ҚАЗАҚ ЗАҒИПТАР ҚОҒАМЫ ОРТАЛЫҚ БАСҚАРМАСЫНЫҢ ЖУРНАЛЫ

ЖУРНАЛ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛЕНИЯ КАЗАХСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

АЛТЫ НҮКТЕ

тамыз-август, 2026 (103)

МАЗМҰНЫ
СОДЕРЖАНИЕ:

МАҢЫЗДЫ – ЕЛ ӨМІРІНЕН
ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Президент Қ. Тоқаев бірінші шақырылымдағы Құрылтайдың бірінші сессиясының ашылуында сөз сөйледі

Орталық сайлау комиссиясы ҚР Құрылтайының депутаттарын тіркеді

Құрылтайдағы депутаттардың үштен бірі – әйелдер: Қазақстанда тарихи көрсеткіш тіркелді

Қазақстан – Орталық Азияда аналарды әлеуметтік қолдау деңгейі ең жоғары елдердің бірі

БІЛУ КЕРЕК
НУЖНО ЗНАТЬ

Еңбек министрлігінде мүгедектік неге әртүрлі мерзімге белгіленетіні түсіндірілді

ҚАЗАҚ ЗАҒИПТАР ҚОҒАМЫ ӨМІРІНЕН
ИЗ ЖИЗНИ КОС

Г. Анаятова. «Өзіңді қабылда – өз мүмкіндіктеріңді аш»

Г. Анаятова. Өз қолыңызбен сезінетін қыш шеберлігі

ҚОҒАМ ЖӘНЕ МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАР
ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Қазақстан – Қытай: инклюзия және оңалту технологиялары саласындағы ынтымақтастықтың жаңа мүмкіндіктері

31,6 мыңнан астам әлеуметтік инфрақұрылым нысаны мүгедектігі бар адамдар үшін бейімделді

АРНАЙЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАР –
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ученые изобрели глазной имплант, способный частично восстановить зрение

АТА-АНА МЕН БАЛА
РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Мүгедектігі бар балаларды үй жағдайында оңалту жобасы еліміздің тағы төрт өңірінде іске қосылады

Солтүстік Қазақстанда мүгедектігі бар балаларды сүйемелдеудің жаңа тәсілі енгізіледі

Кто такие фудкортницы, как они выглядят и сколько им лет

ИСТОРИЯ

От новой Конституции к новой системе власти: ответственность первого Курултая. Интервью

ПРОЗА

Нағашыбек Қапалбекұлы. Әңгіме. Томар

Владимир Ивановский. Рассказы из жизни незрячих. Давайте пообщаемся

КИНО

М. Джакупов. Обзор фильма “Музыка внутри”

САУСАҚ ҰШЫНДАҒЫ АСПАЗДЫҚ
КУХНЯ НА ОЩУПЬ

Компания «Газпром бытовые системы» представила специализированные плиты для слабовидящих и незрячих людей

СПОРТ

М. Жанысбаев. Сила, которая не измеряется только килограммами

САЯХАТ
ПУТЕШЕСТВИЕ

Почему для незрячего человека важен хороший вид из окна отеля: истории российских путешественников с нарушением зрения

*** *** ***

МАҢЫЗДЫ – ЕЛ ӨМІРІНЕН
ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев бірінші шақырылымдағы Құрылтайдың бірінші сессиясының ашылуында сөз сөйледі

Мемлекет басшысы бірінші шақырылымдағы Құрылтайдың бірінші сессиясын ашық деп жариялап, депутаттарға табыс тіледі. Президент еліміз даму жолында аса маңызды кезеңге қадам басқанын атап өтіп, бір палаталы заң шығарушы органның қызметіне кірісуі, шын мәнінде, мән-мағынасы айрықша тарихи оқиға екенін жеткізді.

– Бұл – мемлекетіміздің саяси жүйесінің жаңару үдерісі дәл осы күннен бастау алады деген сөз. Төл тарихымызға зер салсақ, Құрылтайда мемлекеттік маңызы бар мәселелер кеңінен талқыланып, ортақ шешімдер қабылданған. Бұл институттың жаңа кезеңде де жөні бөлек болары анық. Себебі Құрылтай билік жүйесін түбегейлі жаңғыртады, бүкіл мемлекеттік аппараттың жұмысына тың серпін береді. Құрылтай ұлттық заңнама сапасын арттыру арқылы еліміздің құқықтық негізін нығайта түседі. Осы тарихи миссияны атқару сіздерге жүктеліп отыр. Құрылтайдың бірінші шақырылымының депутаты болу – ең алдымен, ерекше сәт. Бұл – үлкен бақыт деп айтсақ қате болмас, – деді Қасым-Жомарт Тоқаев.

Мемлекет басшысы Қазақстан экономикасында іргелі реформалар қолға алынып, азаматтардың әл-ауқатын арттыру басты міндет ретінде белгіленгеніне назар аударды.

