Казахстана

#### История переписей населения в Казахстане

Значение переписи для социально-экономического развития страны трудно переоценить. Данные переписи жизненно необходимы при планировании рынков труда и жилья, при составлении бюджета, в транспортной политике, в электроэнергетике, в сфере социального обеспечения, здравоохранения, образования, в области языковой и религиозной политики, одним словом везде, где возможен прогноз на будущее, где необходимо планирование, без результатов переписи просто не обойтись.

Первые дошедшие до нас сведения об учетах населения относятся к Китаю, где они проводились более четырех тысяч лет назад. Имеются сведения об учетах населения в Древнем Египте, Греции, Риме, Иране, Японии и других древних государствах.

Зарождение на территории современного Казахстана более-менее регулярной и централизованной статистической деятельности, в том числе периодического учета населения, относится ко второй половине XVIII века, т.е. к периоду вхождения Казахстана в состав Российской империи. Первая и единственная всеобщая перепись населения Российской империи проводилась по состоянию на 9 февраля (по новому стилю 28 января) 1897 года. Перепись была подготовлена и проведена по всей стране по единой программе и общей инструкции, а также учитывала наличное, постоянное и юридическое (приписное) население на одну и ту же дату (9 февраля 1897 года). Ее программа состояла из 14 вопросов: пол, возраст, брачное состояние, сословие или звание, место рождения, место прописки, место постоянного (обычного) проживания, вероисповедание, родной язык, грамотность, занятие, наличие физических недостатков или душевного заболевания.

По переписи 1897 года в Российской империи насчитывалось 3745 тысяч казахов, а в границах Казахстана на 1927 год 3392 тысяч. Численность казахов на 1917 год по Казахстану составила 4 млн. 980 тысяч человек. Первая всеобщая советская перепись населения была осуществлена 28 августа 1920 года. Эта перепись проходила в условиях военного коммунизма и большевистского террора. Поскольку гражданская война еще не была завершена, поэтому не вся территория Казахстана была охвачена переписью. 15 марта 1923 года была проведена первая городская перепись населения, которая была призвана также произвести учет промышленных и торговых учреждений. Эта перепись проводилась в пору укрепления Советской власти и имела полный географический охват территории СССР, в том числе Казахстана. Наиболее полной переписью была Всесоюзная перепись 1926 года. В 1926 году в Казахстане восстановительный период подошел к концу. Перепись населения была проведена на основе реорганизованной

системы статучреждений. Важным моментом подготовительного периода переписи 1926 года являлась подготовка карт и инструментария переписи. Первоочередной задачей был сбор и составление географических, схематически карт, и нанесение на них населенных пунктов. Серьезную трудность представляло выяснение административной принадлежности аулов. Для цели были использованы материалы крупных архивов Ленинграда, топографического отдела, высшего геодезического управления, а также архив комиссариата путей сообщения в Москве. Перепись проходила в тяжелых условиях зимы 1926-1927 гг. Были мобилизованы все наличные силы статистиков, учителей школ и интернатов, части служащих Наркомзема, Наркомфина, НКВД и исполкомов местных Советов. Перепись 1937 года была проведена в январе. Это была «расстрелянная перепись». Несмотря на значительную организационную работу и огромные затраты, результаты переписи были признаны дефективными, а организаторы переписи большей частью были расстреляны. Эта перепись, ее программа, а самое главное, ее неутешительные результаты не устроили Сталина и его окружение. Материалы этой переписи не были обработаны для публикации и осели в архивах. Разработанные итоги переписи 1937 года были строго засекречены. За утерю незначительных материалов разработчики были отданы под суд. Перепись 1937 года дала скудные данные по национальному составу.

30 лет назад, в январе 1989 года стартовала Всесоюзная перепись населения СССР. Стоит отметить, что это была последняя перепись СССР. За 70 лет Советской власти всесоюзные переписи были проведены в 1926, 1937, 1939, 1959, 1970, 1979, 1989 годах. Переписные листы переписи 1989 года, кроме обычных вопросов, содержали вопросы о жилищных условиях респондентов. Первая Национальная перепись населения проведена в Республике Казахстан в период с 25 февраля по 4 марта 1999 года в соответствии с постановлениями Правительства Республики Казахстан. По итогам первой национальной переписи в 1999 году численность населения города составляла 319324 человек, из них мужчин - 148607 и женщин-170717 человек. Произошел рост населения города Астаны на 13,5% по сравнению с предыдущей переписью 1989 года. Интенсивный количественный рост населения связан с приобретением города статуса столицы Республики Казахстан. Перепись населения в Казахстане 2009 - вторая, после обретения суверенитета. В целях выполнения постановления Правительства Республики Казахстан от 28 ноября 2007 года №1138 «О национальной переписи населения Республики Казахстан в 2009 году» с 25 февраля по 6 марта 2009 года была проведена республиканская перепись населения.

С момента проведения последней переписи прошло 9 лет. За это время в общественно-политическом и экономическом устройстве нашего государства произошли коренные изменения. Изменился народ Казахстана, чему способствовало развитие демократических институтов в стране и, естественно, рыночных отношений, основанных на политике открытости экономики Казахстана для мирового сообщества. Численность населения Республики Казахстан по итогам переписи населения 2009 года составила 16 004,8 тыс. человек, увеличившись на 1 022,9 тыс. (на 6,8 %) человек по сравнению с переписью 1999 года. Одним из самых неожиданных результатов переписи стало некоторое снижение доли городского населения с 56,3 % до 54,0 % и соответствующее повышение доли сельского населения. Перепись зафиксировала тенденцию к росту числа жителей Казахстана, сменившую период падения. Это объясняется сокращением эмиграции европейских этносов, увеличением темпов роста численности казахов (с +22,9 % в 1989-1999 до +26,2 % за 1999-2009 года), в том числе и за счёт притока репатриантов-казахов (оралманов) и сокращением темпов убыли русских (-15,3 % за период между 1999-2009) и немцев (-49,6 %). Самыми многочисленными национальностями являются, как и раньше, казахи (10,1 млн.) и русские (3,8 млн.).

https://istorija-perepisej-naselenija-v-kazahstane-67652

# Особенности коммуникации между незрячей матерью и зрячим ребенком

В практике социальной работы в Казахстане недостаточно уделяется внимание проблемам незрячих матерей. Незрячие женщины, как и любая женщина хочет полноценно почувствовать все социальные роли, которые предназначены всем женщинам. Но по потери зрения с рождения или по различным ситуациям женщину делает уязвимым, беззащитным, который проявляется комплексом неполноценности, апатией, депрессией и неуверенностью своих возможностях. Следовательно незрячая женщина является особым объектом социальной работы. Требуется создание теоретических основ и практических технологии социальной работы незрячими женщинами. Даже зарубежом мало исследований и практического опыта по данной проблеме. Только в медицине достаточно изучена проблема инвалидов по зрению.

Результаты исследования предлагают следующие методы коммуникации при общении незрячей матери и зрячего ребенка: использование мимики и жестукуляции, использовать предметы, игрушки и другие материальные средства для коммуникации, телесные формы коммуникации как объятие, поцелуй, приближение, прикосновение и т.д. Важную роль играет, также вербальные формы коммуникации как общение, разговоры, рассказы, беседа, обсуждение, объяснение. Этот факт подверждается результатами исследования зарубежным исследователем Гизелью Барбосой.

При общении незрячей матери и ребенка большую роль играет возраст ребенка. Ребенок до трех лет не осознает слепоту матери. В этот период телесный контакт и дыхания, запах, вибрация или потоки воздуха, нежные прикосновения губ, носа играют в контакте и принятии матери ребенком. Как отметили российские ученые, благодаря такому близкому контакту младенец быстро откликался, проявлял интерес к инициативам матери, поддерживал взаимодействие и не стремился его прервать. Незрячие матери должны знать, что младенцы реагируют и удерживают внимание к инициативам матери, когда она доступна восприятию младенца (находится близко), тактильно поддерживает свое обращение к ребенку и при этом ключевые характеристики ее речи (экспрессия, интонация, тембр, темп, паузы, предваряющие высказывание) позволяют обращению четко выделиться из окружающего ребенка шумового фона. Следовально, незрячих матерей мы должны учить более активному и тесному общению с ребенком. В этом заключается специфика незрячей матери с ребенком.

Только начиная с трех лет ребенок начинает понимать, что у матери нету реакции на его визуальные формы действия. В этот период необходимо проводить социальную работу с ребенком и другими членами семьи, для объяснения особенности взаимоотношения с матерью целью которую является формировать чувство ответственности и лидерство в отношении с матерью. Задачой данной работы должна быть повысить инициативу и активность ребенка в общении с незрячей матерью. Ребенок должен перейти на активную форму проявлении своих потребности через вербальные и невербальные формы коммуникации.

Однако, эффективность общения незрячей матери и ребенка в основном зависит от личностных характеристик матери и ребенка. В этих случаях стоит обратить внимание на гиперактивность или пассивность, безразличие ребенка, а также учитывать специфику темперамента и отношение к материнству женщины.

Также дистанция между матерью и ребенком влияет на результат успешной коммуникации между ними. Ребенок находясь в объятии матери чувствует пространство близкого человека и защищенность от внешних воздействии. Материнский инстинкт в этом отношении помогает женщине полноценно почувствовать себя матерью и ответственность не только за себя, но и за жизнь ребенка.

Особую важность имеет подготовка доступного пространства для молодой незрячей матери. В суть котором заключается подготовить максимально удобную обстановку и расположение мебели и вещей в квартире или дома с учетом слепоты и защищенности незрячей женщины. С другой стороны, социальное пространство должно быть безопасной для младенца. В решении этой задачи должны активно включаться социальный работник и близкие люди.

Также, по мнению Е.Ю. Конюховой родители не смотря на свою слепоту, сами должны воспитывать своего ребенка. Некоторые боясь трудностей по уходу, кормлению и воспитанию младенца или не желая себя слишком обременять, передают ребенка на попечение бабушки, живущей отдельно. В этом случае ребенок отвыкает от родителей. Он не чувствует материнского тепла и ласки. Он не воспринимает их ни как своих родителей, ни как воспитателей, а самое главное, не складываются искренние, доверительные отношения. В дальнейшем такой ребенок обычно стесняется перед окружающими слепоты своих родителей. В этой связи специалисту важно разъяснить близким людям, в каких именно случаях их помощь требуется, а когда незрячие родители могут справиться со своими обязанностями самостоятельно Только тесная связь между ребенком и матери является залогом успешного взаимопонимания в дальнейшем.

**Нуран Динара, с**тарший преподаватель и PhD докторант кафедры социологии и социальной работы КазНУ имени ал-Фараби

# Психолог: Родители не должны превращать дом в «филиал» школы

Из-за пандемии коронавируса казахстанские школьники находятся на дистанционном обучении. Психолог столичной поликлиники №9 Таисс Дуквагаева дает рекомендации родителям, как организовать обучение на дому и досуг детей.

Основная задача родителей — организовать учебный процесс, заботиться о здоровье своих чад. Приучать детей к самостоятельности. На домашнем обучении родители должны контролировать, чтобы сын или дочь внимательно слушали онлайн-уроки, стремились разобраться в теме, а не просто получить «пятёрку».

«Самодисциплина и самостоятельность — эти качества нужно воспитывать в детях. Хорошо организованное домашнее обучение - это когда ребёнок работает сам, когда он понимает, что, в первую очередь, это нужно ему, а не маме. Родители приходят на помощь только, когда ему трудно. Мама должна стать помощником, но не надзирателем. А дом не должен превращаться в филиал школы», - считает специалист. Не перекармливайте ... учебой!