– Индустрияландыру қарқын алып, экономиканың жаңа өндірістік негізі айқындалып келеді. Мемлекет және шетелдік инвесторлар құйған қомақты қаржының нәтижесінде барлық өңірде жаңа өндіріс нысандары мен мыңдаған жұмыс орны ашылып жатыр. Қазақстанда халық тұрмысы мен экономикалық өсім үшін аса қажетті коммуналдық, көлік, энергетика және су инфрақұрылымдарын жаңғырту үдерісі басталды, – деді ол.

Президент Әділетті, Күшті Қазақстанды құру баршаға ортақ міндет екеніне тоқталып, депутаттардың осы жолда табанды еңбек ететініне сенім білдірді.

Қасым-Жомарт Тоқаев Жаңа Конституцияда бекітілген қағидаттарға сай, еліміздің заңнамасын жаңғырту қажеттігін атап өтті. Бұл заң шығару үдерісінің тұрақтылығы мен сапасын қамтамасыз етеді.

Мемлекет басшысы сөз соңында Құрылтайға атқарушы және сот билігін қалыптастыру, ел тағдырын айқындайтын стратегиялық маңызы бар мәселелерді шешу жөнінде аса ауқымды құзырет берілгенін айтты.

https://www.akorda.kz/kz/prezident-kasym-zhomart-tokaev-birinshi-shakyrylymdagy-kuryltaydyn-birinshi-sessiyasynyn-ashyluynda-soz-soyledi-2873622

Орталық сайлау комиссиясы Қазақстан Республикасы Құрылтайының депутаттарын тіркеді

28 тамызда Қазақстан Республикасы Орталық сайлау комиссиясының XVI отырысы өтіп, онда Қазақстан Республикасы Құрылтайының депутаттары тіркелді. Іс-шараға Құрылтайдың сайланған барлық депутаттары қатысты.

Күн тәртібіне сәйкес «2026 жылғы 23 тамызда өткен Қазақстан Республикасы Құрылтайының депутаттарын сайлаудың қорытындыларын белгілеу және сайлаудағы дауыс беру қорытындылары бойынша депутаттық мандаттарды бөлу туралы» мәселе қаралды.

Отырысты ашқан Нұрлан Әбдіров нақтыланған тізімге сәйкес сайлаушылардың жалпы саны 12 623 289 адамды құрағанын атап өтті. Дауыс беру күні азаматтардың өтініштері бойынша,

сондай-ақ сайлау учаскелеріндегі тіркеу туралы мәліметтерді тексеру және азаматтарды учаскелердің мекенжайлары бойынша 1 тәулікке уақытша тіркеу жөніндегі онлайн-сервистер арқылы 17 501 адамға дауыс беру мүмкіндігі берілді. Сайлауға барлығы 9 351 539 адам қатысты, бұл тізімге енгізілген барлық сайлаушы санының 74,08%-ын құрайды.

Айта кетейік, 15 наурызда өткен референдум науқанымен салыстырғанда, осы сайлауда дауыс берген сайлаушылар саны 224 357 адамға артты. Орталық сайлау комиссиясының төрағасы бұл көрсеткіш халықтың электоралдық мәдениет деңгейінің өскенін көрсететінін атап өтті.

Сонымен қатар, 85 576 адам үйден дауыс берді, ал есептен шығару куәлігін алған азаматтардың 88%-ы дауыс берді.

Бюллетеньдерді санау қорытындысы бойынша сайлаушылардың дауыстары төмендегідей бөлінді:

«Әділет» партиясы – 6 528 948 дауыс немесе 71,17%;

Жалпыұлттық социал-демократиялық партия – 469 058 дауыс немесе 5,11%;

Қазақстанның «Байтақ» жасылдар партиясы – 97 751 дауыс немесе 1,07%;

Қазақстан Халық партиясы – 285 395 дауыс немесе 3,11%;

«Ауыл» партиясы – 574 621 дауыс немесе 6,26%;

«Ақ жол» Қазақстанның демократиялық партиясы – 478 083 дауыс немесе 5,21%;

«Respublica» партиясы – 509 631 дауыс немесе 5,56%;

«Бәріне қарсымын» – 230 446 дауыс немесе 2,51%.

ОСК Төрағасы сайлау заңнамасының талаптарына сәйкес сайлаушылардың 5 және одан да көп пайыз дауысын жинаған бес саяси партия арасында депутаттық мандаттар бөлінетінін атап өтті.

Осыған байланысты Қазақстан Республикасы Құрылтайы депутаттарының 145 мандаты төмендегідей бөлінді: «Әділет» партиясы – 110 мандат; Жалпыұлттық социал-демократиялық партия – 8 мандат; «Ауыл» партиясы – 10 мандат; «Ақ жол» Қазақстанның демократиялық партиясы – 8 мандат; «Respublica» партиясы – 9 мандат.

ОСК басшысы саяси партиялардың өкілдерінің назарын депутаттық мандаттардың партиялық тізімге енгізілген кандидаттар арасында бөлінуі тиіс екеніне аударды. Сонымен қатар Орталық сайлау комиссиясы әйелдер, жастар және мүгедектігі бар адамдар үшін 30 пайыздық жиынтық квотаны көздейтін конституциялық заң талаптарының сақталуын қатаң бақылауда ұстайтынын атап өтті.

«Құрылтай сайлауы жалпыұлттық қолдауға ие болған конституциялық реформаның қорытындысы бойынша жаңартылған сайлау заңнамасына сәйкес өтті. Халықаралық ұйымдардың бағалауынша, сайлау науқаны белсенді әрі еркін жағдайда өтті. Азаматтардың, оның ішінде мүгедектігі бар адамдардың еркін ерік білдіруі үшін барлық қажетті жағдайлар жасалды. Халықаралық байқаушылар сайлау органдарының сайлаушыларды ақпараттандыру бойынша ауқымды әрі инклюзивті науқан өткізуін, сайлауға тиімді дайындық жүргізуін және дауыс беру күнін ұйымдастыруын да жоғары бағалады», – деп атап өтті Нұрлан Әбдіров.

Орталық сайлау комиссиясының төрағасы сайлауды өткізу барысында еліміз бойынша учаскелік сайлау комиссиялары мүшелерінің атқарған зор рөлін де атап өтті. Бұл жұмысқа 247 аумақтық және 10 423 учаскелік сайлау комиссиясы тартылды. Олардың құрамына 71 мыңнан астам комиссия мүшесі кірді. Бұл ретте олардың 1%-дан азы ғана сайлау комиссияларында тұрақты кәсіби негізде жұмыс істейді. Орталық сайлау комиссиясы комиссия мүшелерін, байқаушыларды, саяси партиялар мен бұқаралық ақпарат құралдарының өкілдерін оқыту үдерісіне үлкен мән береді. Бірлескен жұмыстың нәтижесінде сайлау заңнама талаптарына толық сәйкес өткізілді.

«Сайлау науқанының барлық кезеңі сайлау процесін ұйымдастырудағы негізгі қағидаға айналған «Заң және тәртіп» қағидаты негізінде ұйымдастырылды. Дауыс беру күні сайлау рәсімдеріне 51 мыңнан астам ұлттық байқаушы және шет мемлекеттер мен халықаралық ұйымдардан 777 байқаушы байқау жүргізді. Сайлау учаскелерінде сайлау барысын жариялаған шетелдік және отандық бұқаралық ақпарат құралдарының өкілдері де болды. Оның ішінде қазақстандық БАҚ-тың 1 852 өкілі және шетелдік бұқаралық ақпарат құралдарының 117 журналисі қатысты. Сайлау процесінің ашықтығы мен жариялылығын қамтамасыз етуге атсалысқан баршаңызға алғысымды білдіремін», – деп атап өтті Орталық сайлау комиссиясының төрағасы.

Отырыстан кейін Орталық сайлау комиссиясының төрағасы мен мүшелерінің қатысуымен бұқаралық ақпарат құралдары үшін дәстүрлі брифинг өтті. Брифинг барысында олар журналистердің барлық сұрақтарына жауап берді.

https://www.election.gov.kz/kaz/news/releases/index.php?ID=10587

Құрылтайдағы депутаттардың үштен бірі – әйелдер: Қазақстанда тарихи көрсеткіш тіркелді

Құрылтай құрамындағы әйелдердің үлесі 33,8%-ға жетті. Сайлау қорытындысы бойынша 49 әйел депутат атанды. Бұл парламенттегі 18,9% көрсеткіштен айтарлықтай жоғары. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі хабарлайды.

Қазақстанда әйелдердің қоғамдық-саяси өмірдегі үлесі артып келеді. Мемлекет әйелдердің шешім қабылдау үдерістеріне көбірек араласуына және көшбасшылық әлеуетін дамытуына жағдай жасап отыр. Осы бағытта 2024 жылы еліміздің барлық өңірінде әкімдердің гендерлік теңдік мәселелері жөніндегі штаттан тыс кеңесшілері тағайындалды.

Сондай-ақ сол жылы үкімет ерлер мен әйелдерге тең құқықтар мен мүмкіндіктер беруге бағытталған іс-қимыл жоспарын бекітті. Құжат білім беру, денсаулық сақтау, жұмыспен қамту және әлеуметтік қорғау салаларын қамтитын 46 нақты шараны қарастырады.

Әйелдердің саяси көшбасшылығын дамытуға да ерекше көңіл бөлініп отыр. Мәселен, президент жанындағы әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі ұлттық комиссияның қолдауымен 2022 жылы "Томирис" ақпараттық-білім беру бағдарламасы іске қосылды. Бүгінде бағдарлама бойынша еліміздің барлық өңірінен 1670-тан астам әйел білім алды.