Некоторые родители зацикливаются на учебе. Они считают, что играть нужно только в обучающие игры, смотреть только познавательные фильмы. Психолог считает, что в жизни ребёнка должно быть место для дневного сна, развлекательных игр и просто ничегонеделания. После отдыха школьник с новыми силами и охотнее вернётся к учёбе.

Дети не могут сидеть дома без дела. Психолог советует родителям и детям вместе строить планы на досуг.

«Запишите свои идеи и предложения детей на небольших листках бумаги, скрутите их и перемещайте, затем вытащите записки, на которых будет указан вид занятия. Такая лотерея разнообразит досуг детей. И тогда все будут довольны, - уверена она. - Для каждого возраста детей есть свои подходящие занятия.

Существует большое разнообразие прекрасных настольных, напольных и командных игр, которые интересны и детям, и взрослым. Игры полезны. Они развивают моторику, мышление, социальное поведение, эрудицию, творческие способности. Также рекомендую иногда играть с детьми и в их любимые компьютерные игры. Это тоже хорошее времяпрепровождение». Не увлекайтесь только «детскими» делами! Вовсе не обязательно заниматься с ребенком только специфическими «детскими» делами.

Хороший досуг — заниматься тем, что нравится всем членам семьи. Психолог советует приучать детей и к своим интересам. К примеру, если папа любит возиться с автомобилем, компьютером, а мама печь тортики или фотографировать, то и ребенку будет это интересно. При этом нужно исключить сидение на диване родителей у телевизора.

https://psiholog-roditeli-ne-dolzhny-prevrashhat-dom-v-filial-shkoly

#### Бабушки клуба «Әжеден ғибрат» возрождают народные ценности и традиции в Актау

Бабушки учеников Назарбаев Интеллектуальной школы (НИШ) города Актау создали клуб «Әжеден ғибрат». Через интернет пожилые женщины прививают подрастающему поколению национальные ценности, рассказывают о культуре и традициях. В уроки бабушек

входит все, что может пригодиться девочкам в дальнейшей жизни.

81-летняя Рысты Дюмбаева рассказывает про тонкости обрабатывания шерсти вручную и делится секретами работы с веретеном. К первому уроку бабушка подготовилась тщательно и выбрала редкую тему. Рысты Дюмбаева, участница клуба: - В клубе я нашла новых единомышленниц, желающих прививать молодежи духовные ценности. Сейчас все больше казахских национальных ремесел забываются. К примеру, даже шерстяные носки мы покупаем, а раньше женщины сами обрабатывали пряжу и вязали. Для детей это в новинку. Поэтому уверена, наши уроки не останутся без внимания.

Зере Курманбай, ученица ниш г.Актау: - Я первая ученица своей бабушки. Она заинтересовала меня работой на веретене. Это требует большого терпения и усидчивости. Когда я рассказала бабушке об идее клуба, она загорелась и во всем поддержала.

«Уроки бабушек» в режиме онлайн преподают 11 пожилых женщин. Интересно, что их объединяют внуки, которые вместе учатся в одной школе. Темы дистанционных встреч расписаны уже на 2 месяца вперед. На каждую выделено по часу.

Айзере Сейтджан, ученица ниш г. Актау: - Я узнала то, что именно наши бабушки знают очень многое. У них надо спрашивать совета, потому что они прошли уже целое поколение и могут нам дать советы, рассказать о нашей истории, о наших казахских ценностях, традициях.

Автором уникального образовательного проекта стала учитель Назарбаев Интеллектуальной школы Сайра Сарсенова. Педагог считает важным продолжение преемственности поколений в воспитании детей.

Сайра Сарсенова, учительница НИШ г. Актау: - В нашем клубе три направления: «Любящий свой народ – любит свои традиции», «Казахи – гостеприимный народ» и «Мастера на все руки». На основе этих направлений мы планируем проведение нашими бабушками мастер-классов. Ближайшие пройдут в конце февраля. Детей ждут уроки по приготовлению национальных блюд и напитков. Кроме того, планируется провести занятия по изготовлению элементов убранства юрты, а также по вышивке и рисованию орнаментов.

https://inva.kz/babushki-kluba-zheden-ibrat-vozrozhdajut-narodnye-cennosti-i-tradicii

#### 12-летний кореец стал успешным инвестором

Вот уже скоро год каждое свое утро 12-летний житель Чеджу (Южная Корея) по имени Квон Джун начинает с просмотра бизнес-новостей. И не зря: мальчика уже называют восходящей звездой в мире инвестиций, так как на своем хобби – скупке акций — он уже получил 43% прибыли, что составило около 13400 долларов. Джун называет своей ролевой моделью Уоррена Баффета – знаменитого американского миллиардера, самого успешного в мире инвестора.

В апреле 2020 года, когда корейский фондовый индекс KOSPI, включающий в себя все компании, чьи акции торгуются на корейской фондовой бирже, впервые начал расти после самого глубокого падения за последнее десятилетие, Джун уговорил свою маму завести ему инвестиционный аккаунт.

Джун, по его словам, поверил выступавшему по телевизору эксперту, который сказал, что рост KOSPI – это уникальная возможность для успешных инвестиций, которая случается раз в десять лет.

Стартовый капитал мальчика составлял 22400 долларов, которые он начал копить в семилетнем возрасте благодаря подаркам родственников и перепродаже игрушечных моделей машинок. Поскольку школа была закрыта из-за пандемии, у Джуна было много времени для того, чтобы изучить рынок и выбрать компании, в акции которых стоит инвестировать, и не прогадал. Мальчик планирует продолжать заниматься инвестициями и в будущем. При этом Джун в своем увлечении не одинок — на фоне пандемии в Южной Корее наблюдается настоящий бум начинающих инвесторов подросткового и даже детского возраста, они уже составляют две трети от всех тех, кто играет на бирже. Эта тенденция отражает то разочарование в системе образования, устоявшейся в Южной Корее, которое испытывают и современные дети, и их родители. Успех Джуна, говорит его мама, заставил ее усомниться в важности получения сыном университетского диплома. Мир сейчас стремительно меняется, и, возможно, лучше быть человеком, сосредоточенном на чем-то одном и добивающимся успеха в этом направлении, чем

человеком, получившим широкое образование, говорит она. Потому что университетский диплом не спасет Джуна от безработицы, которая в Южной Корее сейчас бьет все рекорды. Две трети выпускников школ поступают в университеты, что стоит огромных усилий для них и их семей, но в результате остаются без работы. Поэтому сейчас многие молодые люди начинают рано задумываться об альтернативных путях построения своей карьеры. С этим согласен и Джун. «Вместо того, чтобы поступать в Сеульский Национальный Университет, я лучше стану крупным инвестором. А еще я надеюсь, что буду заниматься благотворительностью», – говорит мальчик.

https://deti.mail.ru/news/12-letnij-koreec-stal-uspeshnym-investorom

#### АВТОРСКАЯ КОЛОНКА – Р.А.

# Бабушкин сундук

(Из книги «Шкатулка памяти и откровений)

Дорогие друзья, я расскажу вам одну историю. Эта история произошла со мной и вызвала в памяти самые светлые воспоминания, а также, подарила бесценный жизненный опыт. Думаю, что он вполне может пригодиться моим читателям. Вероятно, вы уже догадываетесь, о чём пойдёт речь.

Итак, может же случиться такое, что ваша бабушка, или мама, или тётя, короче, кто-то в семье из представителей старшего поколения, однажды утратит интерес к вещам, к каким-то предметам, которые находятся в их сундуках или в сундучках. Или, пусть даже в обычном шкафу. Это не так важно.

Поверьте, они, вещи и предметы попали туда не случайно, а именно потому, что когдато были очень милы и дороги, допустим, вашей бабушке. Возможно, подарки, полученные от близких людей и каждый раз вызывали у хозяйки трепетные чувства и по-особому волновали её. Не спешите выбросить сундук, да ещё вместе с содержимым.

Если сможете как-то заинтриговать бабушку, попробуйте разобрать её сокровищницу вместе с ней, попробуйте разговорить её. Наверняка, если удастся вызвать в памяти её нечто сокровенное, она поделиться с вами воспоминаниями, которые, в очередной раз, вызовут у неё положительные эмоции. И, конечно же, она непременно испытает чувство благодарности по отношению к вам. Ну, а если сундук остался без хозяйки?

Друзья мои, и тогда не спешите избавиться от него. В нём вы можете обнаружить то, что для вас станет доброй памятью о родном человеке. Или же памятным подарком для того, кто знал близко вашу бабушку, или вас. Или с вами произойдёт то, о чём я обещала поведать в начале своего повествования.

Мои постоянные читатели помнят о коллекции, которую пришлось собирать трижды, и трижды начинать с нуля. Это были флакончики из-под духов и одеколонов.

Наша строгая мама считала такое занятие баловством, и потому дважды безжалостно выбросила то, что собиралось мной с трепетом и огромной благодарностью к тем, кто поддерживал во мне, казалось бы, весьма забавное увлечение. На маму обиды нет, потому что она – мама. О судьбе третьей, сохранившейся коллекции расскажу как-нибудь в другой раз.

Итак, незадолго до отъезда из Алматы я встретилась с поэтом Александром Соловьёвым. Мы учились на разных факультетах, но приблизительно в одно время. Наши филологи Сашу обожали! С упоением слушали на поэтических пятницах в университете, его стихи. Все мы помнили это необыкновенное чтение. Его стихи и поэма «Крестовина любви» перепечатывались студентами на пишущей машинке, переписывались от руки и передавались из рук в руки.

Как же я была рада той встрече, через десятки лет. В то время он работал в газете «Дружные ребята». Саша попросил, чтобы я сделала подборку из своих материалов для детей в ближайший номер газеты. Договорились встретиться у меня дома. Сокурсники сообщили, что Саша Соловьёв готовится к отъезду. К тому времени, кажется, он остался в Алматы совсем один.

До назначенной встречи мы успели ещё поболтать с ним по телефону, задавая множество вопросов, перебивая друг друга. Он подтвердил, что уезжает в другую страну. Я рассказала о сборнике незрячих поэтов «Иду на голос». Саше понравилось название сборника. Я пообещала

подарить. А он сказал, что уже подписал для меня свой последний сборник.

Мы встретились, и Саша, от души весело смеясь, вручил мне свёрток.

- Что это? Как-то на сборник не похоже, - ощупывая свёрток, сказала я.

Продолжая смеяться, он ответил:

- Ты представляешь, этот экспонат я нашёл в бабушкином сундуке! Как же здорово, что ты рассказала о своей коллекции!

Моей радости не было предела. Ведь когда-то, в далёком детстве, у меня был точно такой же флакончик! Флакончик в виде кисти винограда! Коллекционеры, думаю, поймут и разделят мой восторг.

- Кажется, ты уже забыла про наши сборники, - пошутил Саша. Забыла! Забыла на минутку. За чаепитием Саша рассказывал о своём житье-бытье и, между прочим, с нежностью вспоминал и говорил о бабушке и о других родственниках. Через неделю мы снова встретились. Саша принёс номер газеты с моей публикацией.

Та встреча, видимо, была последней.

#### ПРОЗА

# Баһрам Садеқи Шиеленіскен орам

(эңгіме)

Қол сияқты көрінбейтін, бірақ сезіп, түйсінетін бір нәрсе бар. Сол мені арлы-берлі итереді...

Иә! Басыңызды сәл жоғары көтеріп, қабағыңызды ашып, күлімсіреңіз. Көзіңіз дүрбіде болсын. Үшке дейін санаймын. Қозғалмауға тырысыңыз. Әйтпесе суретіңіз жаман шығады. Дайын болыныз! Бір, екі, үш...

Екі күннен кейін суретін алайын деп фотоательенің баспалдақтарынан жоғары көтерілді. Фотограф берген түбіртекті қолына қысып тұрып, екі күн бұрынғы өзіне қойған сұрақтарды есіне түсірді:

- Атыңыз?