Әйелдердің саяси көшбасшылығын күшейтуге бағытталған жұмыстар да жалғасып жатыр. Биыл мамыр айында мәдениет және ақпарат министрлігі мен "БҰҰ-Әйелдер" құрылымының бірлескен жобасы аясында Астана мен Алматыда арнайы тренингтер ұйымдастырылды. Оған қатысқан 60-қа жуық әйел саяси және көшбасшылық дағдыларын жетілдірді.

Құрылтайдағы әйелдер санының артуы олардың саясаттағы рөлін күшейтуге бағытталған жүйелі жұмыстың нәтижесі. Осы бағыттағы шаралар алдағы жылдары да жалғасады.

2026-2028 жылдарға арналған "Әйелдер. Бейбітшілік. Қауіпсіздік" күн тәртібін іске асыру жоспарына 40 іс-шара енгізілген. Олар әйелдердің шешім қабылдау үдерістеріне қатысуын кеңейту, көшбасшылығын дамыту, зорлық-зомбылықтың алдын алу, цифрлық қауіпсіздігін күшейту және тұрақты дамуға қатысуына мүмкіндік беруге бағытталған.

Еске салайық, бұған дейін былтыр Қазақстандағы мемлекеттік басқару жүйесінде әйелдердің үлесін саралап, министрліктердегі, парламенттегі және басқа да мемлекеттік органдардағы басшылық қызметтердегі гендерлік теңдікті қарастырған едік. Сол кезде әйелдер жоғары лауазымдарда біртіндеп көбейіп келе жатқанымен, шешім қабылдайтын негізгі позицияларда ерлердің басымдығы сақталғаны байқалды.

Айым Атамбаева

https://stan.kz/quryltaidagy-deputattardyn-usten-biri-aielder-qazaqstanda-tarixi-korse-438994/

Қазақстан – Орталық Азияда аналарды әлеуметтік қолдау деңгейі ең жоғары елдердің бірі

Қазақстан – бүгінде Орталық Азия елдері арасында аналарды әлеуметтік қорғау деңгейі жоғары мемлекеттердің бірі. Елімізде жүктілікке және босануға байланысты төленетін әлеуметтік төлемнің ең жоғары мөлшері 2 миллион теңгеден асады. Бұл қолдау шарасы ресми жұмыспен қамтылудың маңызын арттырып, әлеуметтік сақтандыру жүйесіне қатысуға мүмкіндік береді.

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі «Мемлекеттік әлеуметтік сақтандыру қоры» АҚ арқылы әлеуметтік төлемдерді тағайындау жүйесін тұрақты түрде жетілдіріп келеді. Әлеуметтік төлемдерді тағайындау процесі цифрлық технологиялар мен жасанды интеллекттің көмегімен жетілдірілуде. Негізгі мақсат – төлемдердің нақты құқығы бар азаматтарға әділ әрі уақытылы тағайындалуын қамтамасыз ету.

Міндетті әлеуметтік сақтандыру жүйесі әділдік пен өзара жауапкершілік қағидаттарына негізделген. Әлеуметтік төлемдердің мөлшері азаматтың ресми еңбек өтіліне, табыс деңгейіне және әлеуметтік аударымдарының көлеміне тікелей байланысты. Аталған төлемдердің заңнама талаптарына сәйкес тағайындалуын қамтамасыз ету мақсатында МӘСҚ деректерді бағалаудың

зияткерлік алгоритмдерін енгізді. Аталған тәсіл төлемдердің дұрыс есептелуін қамтамасыз етіп, жүйенің әділдігін күшейтеді.

Жаңа автоматтандырылған модель ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі мен Мемлекеттік кірістер комитетінің ақпараттық жүйелерінің деректерін біріктіру арқылы жұмыс істейді. Алгоритмдер әлеуметтік аударымдардың тарихын, табыс деңгейінің өзгеруін және еңбек қызметіне қатысты мәліметтерді талдайды. Соның нәтижесінде болашақ ананың еңбек өтілі мен нақты табысы расталған деректер негізінде әлеуметтік төлем мөлшері автоматты түрде есептеліп, төлемдерді тағайындау үдерісі дәлірек болады.

Цифрландыру мемлекеттік қызметті алу үдерісін барынша жеңілдетті. Ресми жұмысы және расталған тұрақты табысы бар әйелдерге құжат жинаудың немесе мемлекеттік органдарға жүгінудің қажеті жоқ. Әлеуметтік төлем мөлшері автоматты түрде есептеледі, ал оны тағайындау үшін 1414 бірыңғай байланыс орталығынан келетін SMS-хабарламаға келісім беру жеткілікті.

Осылайша, ресми жұмыспен қамтылу және әлеуметтік аударымдарды уақтылы төлеу жүктілік пен бала күтімі кезеңінде мемлекет тарапынан көрсетілетін әлеуметтік қолдауды толық көлемде алудың маңызды кепілі болып қала бермек.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1268663?lang=kk

БІЛУ КЕРЕК
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Еңбек министрлігінде мүгедектік неге әртүрлі мерзімге белгіленетіні түсіндірілді

Азаматтарда неліктен бір адамға мүгедектік бір жылға, екіншісіне бес жылға, ал жекелеген жағдайларда қайта куәландыру мерзімінсіз белгіленетіні туралы сұрақтар жиі туындайды.

ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінде мүгедектікті белгілеу мерзімі диагноздың өзіне емес, организм функцияларының бұзылуын және мүгедектігі бар адамның қабілеттерін қалпына келтірудің нақты мүмкіндіктерінің болжамына байланысты айқындалатыны түсіндірілді.

Егер аурудың, жарақат салдарының немесе денсаулық жағдайының нәтижесінде организм функцияларының бұзылу дәрежесі емдеу және оңалту жүргізу нәтижесінде өзгеруі мүмкін болса, мүгедектік белгілі бір мерзімге белгіленеді. Бұл адамның жағдайын қайта бағалауға және оның функционалдық мүмкіндіктерінде өзгерістердің болған-болмағанын айқындауға мүмкіндік береді.

Қайта куәландыру кезінде мамандар денсаулық жағдайының динамикасын, жүргізілген емдеу мен оңалту шараларының нәтижесін, сондай-ақ тіршілік-әрекетінің шектелу дәрежесін ескереді. Осыған байланысты мүгедектік мерзімі қайта белгіленуі мүмкін.

Мерзімсіз мүгедектік заңнамада көзделген жағдайларда, организм функцияларының бұзылуы тұрақты, қайтымсыз және толық көлемде жүргізілген оңалту іс-шаралары тиімсіз болғанда, сондай-ақ оңалту әлеуеті болмаған кезде белгіленеді.

Осылайша, бірдей диагноздың болуы мүгедектіктің мерзімі де бірдей болады дегенді білдірмейді. Әрбір жағдай жеке қаралады. Шешім денсаулық жағдайын, организм функцияларының бұзылу дәрежесін және олардың қалпына келу мүмкіндігін кешенді бағалау негізінде қабылданады.

Граждане нередко задаются вопросом, почему одному человеку инвалидность устанавливается на один год, другому – на пять лет, а в отдельных случаях – без срока переосвидетельствования.

В Министерстве труда и социальной защиты населения РК разъяснили, что срок инвалидности определяется не самим диагнозом, а прогнозом реальных возможностей восстановления нарушенных функций организма и способностей лица с инвалидностью.

Если заболевание, последствия травмы или состояние здоровья могут измениться в результате проведенного лечения, реабилитации либо дальнейшего течения болезни, инвалидность устанавливается на определенный срок. Это позволяет повторно оценить

состояние человека и определить, произошли ли изменения в его функциональных возможностях.

При повторном освидетельствовании специалисты учитывают динамику состояния здоровья, эффект проведенного лечения и реабилитационных мероприятии, а также степень ограничений жизнедеятельности. В зависимости от этого срок инвалидности может быть установлен повторно.

Бессрочная инвалидность устанавливается в случаях, предусмотренных законодательством, когда нарушения функций организма являются стойкими, необратимыми и при неэффективности проведенных в полном объеме реабилитационных мероприятий и отсутствии реабилитационного потенциала.

Таким образом, одинаковый диагноз сам по себе не означает одинаковый срок инвалидности. В каждом случае решение принимается индивидуально и основывается на комплексной оценке состояния здоровья, степени нарушений функций организма и возможностей их восстановления.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1272232?lang=kk

ҚАЗАҚ ЗАҒИПТАР ҚОҒАМЫ ӨМІРІНЕН
ИЗ ЖИЗНИ КОС

«Өзіңді қабылда – өз мүмкіндіктеріңді аш»

Ағымдағы жылдың тамыз айында Қазақ зағиптар қоғамының «Жылы ұя» оңалту орталығында «Өзіңді қабылда – өз мүмкіндіктеріңді аш» атты психологиялық тренинг өтті. Оқытуды «Жылы ұя» оңалту орталығы көру қабілеті бұзылған адамдарды сауықтыру жөніндегі кешенді бағдарлама аясында ұйымдастырды. Тренингті жетекші психолог, СДУ университетінің психология оқытушысы Диана Карим жүргізді.

Тренингтің негізгі мақсаты – өзіне деген сенімділікті дамыту, өз тұлғасына деген оң көзқарасты қалыптастыру, ішкі ресурстар мен мүмкіндіктерді ашу, сонымен қатар қоғамда табысты әлеуметтену мен бейімделуге ықпал ету.

Негізгі назар адамның өзіне аударылды: оның ішкі әлемі, өзіне деген көзқарасы, басқалармен қарым-қатынасы және қоғамдағы орнын іздеу. Психологпен бірге қатысушылар өзін-өзі қабылдау, өзін-өзі бағалау, қоғамда әлеуметтену және бейімделу туралы әңгімеледі. Сіздің жеке қасиеттеріңізді түсіну және қабылдау, бар шектеулерді ғана емес, ең алдымен сіздің қабілеттеріңізді, күшті және ішкі ресурстарыңызды көру қаншалықты маңызды екеніне ерекше назар аударылды.