Ол атын айтты.

- 6х4? Әдеттегідей? Ашық хат сияқты қалай?
- Бір данасын үлгі ретінде шығарыңыз.
- Бүрсігүні кешке дайын болады. Сағат сегізде.

Есікті ашпай тұрып, сағаттың сегізден кеткенін көрді. Ішінен: «Ендігі міндетті түрде әзір болды», – деп күбірледі.

Үстел басында отырған фотографтың көмекшісі сәлеміне жауап берген соң орындыққа отырды. Оған танымағандай қарап:

- «Өзі жоқ сияқты ғой?» деді.
- Неге? Қазір ғана осында болған.
- Міне, тубіртек...

Түбіртекті қалтасынан алып, үстелдің үстіне қойды. Фотографтың көмекшісі оны оқыды да, басын құрметпен изеп: «Иә, мырза, бүгін кештікі. Бірақ сәл күте тұрыңыз, өзі келсін», – деді.

«Шаруа күтіп тұр» дегісі келген, бірақ тек «шаруа...» деді де орындыққа батып кетті. Көмекші оның жұмысын тастап, суретін алуға келгенін, фотограф жоқ болғандықтан ренжігенін түсінді, бірақ амал не?

Көңілін басқа жаққа бұруды жөн көріп, альбомды парақтай бастады. Бірақ тағы да:

- Келмей ме? деді.
- Неге келмейді? Қазір, міне...

Ол қабырғаға ілінген суреттерді тамашалауға кірісті.

Он бес минуттан соң фотограф келді. Жетпей жатып, сөйлей кірді:

- Кош келдініз, мырза!

Көмекшісінен: «Мырзаның келгеніне көп болды ма?» – деп сұрады.

Ол орындықтан тұрып, үстелдің алдына келіп, екі қолын шетіне қойды. Фотограф шеберханасынан суреттерді әкелді.

- Қане, осы ма екен? Иә, дәл өзі...

Ол қолын созып, суреттерді алып, азырақ қарап тұрды да:

- Бұлар емес. Қателестіңіз...
- Қалай дедіңіз?
- Қателестіңіз. Менің мұртым жоқ. Бұл суреттердегі адамның мұрты бар. Сонымен қатар, мен басыма қалпақ кимеймін...

Фотограф суреттерді жылдам қолына алып, анықтап қарап, оған бұрылды:

- Қызық... Бірақ сізге қатты ұқсайды.
- Ұқсастық? Ұқсастығын қайтемін.. Мен бұны қабылдамаймын.

Фотограф сәл мүдірді. Көмекшісі әлгінде сыртқа шығып кеткен болатын. Себебі ол не істерін білмей, сыртқа шыққанды жөн көрген еді. Шеберханаға барып, тағы бір бума сурет әкеліп, устелдің үстіне жайып, іздеген күйде, ернінің ұшымен:

- «Мыналар емес», – деді.

Қыздың суреті.

- Бұл да емес.

Бір әйелдің суреті.

- Мынау да емес.

Баланың суреті.

- Мынау?

Біресе суретке, біресе оған қарап:

- Мынау сізге қатты ұқсайды. Қалпағы да жоқ. Бірақ тағы мұрты бар.

Ол басын алға созып:

«Қане, қалпағы да жоқ», – деді де сөзін жалғап: «Сізге қатты ұқсайды деген не сөз? Менікі екенін мен қайдан түсінемін? Мен жүзімді көрмеймін ғой. Қандай екені есімде жоқ. Суреттер араласып кетпейтіндей сіздерде тәртіп пен жүйе жоқ па? Нөмірлемеуші ме едіңіздер?» – деп сұрады.

- Неге? Нөмірлейміз. Тәртіп пен жүйе де бар. Олақ адамнан сақтасын. Мына көмекшім бәрін шатастырып, араластырып жіберген. Мәселен, сіздің түбіртегіңіздің нөміріндей үш түрлі сурет бар екеніне көңіл аударыңыз. Өмір бойы жұмыс істегенде күніміз бүгін шәкіртке түсті. Тіпті, аспаннан түскендей. Ештеңе түсінбейді.
  - Сонымен не болды? Қашанға дейін бұл жерде тұруым керек, фотограф мырза? Фотограф мырза суреттерді тағы аударып-төңкерді.
  - Бұл да емес.

Тарихи бір ғимараттың суреті.

- Міне, дәл өзі

Ол суретті жұлып алып:

- «Қайтіп, дәл өзі? Ештеңесі маған ұқсамайды. Менің костюмім қашан осындай болыпты?» – деді.

Фотограф отырды. Селқос жауап беріп: «Онысы енді маған қатысты емес. Мүмкін алдыңгүні киіміңіз осындай болған шығар. Бүгін ауыстырып келдіңіз», – деді.

- Мумкін емес.

Фотограф тағы орнынан тұрды. Иығын көтеріп: «Бұл жерде енді басқа ешқандай сурет жоқ. Осылардың біреуі» – деді.

Ол тісін қышырлатты. Сәл тынышталған соң: «Бұлар менің суретім емес. 6х4 алты суреттің бір ашық хатпен ақшасын алдыңыз, енді беріңіз», – деді.

Фотограф үш бума суретті алдына қойды.

- Міне, сіздікі. Басыбайлы өзіңіздікі. Ашуланудың қажеті жоқ. Құдай ақы, мен түсінбеймін. Мырзаның үш түрлі бейнесі бар: біреуі мұртты, қалпақпен; екіншісі мұртты, қалпақсыз; үшіншісі мұртсыз, қалпақсыз. Сүйгеніңізді алыңыз.
- Сүйгенімді? Сүйгенімді таңдауым керек пе? Құрметті мырза! Фотограф мырза! Я есің ауысқан, я мені мазақтап тұрсың. Сен кәсіпкер емессің бе? Мүштәриің болмады ма? Жұмыс істеп, өмір сүргің келмей ме? Әлемнің қай жерінде бір адам суретін алуға барғанда үш түрлі сурет беріп, алдына тастайды? Тіпті келеке етіп: «Үш сурет те жоғары мәртебелі мырзанікі. Қалағаңынды ал»,

– дейді? Алдыңгүні суретке түскенде көзің көр болып па? Не мұртым, не қалпағым болған жоқ. Костюмім де мұндай емес.

Фотографтың шарасы таусылды. Қолын бір-біріне ысқылап, өзін ұстауға тырысты. Әдеппен, сөзін салмақтап жауап берді:

- Мұның бәрі рас. Барлық сөз дұрыс. Мен де келісемін. Құдай ақы, мұның бәрі араластырып, нөмірлерін шатастырып жіберген менің мына ақымақ шәкіртімнің кінәсі. Еш кідірместен, сізге ұсынар едім. Осыншама сөз бен ұрыс болмас еді. Алайда мен қатты таңғалып тұрмын. Мына үш сурет қалай сізге ұқсайды. Тура сіз сияқты. Тіпті білмеймін, сіздікі ме немесе сізге ұқсайтын басқа адамдікі ме. Сіздің түпнұсқа суретіңіздің қандай болғанын білмеймін. Сонда қалай болғаны? Сіз өз жүзіңізді ажыратпайсыз ба?
  - Мен ажырататындай, сіз ажырата аласыз ба?
- Неге ажыратпаймын? Сіз қазір маған қай кезгі болмасын, бір суретті көрсетіңіз. Менікі ме, мен емесіпін бе, бірден айтамын. Таң қалып отырмын.
- Таңырқайсың ба? Дүниедегі адамдардың барлығы өздерінің суреттерін тануға міндетті ме? Сен фотографсың. Сенің жұмысың. Қай тауық өз жұмыртқасын ажыратады. Қарашы, адамдарды қалай алдайды. Үш-төрт күн күттіріп қойып, жұмыстары мен тіршіліктерінен үзіп, кейін осындай жауап береді.

Фотограф жылауға шақ қалды. Қалтасынан айна шығарып, оған ұсынып:

- «Бұл енді оңай іс. Қара! Түрің суреттегідей ме, жоқ па?» – деп сұрады.

Ол айнаны алып, қарады. Айнаны қолына ұстаған күйде орындыққа отырып, мұрнының астынан міңгірледі.

Кенет айнаны фоторграфқа қайтарып, екі қолымен басын сығымдап, қысты. Фотограф ақырын сұрады:

- Көрдің бе?

Ол орнынан тұрып, тағы үстелдің алдына барып, суреттерді алып, қарады да фотографқа қайтарып берді. Фотограф: «Егер отыра тұрсаң, мына суреттердің иелері келеді. Өзіңе ұқсайтындарды танысаң жаман болмас», – деді.

Ол есік жаққа барып: «Бәрі жалған. Бұлардың ешқайсы менің суретім емес. Менің шынайы суретім қандай болып шыққаны белгісіз. Мені мүмкін суретке түсірмеген де шығарсың. Былай суретке түсіруіңмен құрып кет!», – деді.

Ол кеткен соң фотограф жынды адамша бөлмені айналып жүрді де қойды.

- Құдай-ау! Жынданып барамын. Өзін қалай танымады? Мына суреттің барлығы қалай оған ұқсайды? Терезеден өзімді тастап жіберуге аз-ақ қалдым.

Шәкірті ішке енді де: «Әлгі кісі суреттерін алды ма? Қарсыдағы фотоательеге еніп бара жатқанын көрдім», – деді.

Парсы тілінен аударған Айнаш Қасым https://adebiportal.kz

# Әлихан Жақсылық Қанатсыз арман (әңгіме)

Таңертең мазасыз ұйқыдан оянған Ол. Өзінің төсекте жатып құбыжық жәндікке айналып кеткенін аңғарды. (Франц Кафка)

Ол төсектен тұрды. Аяғы жан сезбеді. Құлағы ештеңе естімей шуылдады. Көзі қарауытып алды мұнар тартты. Айқайлайын десе, дауыссыз, сөйлейін десе тілсіз қалды.

- Өрт сөндірушілер келген бе? деді Сынық.
- Жедел жәрдем көлігі болар. Түні бойы саңырау Нұқының құлағынан әлдебір сұйық ағып, басын жерге соғумен болыпты, деп Шер Сыныққа ағаш сапты балғаны алып берді.

– Темір сапты бер, - деді Сынық төс үстіндегі білезіктің өрнегіне көзәйнектің үстінен қарап отырып.

Екеуінің шеберханада отырғанына бірнеше сағат болса да, бір жұтым су ішпестен зергерлер жұмысын жалғастыра берді. Балғаны біркелкі соққан үні Сынық пен Шердің сүреңсіз өтіп жатқан біркелкі өміріндей еді.

– Ауыл сол, жабырқаулы, көңілсіз, ал қора-қопсы іші толы ішкіштер. Біздің ауылдың хал-күйін кәрі ағаштары мен сыртының бояуы кеткен ауруханасынан біле берсеңіз болады, - деді ақсақал әкімге.

Әкім ақсақалдың сөзін есітіп тұрды да жанындағыларға:

- Жедел жәрдем көлігі келген бе?
- Иә, осында, деді пальто киген арық сары.
- Жұмыссыздық жанымызға батады. Жастардың бәрі қалада. Ол жақта да осы тірлік, деп ақсақал иегін кемсеңдетіп күңкілдей берді.

Көлік келді. Арық сары жүгіре басып көліктің есігін ашты да, әкімге:

– Жиналысқа кешігеміз, – деді.

Әкім қорбаңдай басып көлікке кірді. Ақсақал балғаның үні әуендей шығып жатқан шеберханаға қарап қала берді.

– Сынық? Осы балғаның дауысын музыкаға айналдырып алғалы жүйкеме тиюді койғандай.