Қызықты тақырыптардың бірі адамды субъект және объект ретінде қабылдау болды: мен өзімді қалай көремін және басқалар мені қалай қабылдайды? Қатысушылар басқа адамдардың пікірлері өзін-өзі бағалауға қаншалықты әсер ететіні және өзін-өзі бағалау сезімін, өзіне деген сенімділікті және өмірде өз жолын анықтау құқығын сақтау неге соншалықты маңызды екендігі туралы ой қозғады.

Тренинг ашық және сенімді диалог форматында өтті. Қатысушылар сұрақтар қойып, өз ойларымен, өмірлік тәжірибелерімен бөлісті, өздерін мазалаған жағдайларды талқылап, психологтан кәсіби ұсыныстар алды.

Ішкі кедергілерді жеңуге, өзіне деген сенімділікті дамытуға, басқалармен қарым-қатынас орнатуға және өз қабілеттерін көрсетуден қорықпауға көп көңіл бөлінді. Өйткені, табысты әлеуметтену сыртқы әлемге бейімделуден ғана емес, өзін түсінуден, құрметтеуден және қабылдаудан басталады.

Бұл тренинг қатысушыларға маңызды сұрақтар бойынша ойлануға мүмкіндік берді: Мен өзімді не бағалаймын? Менің күшті жақтарым қандай? Мен неге қол жеткізгім келеді? Менде қандай мүмкіндіктер бар және алға жылжу үшін бүгін не істей аламын? Мұндай іс-шаралар көру қабілеті бұзылған адамдарды кешенді оңалтудың маңызды бөлігі болып табылады. Олар ішкі әлеуетті ашуға, өзіне деген сенімділікті нығайтуға, психологиялық кедергілерді жеңуге, басқалармен оңай араласуға және қоғамдық өмірге белсенді араласуға көмектеседі.

Диана Кәрімге кәсібилігі, ашықтығы, достық атмосферасы және мазмұнды тренингі үшін алғыс айтамыз. Мұндай іс-шаралар біздің орталықтың игі дәстүріне айналады, қатысушылардың өзін жақсы түсінуіне көмектеседі және оларды дамуға, жаңа жетістіктерге және өмірдегі оң өзгерістерге шабыттандырады деп сенеміз.

Гүлмира Анаятова, «Жылы ұя» реабилитологы

Өз қолыңызбен сезінетін қыш шеберлігі

Ағымдағы жылдың тамыз айында Қазақ зағиптар қоғамының «Жылы ұя» оңалту орталығында көру қабілеті нашар жандарға арналған қызықты шеберлік сабағы өтті.

Тәжірибелі шеберлердің жетекшілігімен қатысушылар саз балшықпен жұмыс істеудің қыр-сырын меңгеріп, өздерін құмырашы ретінде өз бетінше сынап көрді. Шеберлер әрбір қатысушыға жеке көңіл бөлді: олар жұмыс ретін түсіндірді, қолдарын дұрыс орналастыруға, материалды сезінуге және бұйымға қажетті пішінді беруге көмектесті. Құмыраның дөңгелегінде жұмыс істей отырып, әрбір қатысушы өз қолдарымен өз кесе, шағын құмыраны немесе басқа пішінді жасады. Қатысушылар процесті жай ғана бақылап қоймай, бұйымды жасаудың барлық кезеңдерін жанасу арқылы сезініп, сазбен өздері жұмыс істегені ерекше маңызды болды.

Көру қабілеті нашар адамдар үшін керамика ерекше құндылыққа ие. Балшықпен жұмыс тактильді қабылдауды, ұсақ моториканы, қозғалыстарды үйлестіруді, кеңістікті сезінуді және саусақтардың сезімталдығын дамытады. Сонымен қатар, шығармашылық процесс шоғырлануға ықпал етеді, демалуға, жаңа жағымды эмоциялар алуға және өз мүмкіндіктеріне сенімді сезінуге көмектеседі.

Көптеген қатысушылар үшін бұл жаңа және ерекше тәжірибе болды. Кәдімгі саз балшықтан бірте-бірте өз қолымен жасалған бұйымға қызығушылық, өз өнерін сынауға деген құштарлық және қуаныш сезімі ерекше қуантты.

Шеберлік сабағы достық және шығармашылық жағдайда өтті.Әркім өзін жаңа қызметте сынап көру, қиялын көрсету және шығармашылық қуанышын сезіну мүмкіндігіне ие болды. Қатысушылар сабаққа және олардың алғашқы нәтижелеріне риза болды.