Сынық үнсіз білезікке үніліп отыра берді. Шер сөйлеуін әдеттегідей тоқтатпады.

– Ән дерсің, мынаны саңырау Нұқы естімейді. Естісе әуел әуенге сөз жазып шығар еді. Сақау Орман сөйлей алғанда сарт-сұрт дегенді сахнада айтып беретінін білемін. Әлде шынымен Соқыр Бұланға осы әнді шырқатып көреміз бе?

Сынық үнсіз білезікке үңіліп отыра берді. Шер Сынықтан жауап болмаған соң темірді соғуын тоқтатты да, оған қарады.

- Болды енді, кеткен қыз кетті. Ойлама! деп Шер орындығына барып отырды.
- Жай ғана кетсе ше? Бәрін алып бара жатқандай, деп Сынық есікке қарап күрсінді.
- Иә, келесі апта той. Сенің сүйгенің Сәнімді ұзатады. Сонымен, сенің де, оның да хикаяларың бітеді, деп Шер қолын сүрткішпен ысты.

Сынық үнсіз қалды.

Күн ұясына батып, төңірек іңір құшағына сіңе бастағанда Сынық пен Шер шеберхананы құлыптап екеуі екі жаққа бөлек кетті. Айналада үрген иттердің үні ауыл аспанын үрейлі дауыстармен күңіретіп жіберді. Көктемнің майда лебі Сынықтың кеудесіне соғыла, жанына жылу бергендей серпілді. Келесі көшеге өте бергенде экімнің көлігі Сынықты жолын бөгей тұра қалды. Көліктің терезесін маңғаз қозғала ашқан әкім:

- Сынықжан? Айналайын балам, амансың ба? деп жылы амандасты.
- Армысыз аға!
- Сенде шаруам болып тұрған еді. Келесі апта қызымның ұзату тойы. Үйдегі жеңгең тойда жарқырап жүрейін дейді. Жақсылап тұмар алқа мен білезік соғып берсең, бір аптада үлгересің бе?
  - Бастап қойған білезіктер бар, ұнаса келіп қарасын.
- Таңертең қызым Сәнімді жіберейін. Жеңгең тойдың қамымен жүр, өзі бара алмайтын шығар.

Көлік гүр етіп қозғалып кетті. Ащы түтінді жұтып, Сынық көше басында қалды. Ол ғұмырындағы ең соңғы арманының не екенін түсінгендей болды. Таң ата шеберхана ерте ашылды. Шер Сынық келместен бұрын бөлме бұрышындағы тоқ қыздырғышқа шай қойды. Үстелдегі қиық қаңылтырлар мен металдардың шаңын сүртіп, аспалы шамды іске қосты. Сынық шеберханаға кіріп, орындығына үнсіз отырды.

- Ұйқың шала болған ба? деді Шер.
- Тапсырма алдым. Сәнімнің анасына білезік соғуым керек. Сен кешегі бітпей қалған сандықшаны әрлей бер, деп аспалы шамды өзінің үстеліне бұрып алды.

Шеберхананың қалың ағашты ескі есігі сықырлай ашылды. Көктемгі леп ішке жұмсақ еніп бөлмені кезіп кетті. Шер мен сынық есікке қарап еді жыртық пиджак киген Тұрлы арбасының дөңгелегін екі қолымен алға жылжыта берді. Шер жүгіре барып мүгедек Тұрлының арбасын көтере шеберханаға кіргізді.

- Тұрлы, хал қуаттысыз ба? деп Шер сөйлей жүре арбаны итеріп, Тұрлыны төрге шығарды.
- Осы отырыс. Сендермен әңгіме айтайын деп келдім, деп Тұрлы төс қалтасынан темекі суырды. Шер сұрамастан Тұрлының темекісінің біреуін жағып алды. Екеуі тұтатып енді будақтада бергенде, шеберханаға Сәнім кірді.

Төрдегі Тұрлы мен Шерге қарап бас изеп сәлемдесті. Сынық басын үстелден көтеріп қарап, білезікті қолына алып Сәнімге жақындады.

- Жүр сыртқа, деп Сынық шығып кетті. Екеуі шеберхананы айнала артқы жаққа барған соң Сәнім көзін төмен қарата сөйледі.
  - Мені кінэлама.
- Апана соққан білезікті қарашы. Көзін қақ ортасына түсіруге тырыстым, деп Сынық білезіктің бетіндегі жасыл түсті оймақтай ғана тасты көрсетті.
- Қалаға кетейік дегенде, ауыл, ауыл деп аяқ баспадың. Түсінші мені. Сені қанша сүйгеніммен мұндай сүреңсіз тіршілік кешкім келмейді. Сенің балғаңның біркелкі дауысы менің құлақ етімді жеп бітірді, деп Сәнім оған тік қарап өзінің кінәлі еместігін айтып, ақтала түсті.
- Алқа тұмарды тойға дейін дайындап үлгеремін, деп Сынық ауыл шетінен көзін әрі асырып, көкжиекке қарап тұрды.
- Мен ұзатылып барамын. Сенде жүре бермей басқа қыз тап. Ауылда отыра бермей қалаға көш. Жасың болса отызға келді, деп Сәнім Сынықтың ішкі арапалысына құлақ түрместен, түсінуге тырыспастан бар ақылын айтты.

Сынық шеберхана сыртында біраз уақыт ойланып тұрып, ішке кірді. Бұл мезетте Шер мен Тұрлы қызу әңгімеге кірісіп кеткен.

- Тұрлы, достарды шақырып келейін, басымыз қосылған екен бәріміз жиналайық, деп Шер шығып кетті. Шеберханада бір сәт тыныштық орнады.
  - Сынықжан?
  - Иә, Тұрлы!
  - Менің арбада отырғаныма сегіз жыл болды. Қабақ шытып көрмеппін.
- Аяқтың сынығы, салдығы не болыпты, көңілдің сынығын айтсаңызшы? деп Сынық үстелге қайта үңілді.
- Түсінікті. Бірақ мен ешқашан аяғыма тұрғым келмейді, деді Тұрлы. Сынық үстелден басын көтеріп, Тұрлыға қарады.
- Несіне таңырқайсың, менің арбада отыра бергенім де жақсы шығар. Жүре алғанда не істеймін? Қолымнан не келеді? Аяққа тік тұрғанда адамдарға тигізер зияным көп еді, ал қазір тып-тыныш отырмын, деп Тұрлы байсалды сөйлеп отырды.

Шеберханаға бірнеше адам кірді. Самбырлай сөйлей соңынан есікті жапты.

Өздері де келе жатыр екен, қақпа алдында кезіктім, - деп орындықтарды бөлмеге қоя берді.

Соқыр Бұлан, керең Нұқы, мылқау Орман төрдегі Тұрлымен қол берісіп амандасып жатты. Бұлан шеберханадағы бір затқа соғылып сүрінбестен Сынықтың орнын тауып барып, қол берді. Оған дейін Шер орындықтарды дайындап, үстел үстіне газет жайып жіберді. Нұқы сөмкеден бірнеше сыраны шығарып үстелге қойды. Тұрлы төрден арбамен жылжып ортадағы үстелге жақындады. Орман жамау-жамау сырт киімін шешіп орындықтың арқасына ілді. Оның қалың шашы ұйысып, көздері үңірейе өңінде жылы із де қалмапты.

Соқыр Бұлан қолындағы кір басқан таяғын тастай сап, ол да отырды.

- Сынық, келсеңші, деді Тұрлы.
- Осында, әкеліп берші, Шер, деді Сынық. Олар сыраны ашып, аз-аздан ұрттай бастады.
  Шеберхана ішін ашқылтым иіс пен темекінің будақ түтіні жайлап алды.
- Нұқы, құлағың қалай? деп Шер Нұқыға өзінің құлақ тұсын көрсетіп түсіндірді. Керең Нұқы бақырайған жүзінен Шерге түсінген адамдай қарады да, сырасын қалың ерніне тірей бір жұтып алды.
- Құлақ? Құлақ сол баяғы, естімейді. Кеше жедел жәрдем келді. Дәрі жазып берді. Мына сыра ашқылтым ба, қалай? деп Нұқы айналасына қарады. Соқыр Бұлан Нұқының айқайлай дауыстап сөйлегенін естіп отырып, сыраны сіміре, бір күліп алды.
  - Нұқыны мұң-зарын, арман-тілегін менен басқа ешкім білмейді, деді Бұлан. Оның ағы басым көзі төбеге қадала қалған.

– Қандай арман бар бұл кереңде? Есітуден басқа?

Нұқы өз жайымен. Орман сөйлей алмаса да, әңгімеге араласқысы келетіндей.

Сынық білезікпен әуре, Тұрлы мен Шер Бұланды тыңдап отыр.

- Оның естігісі келмейді. Сол секілді менің де көргім келмейді, деді Бұлан.
- Не үшін?
- Нені көрейін? Шер досым, сенің түріңді жатқа білемін. Білегің қалың, қысқа шашты, кәдімгі қара жігітсің. Ал біздің ауыл, сол баяғы құлазыған күйі, қаңыраған үйлер, құлағалы түрған қоралар, нені көрейін? Кімді көрейін? Қайта осылай жақсы, айналамды сұлу табиғат, жамылған өлке деп елестете аламын, деп Бұлан қозғалып қойды.
  - Нұқы неге кереңдігінен арылғысы келмейді, деп Шер таңдана түсті.
- Нұқы естігеннен не өзгереді? Оның құлағы естісе, еститіні сол баяғы әңгіме, біздің қаужап жүрген тірлік. Еститіні ақыл ғана. Нұқы анда бар, мұнда кел, қалаға көш, жұмыс жаса, кімге керек бұл тірілік? Естімегенім жақсы дейді. Оның бар арманы: күнде кешкі уақытта тоңазытқышта бес бөтелке сыра тұрса болғаны, деп Бұлан керең Нұқының бар сырын ақтарды.
  - Ал өзің де арман бар ма, Бұлан?
- Бар, бар. Болған. Мен су астын зерттеуді армандағанмын. Бірақ көз алдым көк тұман бәрін байлады, саңылау да көрмеймін. Қазіргі арманымды айтсам, Құдай мені темекімнен айырмаса екен. Егер темекім таусылса, менің де біткенім ғой, деп күрсіне темекісін тұтатты.

Сынық үстелінен бас көтермей, аспалы шам астында жұмысын жасап отыра берді. Ол сырасын тауысуға қалғанда барып, бөлме ортасына жиналып, күбір-күбір әңгіме соққан достарына қарады.

- Тілсіз Орман, сөйлесе не айтар екен, деді Сынық элде уақытта.
- Қалтанда қанша ақша бар? дейтін шығар деп Бұлан бәрін күлкіге қарық қылды.
- Неге күлесіңдер? деп Сынық қайтадан үстелге үңілді.

Орман олардың өзіне күлгенін бірден аңғарды. Өңінен кейіс білініп, ортадан бөліне теріс қарап отырып алды.

Кешке дейін олардың сыралары да, армандары жайлы әңгімелері де таусылды. Тұрлы арбасында қалғып отырды. Керең Нұқы мен Шер бір-бірімен арпалыса, айқайлай сөйлей жүріп шеберхананы жиыстырды. Соқыр Бұланды мылқау Орман жетектеп алып кетті. Шер мен Нұқы шеберхана ішін шу қыла, Тұрлыны сүйреп әкетті. Олар кеткен соң, бөлме тыныш күйге түсті. Шеберхананың күңгірт жарығы бөлмені сұр қалыпқа түсіріп, құлазытып жіберді. Үстеліндегі ұйықтап қалған Сынық есін жия, басын әрең көтере айналаға қарады. Көзі ісіп, шашынан сырғыған тер оның қыр мұрнына дейін барды. Қызара бөрткен екі беті, құтырып тұрған көзін жасырды. Ол орындықтан тұруға ыңғайланды. Бірақ аяғы жан сезбейтіндей. Көз алды тұманданып ештеңе көре алмады. Құлағының тұсынан ыңылдаған үздіксіз дыбыс шығып, тілі күрмелді. Орындықтан қозғала алмай, басын үстел үстіне қоя салды. Үстел үстін күс-күс саусақтарымен қарманып темекісін тауып алды да, қалтасынан оттық алып шығып тұтатты. Түтін бұрқ еткенде Сынық селкілдей күрк-күрк жөтелді.

Тоңы жібіп енді жұмсара бастаған жолмен Нұқы қараңғы түсе үйге жетті. Аузынан сілекейі аға есіктен кірген керең Нұқыны, төрде шәй ішіп отырған ірі денелі әкесі көрді де, орнынан түре кеп, ескі үйдің жамау еденін сықырлата Нұқыға жақындап келіп, ауыздан жуан жұдырығымен қойып қалды. Есікке соғыла Нұқы шалқасынан түсті. Әкесі текпіледі, керең үнсіз бетін қолымен басып жата берді.

Қақпа алдына енді жете бергенде соқыр Бұланды ағасы күтіп тұрды. Қараңғыда соқыр үйін дәл тауып келгенімен, ағасы оның кір басқан таяғын қолынан жұлып алды да, сол таяқпен Бұланның аяғынан, қолынан, желкесінен, арқасынан таяқ сынғанша сабады. Орман әріңкіректе қарап тұрды.

- Аяма, соқ, қатты соқ, деп Бұлан бір-екі адым жылжып тұра берді.
- Сілімтік, өл! деп жуан дауыспен ағасы ауылды басына көтерді.

Шер Тұрлыны арбасын итере үйіне жеткізіп салды. Ауыл түн қойнына енді. Самсаған жұлдыздар Сынықтың аспалы шамындай жанып-сөніп, қайта жымыңдайды.

Түске таяу Сынық балғаның тырсылынан оянды. Көз алды тұманнан әрең ашылды. Іспектей көзін сығырайта ашқанда, қаңылтырды соққылап отырған Шерді көрді.

– Ә, ояндың ба? Түнде есікті де ілмепсің.

Сынық Шердің бір сөзін де естімеді. Орынынан әрең түрегеліп, құтыдағы сумен бетін жуа бастады.

- Достарымыздан айрылдық, деді Шер қаңылтырды түзей соққылап.
- Айрылғаны қалай? деп Сынық қолын сүлгіге сүртіп тұрып.
- —Таңертең ауданнан көлік келді де Бұлан, Орман, Тұрлы, Нұқыны алып кетті. Туыстары ақылдасып келе оларды қаладағы оңалту орталықтарына жіберіпті. Ол жақта оқытады, тоқытады, қысқасы, кәсіпке үйретеді, деп Шер болған жағдайды айтты.

Ауылдан олар кеткелі шеберхана әуелгі әуеніне, балғаның тарсылына ауысты. Сәнім ұзатылды. Сынық алқа-тұмарды уақытында жасап тапсырды. Шер сырасын тоқтатпады. Ауылдың тіршілігі жанданып, ағаш гүлдеп, жер кепсе де, шеберхана ішінің дымқыл ауасы демін қарайтып, сыздан арылмады. Орындықтар көгерді, бұрыш-бұрышты тышқан жайлады. Ағаш ұнтақтары еденді жапты.

Бірнеше аптадан кейін Сынықтың шеберханасына қоңырау келіп түсті.

- Тыңдап тұрмын!
- Сынықжан? Аманбысың?
- Бұлан?
- Иә, Бұланмын.
- Жақсы орналастың ба? Оқуың қалай? деп Сынық жағдай сұрай бергенде Шер телефонға құлағын тақай жақындады.
- Сынық, мен өзімді тапқандаймын, қаншама нәрсе үйрендім. Көзім ашылды. Келсеңші бізге, деп Бұлан бар көңіліндегі сырды ақтарды.
  - Жоға, менің дені-қарным сау ғой.
  - Мен бұрын келуім керек еді. Бұл жақта мені ешкім ұрып-соқпайды.
  - Арманыңа жеттің бе?
  - $-\Theta$ ?
  - Темекің таусылмады ма деймін.
- Арманым басқа. Менің көргім келеді. Нұқының естігісі келеді. Мына айналаның бәрі мәнге толы екенін бұрын қалай ұқпағанбыз. Сынық, сен келсеңші, деп Бұлан дауысын көңілді көтерді.

Келесі күні Сынық ұйқысынан оянғанда аяғы жан сезбей, тілі күрметіліп, құлағы естімей жатты. Бірақ көз алдындағы тұман кетіп, айналаны анық көрді. Түске таяу ұялы телефонына бірнеше хабарлама келіп түсті.

Тұрлыдан: «Сынықжан, ертерек жинал, бізге кел. Менің арбадан тұрған кезімде қолыма сүйеу бол. Арманым өз аяғыма тұру екенін кеш ұқтым. Сен де кейбір байлықты бағалай алмай жүргендейсің». Сынық хабарламаны оқып шығып, келесісіне үңілді.

Нұқыдан: «Сынық, менің құлағымнан ағатын сұйықтық тоқтады. Басымды жерге соққыламайтын болдым. Сөмкеңе киімдеріңді салып, бізге жол тарт. Тез айығасың», - деп жазыпты.

Мылқау Орман: «Мен әріптерді жүргізіп оқуды, жазуды үйреніп келемін. Тілім шықпаса да ойымды еркін жеткізе аламын. Арманым өзге тілден керемет мәтіндерді аудару», - деп хат қалдырған.

Сынық достарынан келген хаттарды мұқият оқып шығып көзіне жас алды. Сәлден соң шеберханаға Шер келді. Қолында жол сөмкесі бар.

– Сынық, сау бол! Мен қалаға кетіп барамын. Жұмыс табылса табылар, табылмаса қайтып келермін, - деп қол қысты.Сынық көңілсіз күйде үнсіз отыр берді.

Кеш түсе шеберханадан шыққан да ауыл төбесінен қаңқылдаған қаздар тізбегі ұшып өтті. Аспан моншағындай тізілген қаздар «көктем мен жылуды әкелдім» деп хабарлап келе жатқандай. Сынық үйіне қарай жұмсара бастаған құмды баса аяңдады.

Ертеңіне ұйқыдан оянғанда көзі бөлме ішін анық көріп, құлағы даладағы құстардың дауысын естіп, аяғына тік тұрды.Терең күрсіне «тағы да таң» деп күбірледі.

Ауыл аспанынан қиқулаған қаздар тізбегі ұшып өтті. Сынықтың қанаты жоқ еді... Сынықтың сынық көңілі құлазыған ауылдан бетер болатын.

https://adebiportal.kz

# Балнур Кызырбеккызы Прощальные гудки

(рассказ)

- Алло!
- ...
- Кто это? Вас не слышно.
- Здравствуй сыночек!
- А, мамулечка, это ты!
- Да, Ванечка, это я. Я и голос твой подзабыла. Уже и не помню, когда в последний раз мы разговаривали.
  - Как ты мамочка?
- У меня ... у меня все хорошо. Как твои дела? Как сноха, внуки? Кушаете вовремя, не болеете?
  - У нас все отлично.
  - Я так соскучилась по внукам.
  - Мам, и мы по тебе скучаем.
- Скучаем говоришь? Что-то не заметно. Когда еще ты обещал ко мне приехать. Как отца не стало, так и вы все реже и реже приезжаете.
  - Ну, мама, ты же понимаешь. Дети в школе, мы с Иркой на работе.
- Да, да конечно. Ой, знаешь, к соседям недавно дети приезжали, они цееелую неделю гостили у них. Шашлыки вкусные жарили и салатов, и пирогов наделали. Меня тоже угостили, вкуснотища-то какая, давно таких блюд не ела. Какая сноха у Шуры хорошая. Мама да мама, все ходит за ней, и вместе готовят, соленье, варенье закрывают на зиму. А помнишь, и мы такое готовили во дворе. Но наши шашлыки были куда вкуснее, и она вспомнила, как от одного запаха шашлыка пробуждался аппетит, сочное и вкусное мясо с хрустящей корочкой. Там и лучок репчатый и помидоры свежие, с огорода. В какой-то миг она мысленно вернулась в прошлое.
- Дааа, мне самому хочется в деревню. В городе даже дышать нечем, в этот момент ему захотелось вздохнуть свежий воздух, как же давно он не слышал пение птиц по утрам, но, эти совещания, деловые встречи.
- Все, что у меня осталось от вас, это ваши фотографии. Каждый день смотрю на них. Даже стала разговаривать с ними. Наверное, соседи думают, что я схожу с ума. А может так и есть...
  - Зачем ты так говоришь, мама?
- Я уже полтора года жду людей, которые, вовсе и не приедут. Может, я не была самой лучшей матерью на свете, но я старалась дать тебе все, что в моих силах. Ты же... мой... единственный сын...
- Мамочка не плачь, пожалуйста... Ты лучшая мама на свете. Я в эти же выходные приеду к тебе. А хочешь, заберу тебя в город? Будешь нянчить внуков, вкусные пироги будешь готовить.
  - Поздно, сынок, поздно. Боюсь, что я до выходных и не доживу.
  - Не говори так. Я не смог стать хорошим сыном, но я это исправлю, обязательно. Слышишь, мам?

- ....

- Мама, мамочка, ответь пожалуйста...

- **. .** .

P.S. Доедет ли сын к матери? Это молчание просто манипуляции скучающей по сыну женщины или она действительно умирает, решать вам, дорогие читатели!

https://adebiportal.kz

# Даулет Курманбаев Чужестранец

(рассказ)

Что если вы могли бы изменить ход своей жизни в лучшую сторону?

Но как узнать какое решение является верным именно в тот момент, когда вы не знаете? Это был обычный день для Айбека. Он решил поспать в машине, пока его жена была с сыном в торгово-развлекатеьном центре. Ненормированный рабочий график был не в ладу с режимом сна.

Стук в дверь. Айбек проснулся и вместе с женой Бибинур и сыном Амиром спросонья он поехал к теще. Ближний свет автомобиля был тусклым, громко играло радио, как внезапно Айбек услышал глухой звук.

- Останови машину, ты кого - то сбил! - крикнула Бибинур

Айбек вышел из машины и увидел на асфальте мужчину, похожего на бомжа. Старая куртка, грязная борода на лице. Мужчина лежал на боку и что-то бормотал. Айбек аккуратно его повернул на спину. Бомж посмотрел прямо ему в глаза и улыбнулся от радости:

- Надеюсь на этот раз ты сделаешь все верно.
- Совсем с ума свихнулся, наркоман, наверное подумал Айбек. С вами все в порядке? Не дожидаясь ответа, Айбек мигом побежал к машине за мобильным телефоном.
- -Что случилось? спросила его жена
- Я сбил человека, но он живой.

Бибинур как могла быстро вышла из машины, но получилось все равно медленно - мешал большой живот Бибинур. Она была похожа на Глорию - бегемота из мультфильма "Мадагаскар". Затем она снова вошла в машину и сердито сказала мужу

- Нельзя так шутить, я ведь на восьмом месяце могу родить здесь!
- В смысле, шутить?

Айбек посмотрел в сторону, где лежал бомж, но вместо него на асфальте лежала собака.

Этого не может быть! Ведь там лежал человек. Наверное, это из-за нервов. Что за чертовщина?! Айбек пошел к собаке, как вдруг она встала и убежала восвояси. Тучи начали сгущаться. Капельки воды падали с неба. Начинался дождь. Айбек запрыгнул в машину, и они двинули дальше.