Мұндай іс-шаралар қолөнердің қызықты түрлерімен таныстырып қана қоймайды, сонымен қатар көру қабілеті бұзылған адамдарға өз қабілеттерін ашуға, жаңа тәжірибе жинақтауға және шығармашылықтың барлығына қол жетімді екеніне тағы бір рет көз жеткізуге көмектеседі, бастысы - жаңа нәрселерді сынап көру және ашуға деген ұмтылыс.

Гүлмира Анаятова, «Жылы ұя» реабилитологы

ҚОҒАМ ЖӘНЕ МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАР
ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Қазақстан – Қытай: инклюзия және оңалту технологиялары саласындағы ынтымақтастықтың жаңа мүмкіндіктері

13 тамызда Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінде министрлік басшылығы мен Қытайдың мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған көмекші құралдар мен технологиялар орталығының делегациясы арасында кездесу өтті.

Жүздесу барысында тараптар әлеуметтік қорғау және оңалту саласындағы ынтымақтастықтың перспективалы бағыттарын талқылады. Атап айтқанда, озық тәжірибе алмасу, заманауи цифрлық шешімдерді енгізу мен техникалық оңалту құралдарын өндіру, ассистивті технологияларды дамыту, сондай-ақ мамандар даярлау мәселелеріне назар аударылды.

Қазақстанда 2030 жылға дейінгі инклюзивті саясат тұжырымдамасы кезең-кезеңімен іске асырылуда. Құжат тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуге, әлеуметтік инфрақұрылым мен қызметтердің қолжетімділігін арттыруға, кедергілерді жоюға және мүгедектігі бар адамдардың дербес өмір сүруіне қажетті жағдай жасауға бағытталған.

Қазіргі таңда елімізде 756,2 мыңға жуық мүгедектігі бар адам тұрады. Мемлекеттік саясаттың басым бағыттарының бірі – азаматтардың жеке қажеттіліктерін ескере отырып, оңалту қызметтері мен техникалық оңалту құралдарының қолжетімділігі мен сапасын одан әрі арттыру.

Министрліктің мәліметінше, заманауи оңалту жүйесін дамыту инновациялық технологиялар мен халықаралық тәжірибені кеңінен қолдануды талап етеді.

«Біз оңалту саласындағы халықаралық ынтымақтастықты дамытуға және тиімді технологиялық шешімдерді енгізуге мүдделіміз. Бұл ретте тәжірибе алмасу, маман даярлау, ассистивті технологияларды дамыту, өндірісті локализациялау және техникалық оңалту құралдарымен қамтамасыз етудің заманауи тетіктерін сынақтан өткізу секілді шаралар маңызды бағыттар санатында. Басты міндетіміз – оңалту қызметтерінің сапасы мен қолжетімділігін арттырып, мүгедектігі бар адамдардың дербестігін кеңейтуге қосымша мүмкіндіктер жасау», – деп атап өтті ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің өкілдері.

Кездесу барысында протездеу, ортездеу және ассистивті технологияларды дамытуға ерекше назар аударылды. Қытай тарабы практикалық өзара іс-қимылға, сараптамалық-техникалық тәжірибе алмасуға және бірлескен жобаларды іске асыруға дайын екенін білдірді.

Бұл бағытта Әлеуметтік қорғау саласын дамытудың ұлттық ғылыми орталығы маңызды рөл атқарады. Орталық оңалту, техникалық оңалту құралдары, протездеу және ортездеу салаларындағы жобаларды ғылыми-әдістемелік тұрғыдан сүйемелдеумен қатар, инновациялық және цифрлық шешімдерді енгізу бағытында да жұмыс жүргізеді.

Қытайлық әріптестермен ынтымақтастық озық технологиялар мен кәсіби тәжірибе алмасуға, кадрлық әлеуетті арттыруға және Қазақстанда заманауи оңалту шешімдерін енгізуге жаңа мүмкіндіктер ашады.

Тараптар сараптамалық тәжірибе алмасуды жандандырып, бірлескен жұмыстың нақты бағыттарын пысықтауға уағдаласты. Олардың қатарында технологиялар мен тәжірибе алмасу, мамандар даярлау, протездеу мен ортездеу ісін дамыту, ассистивті технологияларды енгізу және оңалту саласындағы заманауи шешімдерді сынақтан өткізу бар.

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі халықаралық ынтымақтастықты дамытуға және мүгедектігі бар адамдардың өмір сүру сапасын арттыруға, олардың мүмкіндіктерін кеңейтуге бағытталған заманауи тәсілдерді енгізуге бағытталған жұмысты жалғастырады.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1273959?lang=kk

31,6 мыңнан астам әлеуметтік инфрақұрылым нысаны мүгедектігі бар адамдар үшін бейімделді

ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі мүгедектігі бар адамдар үшін қолжетімді орта қалыптастыру бағытындағы жүйелі жұмысты жалғастыруда. Бұл жұмыс Қазақстан Республикасының 2025–2030 жылдарға арналған инклюзивті саясат тұжырымдамасы, Жол картасы және Мемлекет басшысының тапсырмасы бойынша іске асырылып жатқан «Халықпен бірге» жобасы аясында жүргізілуде.