В последнее время Айбек был психически нагружен. Много работы, ребенок. Скоро второй. Нужно было думать о заработке для семьи. Айбек пропадал на работе ради семьи, а его жена была не довольна тем, что его нет дома и ей все равно, что он работает ни свет не заря для семьи.

За последние два года чувства к жене охладели и Айбек чувствовал себя машиной для зарабатывания денег. Но ведь он мужчина - и кормить семью его предназначение по природе. Но ведь и этого не ценят!

Вот и сейчас Бибинур начала укорять его за отсуствие дома, но в глубине души она была недовольна их холодными отношениями. Ей хотелось заботы и тепла от мужа. А в его инстаграмме просмотры и лайки каких-то Айек и БеллКЗ.

Однажды Бибинур не выдержала и выгнала своего мужа из дома. Она надеялась, что в боязни потерять жену он изменится, а вместо этого Айбек нашел на сайте квартиру в аренду и съехал как будто всегда этого хотел.

Айбек был зол. Его выгнали из дома как не нужную собачку. "Плохая собачка"! и всё.

Да ему хотелось вновь ощутить себя беззаботным холостяком. Ему даже иногда нравилась эта идея. С другой стороны, он хотел наказать жену за такое отношение к нему. Теперь он понял почему некоторые его знакомые разводились на последних месяцах беременности.

Но тайные мысли опасны тем, что, выйдя наружу из головы они попадают в космос. Там во вселенной начинается работа преобразователя мира Айбека и делается всё, чтобы его желание сбылось.

Это был обычный четверг. Звонок тещи. Наверное, она будет ругать своего непутевого зятя- подумал Айбек. Но на другом конце сотовой связи он услышал спокойный до ужаса голос.

- Айбек, пожалуйста проедь в морг.
- Что случилось? дрожь пробежала по телу Айбека.

- Бибинур и Амир разбились на машине. На смерть.

Айбек посмотрел наверх и упал в обморок. Он не мог выдержать такого удара. Вселенная недоумевала. Ведь он хотел быть свободным, одним. Без постоянных забот по жене и сыну. А как она еще могла ему помочь в этом деле? Кроме как стереть их из его жизни?

Ближайшие годы Айбек дабы как-то скрыть боль пытался жить осознанно. Он уже поверил в то, что весь его мир - это галлюцинация, вся его жизнь - это сон. Эта мысль обезболивала его. Он твердил всем про это. Пытался их разбудить. Что интересно, многих людей затронули его идеи. За ним пошел народ. Теперь его звали Буддабеком.

Буддабек жил, отречась от всех удовольствий жизни. Это была его аскеза. Он все грезил о том, что сможет вернуть свою жену и сына посредством силы мысли. Он верил в то, что сможет материализовать новый мир из своей головы. Пока он пытался проснуться Буддабек начал превращяться в дервишей, что бродили по бескрайним степям. У Буддабека отросла борода. Лицо постарело лет на десять. Но оно было освещено и чисто, как у религиозных людей. Старая потрепанная одежда была его спутником в эти новые времена.

Пришла осень. Буддабеку получилось преобразовать свой мир. Теперь он мог. Теперь он всё мог. Если он хочет вернуть тот мир, в котором есть его жена и сын, он должен стереть текущий мир холостяка. Как это сделать? Буддабек шел по улице и понял, что требует от него космос. Он резко прыгнул под первую машину. Mitsubishi Outlander вильнул в бок, но успел задеть Буддабека. Он упал лицом вниз. Машина остановилась. К нему подбежал молодой парень и перевернул его на спину. Буддабек увидел Айбека - молодого себя. Он был счастлив - все получается, как надо.

- Надеюсь на этот раз ты сделаешь все верно.
- С вами все в порядке? спросил молодой Айбек и убежал к машине.

Буддабек лежал на асфальте. Текла кровь. К нему подбежал пёс. Он обнял его сильнее и чувствовал, как небо начинается скукоживаться, а декорации буддабековского мира потихонечку убираются сотрудниками компании "Cosmos Cleaning". Тучи сгущались. Буддабек почувствовал, как капельки дождя смывают меня с этого мира. Ему пора уходить. Начинается дождь.

"Ладно, мужики, Айбеку пора просыпаться. Пришла его жена с ТРЦ"

Прозвучал стук в дверь аутландера.

Айбек проснулся. Он снова был молодым. Его жена постучалась в дверь машины, она снова улыбалась, хотя чувствовалась усталость.

- Чего ты на меня так смотришь?
- Я соскучился по тебе, дорогая.

Айбек обнял сына и жену.

- Что с тобой, Айбек?
- Да приснился ужастик. Я должен беречь свой мир. И я хочу мир, в котором есть Вы!
- Жан, ты точно проснулся?
- Теперь уже точно!

https://adebiportal.kz

# ЮМОР

Велет В.В. Ивановский

#### Маша в поисках прохлады

Я по взрослому Мария, Но для вас я просто Маша. В этот год у нас стихия, Так сказала тетя Даша.

Говорит: Така жарище-

Солнце шпарит на убой. Даже таят всяка пища-Ну не жизнь, а сон дурной.-

Мама тут же подхватила: -Дашенька, не говори, Я конфет вчера купила, Те, с орешком, посмотри;

Мочи нету, так и тают, Холодильник весь забит, Как мне быть, уж и не знаю Чем бы мне их охладить?-

Я скажу вам по секрету, Люблю маме помогать, Спрячу эти я конфеты-Покажу, где охлаждать.

Долго место я искала, Чтобы спрятать от жары, Все углы уж оббежала, Все обшарила дворы,

Под кровати залезала, Поднималась на чердак, Даже полки перебрала-Не подходит все никак!

Тут меня и осенила-В ванной холодно всегда. Все конфеты притащила, Принимай, дружок, вода!

Я включила кран холодный, Здесь вам будет хорошо! Тут и душ вам умывальный И не нужен порошок!

Все конфетки в платьях ярких, Ой, как весело плывут! Им теперь совсем не жарко, Даже, кажется, поют...

Тут вошла мамуля в ванну... Ой, что было не скажу! Поддала мне мама славно, Попу вам не покажу.

Мама слезы льет, рыдает, Папа пальцем мне грозит, Молча бабушка страдает, В день такой у ней бронхит.

Я, как лучше, ведь хотела,

Вон как плавали они... А потом все подобрели: -Ладно Маша, извини.

Будем мокры есть конфеты, Сладку воду в ванной пить, Я пожарю вам котлеты, Снова в мире будем жить.

Ах, ты, милая глупышка, Ты хотела мне помочь, Ну, иди, ложись, малышка, Пусть спокойной будет ночь.

#### «ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

#### Картина «Жайляу». 1963, бумага, акварель. Художник Абылхан Кастеев.

Спокойный пейзаж пастбища, кажется, ничем не может быть потревожен. Перед нами солнечный день из жизни казахского народа и его близости к природе.

Художник не расставляет акценты, а всё, что изображает, наделяет равными силами. Силу труда передаёт через доение кобылиц, важность семьи - через прогуливающегося отца с ребёнком, в то время пока мать готовит вкусный обед на огне, аромат которого проносится через весь сюжет. Могущество природы передают горы. Туман наполняет пейзаж тёплой дымкой. Создается атмосфера спокойствия и умиротворения.

Абылхан Кастеев, первый профессиональный художник-казах, несмотря на то что был учеником Николая Хлудова, по праву считается абсолютным самородком и мастером, упорно трудившимся с самых ранних лет и, вопреки всем трудностям, никогда не перестававший рисовать. Впервые рисунки Абылхана были замечены ещё до революции - в то время он работал дворником. В Кызылорде были готовы принять даровитого юношу на обучение, но у него не было денег на билет туда. Всю свою жизнь Кастеев жил в нужде, но продолжал путь первого художника страны, как будто чувствуя свою важную роль и ответственность.

Долгая несправедливость, несмотря на все регалии и звания народного художника, преследовала запредельно скромного Абылхана, но, несмотря ни на что, он продолжал учиться и совершенствоваться в живописи, вошёл в историю и показал пример сильного и несломленного борца за искусство. Одна из основных особенностей реалистической живописи Кастеева заключается в его отношении к природе и в целом к миру: он настолько уважал и восхищался созданным творцом миром, что пытался старательно повторить ту красоту, которую видел, не решаясь вносить при этом свои личные коррективы.

# Картина «Кошмоделие». 1958, картон, масло, 50х50 см. Художник Молдахмед Кенбаев.

В центре сюжета художник изображает традиционный для казахских женщин труд, валяние шерсти. Изображает в своей манере, в ярком колоритном ключе. В окружении чистой первозданной природы на первый план выступает ручной труд человека. Мягкие плавные линии пропитывают полотно и наполняют энергией весны, цветущей травы, тёплого солнца и, возможно, зарождающегося чувства в образе девушки, которая смотрит вдаль на всадника.

Молдахмед Кенбаев, глядя на его картины, о художнике можно смело говорить как о человеке огромной силы духа, свободы и внутренней поэтической красоты - его даже называли «неистовый Молдахмед».

Кенбаев сумел красоту своей любимой степи изобразить ещё более прекрасной и величественной, лошадей - ещё более свободными и лихими, а людей - цельными и бесконечно увлечёнными. Его работы вызывают внутренний подъём духа. Даже писав в стиле соцреализма, Кенбаев умело дополнял изображение романтичностью и импрессионизмом. Именно изображение «силы мгновения» было важным для пылкого художника. В его работах всегда можно увидеть какое-то определённое действие, будь то разговор чабанов или сильный ветер, гнущий степные колосья. Всё у Кенбаева дышит, говорит и излучает радостный свет.

https://forbes.kz/life/style/desyat samyih vostrebovannyih kazahstanskih hudojnikov

# «КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

#### Мариям Иминова: Материнство в награду

Уважаемые читатели, вот и февраль - самый холодный месяц зимы вступает в силу. Но наши дома и сердца согревают праздники. По старой традиции во многих семьях поздравляют мужчин 23 февраля. Многие годы это был День Советской Армии. 14 февраля — День Святого Валентина. Его отмечают влюблённые независимо от местожительства и возраста. Никто не отменял и февральские дни рождения. С одной лишь грустной особенностью, что мы продолжаем соблюдать все правила предосторожности, связанные с коронавирусной инфекцией.

Прежде чем познакомить вас с очередной гостьей рубрики «Кухня на ощупь», мне хотелось бы обратить ваше внимание вот на что. Если в вашем окружении есть люди, не владеющие системой РТШ по Брайлю, то они могут прочитать данную публикацию, как и весь очередной журнал в электронном виде. И ещё одна информация для вас, ваших знакомых и близких людей. В настоящее время идёт активная работа над новым сборником. Это будет мой первый выпуск в прозе «Герои моего времени». В него войдут все репортажи, встречи, диалоги, изданные в журнале «Алты нукте» до 2021 года. Оно для широкого круга читателей: родителей, тифлопедагогов, студентов и т.д. Особенно сборник рассчитан на тех, кто внезапно столкнулся с бедой и стал инвалидом уже будучи взрослым человеком. Вы, мои герои репортажей, ваши судьбы призваны как можно полнее раскрыть «запасные» возможности здоровья. Зачастую люди с инвалидностью, особенно первое время, впадают в депрессию, теряют самостоятельность, свободу, испытывают страх и затруднения перед будущим. Я надеюсь, что новая книга, как часть реабилитации, окажет таким людям и их близким практическую и теоретическую поддержку.

А сегодня у меня в гостях новая героиня. Наш диалог проходил на казахском и русском языках, так как моя собеседница в средней общеобразовательной школе училась на родном языке и многие мысли ей легче было выразить так как она лучше понимает. Я же внимательно её слушала, боясь пропустить что-то важное.

И так, город Тараз. 1990 год. Весна передала эстафету лету. 6 июня в семье медсестры и водителя родились девочки близнецы. Они были маленькие, восьмимесячные крошки. Их тут же поместили в специальные «колыбельки», оборудованные для поддержания жизнедеятельности младенцев. Но тут внезапно погас свет, отключились все аппараты. Это повлекло беду. Одну из девочек не спасли, а для Назерке навсегда погас дневной свет. Правда до двух лет был маленький остаток зрения, но со временем всё было потеряно безвозвратно. Старания родителей не дали никаких результатов. Когда подошло время Отаркосова Назерке была принята в школу-интернат «Болашак» города Тараза, где проучилась 11 лет.

Азы самостоятельности, как незрячему ребёнку сначала ей преподавала мама, а затем педагоги школы. Скидок на отсутствие зрения не был никогда. Дома и в школе соблюдались восточные традиции воспитания. Назерке с благодарностью вспоминает родителей и учителей за уроки трудолюбия, доброты и терпения, доверительные и тёплые отношения по мере взросления. Чем старше она становилась, тем закалённее и твёрже проявлялся её характер. Назерке хорошо училась, посещала кружки пения, спорта. Ближе к выпускным экзаменам

приняла решение, что будет поступать в ВУЗ. Но планы сорвались.

Через год тётя, приехавшая из Узун-Агача Алматинской области, забрала Назерке к себе домой, чтобы помочь девочке. Она решила попытать счастья и поступить в музыкальное училище имени П.И. Чайковского в городе Алматы. Но что поделаешь - опять неудача.

Как мне помнится для руководства и педколектива данного музыкального училища незрячие студенты были всегда примером в учебе и дисциплине. В этом учебном заведении десятки лет преподавал незрячий педагог, профессор по классу баяна Ашлаков Константин Кириллович. Когда я работала в Алма-Атинском областном правлении КОС, он руководил Советом работников интеллектуального труда и секцией музыкантов. Это же музыкальное училище закончил незрячий музыкант Кондратюк Геннадий. Он долгие годы проработал в Казахконцерте нашего города. Коржавина Людмила Владимировна руководила клубом УПП КОС в городе Усть-Каменогорске, а затем нашим Домом культуры в городе Алматы.

Что ж, судьба моей сегодняшней героини потекла по своему руслу. Она не сдалась и поступила в Республиканское медицинское училище города Алматы № 1 по специальности массажист. Я же снова вспомнила, как когда-то вместе с председателем Фнда «Счастье своими руками» Сейткуловым Ерболом «пробивали» нелёгкую дорогу к сердцам чиновников разного уровня и учреждений, чтобы незрячие имели возможность, проучившись два с половиной года, сдав экзамены получить диплом по специальности государственного образца. Сколько было написано писем в разные инстанции, проведено «Круглых столов» с привлечением заинтересованных специалистов, чтобы этот вопрос решился положительно. Не были сторонними наблюдателями и активисты, закончившие российские медицинские учреждения, в том числе и Кисловодское. Оно специализируется именно на обучении людей с инвалидностью по этой благородной профессии. В числе первых кто поддерживал нас был опытный специалист с большим стажем работы, пользовавшийся популярностью среди сотен пациентов Калепов Сеитжан. К сожалению в январе 2021 года он трагически погиб. Светлая ему память.

Назерке и её сокурсники были первыми, кто успешно сдали вступительные экзамены и были зачислены на первый курс. В дальнейшем, республиканская библиотека поддерживала медколледж специальной литературой, оперативной записью необходимых лекций на озвученные форматы, проводили специальные семинары, тренинги для преподавателей, особенно был успешен проект «Мир на ощупь». Всё это позволило нашим студентам защитить дипломы государственного образца, стать профессиональными массажистами. С тех пор прошло десять с лишним лет. Если каждый год на первый курс принималось 16 незрячих студентов, то не трудно посчитать какая армия профессионалов работает сегодня в разных регионах Казахстана.

А моя героиня продолжает повествовать свою историю. По специальности Назерке успела поработать всего три месяца. Но полученные знания никуда не пропали. В ноябре 2021 года исполнится 10 лет, как она вышла замуж и её судьба опять сделала поворот. Это был её выбор. Муж Назерке Ажибеков Асыл родом из Узун-Агача. Зрение потерял из-за детской шалости. Однажды, играя с мальчишками, он сорвался со скалы. Врачи спасли ему жизнь, а вот сохранить зрение не удалось. Молодой человек с современными прогрессивными взглядами тогда работал в республиканской библиотеке. Он один из первых активистов молодёжного Фонда «Жигер».

Семейная жизнь Назерке и Асыла началась с испытаний, которые их закалили, укрепили еще больше их любовь и союз. Их не обошла участь многих. Они «мытарились» по квартирам в разных районах Алматы. Сначала вдвоём, а потом втроём, так как родилась дочка. Асыл вспоминает, как налаживал контакты с соседями, участвовал в общедомовых субботниках, поддерживал беседы на любые темы. Вот где пригодились навыки ориентировки в открытом пространстве с помощью трости. Изучение и запоминание маршрутов, препятствий, порой непролазная грязь — всё пришлось пережить. Асыл с благодарностью рассказывает, как соседи загородили большими камнями котлованы, чтобы им было безопасно идти по дороге.

Когда не было инва-такси, Назерке с мужем ездили на общественном транспорте. Шло время. Семейный стаж укреплял супружеские взаимоотношения, отводя каждому свою роль. Каждая из них, как оказалось, является главной. Когда молодая семья вьехала в новую 2-х комнатную квартиру в микрорайоне «Алгабас», забот и хлопот прибавилось. После первой девочки на свет появились два мальчика сорванца. А потом ещё одна дочь. Старшая Зере —

ученица 2 класса. Сыновья – Айдын и Айкын посещают подготовительную группу детского сада, а младшая Зауре, которой 2 года, пока ещё дома с мамой.

Как глава семьи Асыл взял на себя ответственность за основные финансовые расходы: оплата за квартиру, ипотеку, бесперебойную связь между членами семьи и др. Мама – хозяйка на кухне. На ней же уют и чистота в квартире, стирка, приготовление пищи, выбор продуктов. Как у многих, в их семье укрепилась практика «походов» Асыла с дочкой на оптовый рынок. Они запасаются продуктами на целую неделю. Назерке любит баловать мужа и детей традиционными блюдами восточной кухни. Асыл с гордостью заметил, что они любят всё пригоотовленное мамой и женой, особенно пироги с разными начинками и очень полезные йогурты. Для удобства в эксплуатации вся бытовая техника оснащена кнопочным управлением. Мама активно привлекает старшую дочь вести домашнее хозяйство и готовить еду для семьи. А мальчишки часто шалят и балуются, за что получают наказания от папы. Он же всем детям прививает не только любовь, но и уважение к маме.

Как вы думаете, уважаемые читатели, материнство — это испытание, награда или наказание? Не каждая здоровая женщина рискнёт стать мамой четверых детей. А мои герои мама и папа — незрячие инвалиды. За несколько часов общения в нашем диалоге не прозвучало ни капли сожаления, жалости к себе, нытьё на проблемы и обида на судьбу. Даже «сюрпризы» детскиой шалости вызывали смех, а не досаду. Назерке и Асыл часто ходят в гости всей семьёй и любят приглашать к себе друзей. С восточной щедростью накрываются столы. Для взрослых и детей эти часы в радость.

Встреча давно закончилась, а я под впечатлением новых ощущений продолжала ещё долго вспоминать те или иные эпизоды из семейной биографии Назерке и Асыла. Для моей героини, выбравшей нелёгкий путь материнства — это заслуженная награда и почётная миссия. Пройдут годы, вырастут дети и будут радовать родителей своими достижениями, успехами, победами. С течением времени они подарят внуков и ещё много-много радостных и светлых моментов. Я от всей души и от всего сердца желаю им этого и надеюсь, что всё так и будет.

Как обычно, для своих читателей попросила рецепт, Назерке с удовольствием поделилась рецептом йогурта и мороженнго, что обожают ее дети в ее приготовлении: берём 200 гр. сметаны 25% - 30% жирности, 200 гр. сахара, добавляем 1 банан, 500 гр. малины или клубники. Всё пропускаем через блендер, через 15-20 минут йогурт готов к употреблению. Фрукты можно использовать по-отдельностью, без смешивания. Для мороженного: 1 банка сгущённого молока, 1 банан, 500 гр. сливок. Всё перемешать, добавить ванильный сахар, ставим в холодильник пока не замёрзнет. Получается вкусный пломбир.

Приятного аппетита, мои дорогие читатели, пологаю, вы с удовольствием воспользуетесь рецептами Назерке, а я надеюсь, что мы еще не раз встретимся , и в свою очередь хочу поделиться с вами с новым стихотворением «Женщина»:

Я женщина, и женщину ценю, Чувствую её и сердцем и нутром, Не осуждаю, не виню, Каждой хочется иметь свой дом.

Любовь — не всем она даётся, Таланта не хватает удержать. Бывает, лишь однажды отвернётся, И любимой некому назвать.

Семья – родные сердцу люди, Такое счастье в этом мире жить. Мечтают женщины о чуде, Не нам дано за это их судить.

# Почему финики - самый нужный для женщин продукт

Одним из важнейших продуктов для женского организма, по мнению некоторых экспертов, являются финики. Все дело в их особенном составе. Так, в сушеных плодах пальмового дерева содержатся витамины и минералы, 23 аминокислоты и множество пищевых волокон. В финиках содержатся и кислоты: ниацин, рибофламин и пантотеновая кислота. Они способствуют усвояемости углеводов, регулируют уровень глюкозы в крови.

Еще в древние времена лекари на Востоке советовали кушать финики всем, а в особенности кормящим матерям. Финики отличаются высоким содержанием фтора, укрепляющего зубы, и селена, который предотвращает появление онкологических клеток. Этот продукт также насыщен клетчаткой и белками. Входящие в состав фиников пектин и пищевые волокна снижают риск некоторых раковых заболеваний и облегчают работу пищеварительной системы. Из-за высокой концентрации калия и магния в них, врачи рекомендуют употреблять финики при сердечно-сосудистых заболеваниях. При этом употребление фиников снижает вероятность развития патологий сосудов, благодаря селену в их составе. При этом плоды низкокалорийны и совсем не содержат холестерина.

При диетах эксперты советуют заменять финиками все сладкое, потому как финики стимулируют пищеварительный процесс и помогают очистить кишечник. Беременным и кормящим женщинам финики будут особенно полезны, потому как вещества в их составе укрепляют мышцы матки и заметно увеличивают лактацию.

Диана Товсепова, https://woman.rambler.ru/health/45720705

# Что нужно сделать, чтобы меньше есть

Еда - это не только средство утоления голода, но и инструмент в борьбе со стрессом, часть социального этикета и культурных традиций (когда последний раз вы были у бабушки?), способ выразить любовь и благодарность. Если еда - это почти всегда нечто большее, то как контролировать ее количество? Как начать меньше есть?

Как это работает. Отношения с едой включают в себя три главные составляющие: биологические потребности, эмоциональную стабилизацию и социальную сферу. Большинство простых советов, посвященных тому, как сделать так, чтобы хотелось меньше есть, решают эту проблему только с точки зрения биологии. Например, замените простые углеводы сложными, и чувство сытости продлится дольше. И, казалось бы, все в этом совете хорошо и правильно, но первый же приступ тревоги или встреча с родственниками за праздничным столом сведут ваши усилия по контролю рациона на нет. Если еда для вас - не просто топливо, но и самый доступный способ получения удовольствия, система поощрения, способ достижения эмоциональной разрядки, то нужно включить в программу по контролю питания и работу с эмоциями.

Мы часто едим не потому, что нам хочется. Мы едим из вежливости, за компанию, из благодарности или заботы. Так уж сложилось, что в нашей культуре кормить = любить. И отвергнуть бабушкины пирожки (блины, оладушки на сливочном масле, вареники со шкварками и тп.) очень сложно. Равно как и объяснить ей, что отказываетесь вы только от них, а не от ее способа заботы. Поэтому, если перед вами стоит вопрос: «Как сделать так, чтобы есть меньше?» - работать нужно во всех трех направлениях.

Простая биология. Ориентируйтесь на чувство голода. Казалось бы, все очень просто, но действительно ли вы умеете его распознать? Важно отличить чувство голода от банального аппетита. Голод обычно наступает после 3–3,5 часов после приема пищи, и это биологическая потребность организма. Аппетит - состояние в большей степени психологическое, это признак эмоционального возбуждения (такой же, как интерес к захватывающей книге, вдохновение во время работы). Все эти рекламные ролики, снятые в стиле food porn, призваны вызвать аппетит, желание побаловать себя едой, получить удовольствие от вкуса. В состоянии голода просто

хочется есть. Не жареные крылышки или глазированный торт, а еду вообще. Поэтому, если сомневаетесь, заведите будильник, чтобы контролировать частоту приема пищи.

Продумайте рацион заранее. Если перед вами стоит задача есть меньше, но полезные и качественные продукты, то начните со своего холодильника. Продумайте рацион и составьте список продуктов, скажите куриной грудке «да», а чизбургеру - «не сегодня». Эффективное и простое правило: не ходите в супермаркет голодным. Очень сложно случайно съесть то, чего нет у вас дома.

Спрячьте снеки. Это какая-то уличная магия, но тарелка с орехами (печеньем, конфетами и так далее), стоящая на видном месте, опустеет к концу дня. При этом сам перекус может быть из категории «Здоровое питание», а вот его количество и итоговая калорийность вас не обрадуют.

Используйте снеки правильно. Выбирайте для перекуса фрукты, овощи, протеиновые батончики, йогурт, творог и другие низкокалорийные полезные продукты. Нужны они для того, чтобы не допустить сильного голода. Например, вы уже чувствуете, что проголодались, но до конца рабочего дня далеко, а до совещания 15 минут. Полноценно поесть возможности нет. В этих случаях спасают снеки. Если терпеть чувство голода, потом вы съедите в несколько раз больше, чем планировали.

Пейте больше воды. Не все мы настолько в контакте с собой, чтобы всегда верно распознавать сигналы нашего организма. Мы часто едим, потому что хотим пить. Чтобы этого избежать, ориентируйтесь на 2–2,5 л воды в день. Если боитесь забыть, заведите будильник и пейте по времени. Как отмечает Диана Смоерс, автор книги «Привычка за 21 день: как изменить свою жизнь», через 3 недели вы будете делать это автоматически.

Спите достаточно. Сон - это важный ресурс. Если вы регулярно недосыпаете, организм не успевает восстанавливаться. Существующий в условиях дефицита ресурсов организм будет компенсировать их другим способом - едой. Поэтому возьмите за правило спать не меньше 7-8 часов.

Эмоциональное равновесие. Проведите внутреннюю инвентаризацию. Часто установки, которые еще в детстве мы заимствуем извне, определяют наше поведение во взрослом возрасте. Психологи называют их интроекциями. Они могут быть связаны с социальными потрясениями, регионом проживания, социальным статусом или уникальной историей конкретной семьи. Так, например, старшее поколение, пережившее блокаду Ленинграда, может в качестве семейной традиции передавать информацию о важности еды, о том, что ее нужно доедать, не оставлять на тарелке. Многих из нас родители учили «есть через не хочу». Критично проанализируйте, какие похожие установки о еде есть у вас, насколько они актуальны, откажитесь от ненужных.

Измените систему поощрения. Если вы привыкли вознаграждать себя едой, чтобы перестать это делать, нужно заменить бонус. Например, заместить пирожное можно процедурой по уходу за собой (массаж, теплая ванна, приятно пахнущая маска для лица), прогулкой в приятной компании, походом в бассейн, новой интересной книгой или фильмом, шоппингом (только не увлекайтесь). Да и от еды отказываться совсем не обязательно. Если в систему поощрения вы включите свежие фрукты, ягоды, ароматный кофе или чай, катастрофы не будет.

Найдите альтернативные способы справиться со стрессом. Если вы склонны запивать и заедать тревогу, в идеальной вселенной было бы здорово уменьшить количество стресса: выйти из токсичных отношений, уйти с нелюбимой работы, прекратить коммуникацию с начальником-самодуром. К сожалению, не все так просто и быстро. Если сейчас выйти из стрессовой среды вы не можете, попробуйте научиться иначе справляться с ее давлением. Решением могут стать медитация, расслабляющие практики работы с телом (цигун, йога), дыхательные упражнения, массаж, успокаивающий травяной чай. Главная цель - найти что-то кроме еды, что помогает справиться с тревогой. Если у вас появится альтернатива, вас не так сильно будет заботить вопрос «как меньше есть вечером».

Договоритесь с внутренним критиком. В нашем обществе эмоциональное переедание - необоснованно стигматизированное явление. Человек, который заедает стресс, обычно слышит больше едких комментариев и советов, чем тот, кто выпивает 2-3 раза в неделю или курит. Хотя, если переедание не граничит с булимией, потенциальный вред от него в разы меньше. Если вы переживаете сложный период, который ограничен во времени (сессия, сдача годового отчета,

расставание), возможно, самый лучший способ уравновесить свои отношения с едой - это перестать ругать себя за них. Внутреннее желание соответствовать идеалам и стандартам может быть навязчивым и требовать нереалистичного результата. Находясь под воздействием внутреннего критика, люди в период самоизоляции шагают по квартире пресловутые 10 тысяч шагов в день и сокращают порции еды. Индекс массы тела в этом случае держится на прежнем уровне, но способствует ли это эмоциональному балансу?

Социальная сфера. Обозначьте границы. С близкими можно поговорить открыто и прямо, объяснить, что сейчас вы решили изменить пищевые привычки, стараетесь как можно меньше есть. Поэтому походы в бар или пиццерию - это не ваш вариант, а, например, прогулка в парке - вполне.

Проявляйте инициативу. Постарайтесь чаще брать на себя выбор места для встречи с друзьями и коллегами: кафе здорового питания или места, где сложно съесть много: кофейни, чайные, фреш-бары. Сама обстановка сделает так, чтобы вы съели меньше, а собеседник не задавал лишних вопросов.

Сокращайте количество. Если отказ от угощений старших родственников - это потенциальный конфликт, попробуйте выйти из ситуации с минимальными потерями: ограничитесь маленькой порцией или одним небольшим кусочком. На все сопутствующие вопросы и рационализаторские предложения ответьте вежливым отказом, объясните, что следите за здоровьем и питанием. Повторяйте столько раз, сколько необходимо. Не забывайте хвалить угощение. Если переедание превратилось из безобидной привычки в серьезную проблему, обратитесь за профессиональной помощью. Отсутствие чувства сытости может быть симптомом диабета, а бесконтрольное компульсивное переедание - пищевого расстройства.

https://health.mail.ru/news/kak est menshe 13 proverennyh sovetov

# Обязательный бесплатный онкоскрининг

Онкоскрининги на раннее выявление наиболее распространенных видов рака можно пройти в поликлиниках по месту жительства (по месту прикрепления). Скрининг на рак молочной железы. Женщины от 40 до 70 лет. 1 раз в 2 года. Скрининг на рак шейки матки. Женщинам от 30 до 70 лет. 1 раз в 4 года. Скрининг на колоректальный рак (рак толстой кишки). Мужчины и женщины от 50 до 70 лет. 1 раз в 2 года. Это доступно и бесплатно, в любое время. Помните, что ранняя диагностика спасает жизнь!

Ежегодно 4 февраля по инициативе Международного противоракового союза (UICC) отмечается Всемирный день борьбы против рака. В Казахстане каждый год регистрируются около 36 тыс. новых случаев рака. На сегодняшний день на диспансерном учете состоят свыше 180 тыс. онкобольных. Ежегодно от онкозаболеваний умирает 14 тыс. человек. Самыми распространенными видами рака в Казахстане являются рак молочной железы, рак легкого, рак желудка, рак шейки матки и колоректальный рак. Для казахстанцев диагностика и лечение онкозаболеваний входят в гарантированный объем бесплатной медицинской помощи (ГОБМП) и полностью финансируются государством».

https://zvezdy-estrady-izvestnye-televedushhie-i-blogery-obratilis-k-kazahstantsam

# КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

Кто трудится только для себя, уподобляется скоту, набивающему брюхо. Достойный трудится для человечества. – Абай

Тот, кто разумен, интересуется великим, серьезным, достойным. Идет к своим целям. Умеет работать над своими ошибками. Цель не достигается за день. Каждый день к цели, полон тревог, слез, сомнений и неудач. Однако, разумный не отступится. – Абай

Для тех, кто стремится усвоить науку, необходимо знать условия, без которых невозможно достичь цели: 1) обретая знания, не ставь себе задачи получить через них какуюнибудь выгоду; 2) изучая науки, ставь перед собой ясные и благородные цели, не стремись приобрести знания для того, чтобы иметь возможность спорить с другими; 3) если ты добился истины, не отступай от нее даже под страхом смерти; 4) существует два орудия, способствующие приумножению знаний. Один из них – мулахаза (тонкое искусство ведения полемики), и другое – мухафаза (твердость в отстаивании своих позиции). 5) в девятнадцатом Слове сказано о четырех губительных недостатках ума, среди них тот, что называется беспечностью, праздностью ума. Душа моя, заклинаю, остерегайся этого зла! 6) сосуд, хранящий ум и знания – характер человека. Воспитывай свой характер! – Абай

Я не раз убеждался за свою долгую жизнь: резервы человеческого духа неисчерпаемы. – Д.А. Кунаев

Жизнь часто завтавляла меня прикасаться к первоисточнику всех знаний – народному опыту. – Д.А. Кунаев

Человек, можно сказать, модель нации. По каждому из нас судят о целом народе, таков феномен обобщающего восприятия. Стань мастером - и твой народ уважаем. Вот формула патриотизма, которая всем доступна... Механика простая: воспитывая мастеров, давая волю талантам, мы сокращаем углы, где таятся серость и зависть. Одна лишь принадлежность к грекам не делает человека наследником славы Эллады. Хочешь быть сыном гордого и честного народа - будь гордым и честным. – Олжас Сулейменов

Платить добром за добро – дело каждого, платить добром за зло – дело настоящего человека. – Казахская пословина

2019 жылы 30 қаңтарда Қазақстан Республикасы Ақпарат және коммуникация министрлігінің Ақпарат Комитетінде тіркелді, № 17491-Ж

Поставлен на учет в Комитете информации Министерства информации и коммуникаций Республики Казахстан 30 января 2019 года, № 17491-Ж

Ақпарат-қоғамдық, көркем / Информационно-общественный, художественный Айына бір рет шығады / выходит один раз в месяц

Тираж 150

ISSN: 2707-3629

Жазылу индексі/подписной индекс: 26142

Бас редактор / главный редактор Гулбаршин Балгожина Брайль редакторы / редакторы по Брайлю Марлен Джакупов, Асыл Ажибеков Брайль корректоры / корректор по Брайлю Ирина Афендулиди

> Әдеби кеңес/ Литературный совет: Әбетхан Тоқтаған Владимир Ивановский Мариям Иминова Ермахан Әбдіраман

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

Республика Казахстан, 050012, г. Алматы, ул. Муратбаева 136 (уг. ул. Богенбай батыра) bgrbarshin@mail.ru www.ookos.kz