2026 жылдың соңына дейін елімізде 34 573 әлеуметтік инфрақұрылым нысанын бейімдеу жоспарланған. Ағымдағы жылғы 1 тамыздағы жағдай бойынша олардың 31 673-і бейімделіп, бұл Қолжетімділіктің интерактивті картасына енгізілген нысандардың жалпы санының 73%-ын құрайды.

Бейімделген нысандар қатарында білім беру, денсаулық сақтау, мәдениет ұйымдары, мемлекеттік мекемелер, сондай-ақ сауда және қызмет көрсету саласының объектілері бар. Бейімдеу жұмыстарын жүргізу барысында мүгедектігі бар адамдардың барлық санаты үшін кедергісіз қолжетімділікті қамтамасыз етуге ерекше назар аударылады.

Қолжетімді орта қалыптастыру жұмыстары еліміздің барлық өңірінде жүргізілуде. Жергілікті атқарушы органдар мемлекеттік мекемелермен және бизнес өкілдерімен бірлесіп, азаматтардың қажеттіліктері мен өтініштерін ескере отырып, нысандарды қолжетімділіктің заманауи талаптарына сәйкес кезең-кезеңімен бейімдеуде.

ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі мүгедектігі бар адамдардың әлеуметтік инфрақұрылым нысандары мен мемлекеттік қызметтерге тең қолжетімділігін

қамтамасыз ету мақсатында кедергісіз орта қалыптастыру жөніндегі іс-шараларды одан әрі жалғастырады.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1267593?lang=kk

АРНАЙЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАР – ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ученые изобрели глазной имплант, способный частично восстановить зрение

Ученые изобрели глазной имплант, который поможет слепым пациентам частично восстановить зрение. Об этом сообщает Financial Times.

Новая технология включает в себя камеру, установленную на специальных очках, которые носит человек. Она снимает изображение и проецирует его на беспроводной имплант. После этого имплант преобразует изображение в электрические сигналы, которые передаются в мозг.

Отмечается, что в клинических испытаниях более 80% пациентов с возрастной дегенерацией сетчатки показали значимое улучшение зрения, и даже смогли читать.

"Это первый случай, когда попытка восстановить зрение достигла таких результатов у такого количества пациентов", - сообщил один из исследователей.

Разработку финансировала американская компания Science Corporation, которая уже подала заявку на получение разрешения на клиническое использование технологии в США и Европе.

https://belta.by/tech/view/uchenye-izobreli-glaznoj-implant

АТА-АНА МЕН БАЛА РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Мүгедектігі бар балаларды үй жағдайында оңалту жобасы еліміздің тағы төрт өңірінде іске қосылады

2026 жылдың соңына дейін «ҚН Мүгедектігі бар балаларды үй жағдайында оңалту» жобасын Қазақстанның тағы төрт өңірінде іске қосу жоспарланып отыр. Қазір жоба Шымкент қаласында, Қызылорда, Павлодар және Абай облыстарында іске асырылып жатыр. Бүгінде жоба аясында 642 бала кешенді оңалту көмегімен қамтылған. Оның 500-інде оң нәтижелер байқалды.

Жоба 2024 жылдан бері Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің қатысуымен Әлеуметтік қорғау саласын дамытудың ұлттық ғылыми орталығы мен «Қазақстан халқына» қоғамдық қорының бірлескен жұмысы арқылы жүзеге асырылып келеді. Басты мақсат – баланың оңалтуын үйде жалғастыруға мүмкіндік беру және осы кезеңде мамандардың қажетті қолдауын қамтамасыз ету.

Оңалту алдында мамандар баланың жағдайын, қажеттілігін және үйдегі мүмкіндіктерін зерделейді. Соған сәйкес балаға қажетті оңалту құралдары іріктеледі. Бұл арнайы кресло, вертикализатор, жүріп-тұру құралы немесе тренажер болуы мүмкін.

Қажетті құрал-жабдықтар отбасының үйіне дейін жеткізіледі. Оларды отбасы белгілі бір уақытқа ақысыз пайдаланады. Ата-аналарға құралдарды қауіпсіз қолдану әрі балаға қажетті жаттығуларды дұрыс орындау үйретіледі. Оңалту курсының ұзақтығы мен мазмұны әр баланың жағдайына қарай жеке белгіленеді.

Баланың жағдайындағы оң өзгерістер оның күнделікті қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерінің жақсаруына қарай ескеріледі. Ол үшін мамандар Бартел, FIM және негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларының бұзылу деңгейлерін қолданады. Мысалы, баланың басын бұрынғыдан жақсы ұстай бастағаны, өздігінен отыра немесе тұра алғаны, аяғына сүйене бастағаны, жүру дағдыларының жақсарғаны назарға алынады.

Жоба аясындағы оңалту жұмыстарының нәтижесінде 138 бала басын жақсы ұстай бастаған, 83 бала өздігінен отыруды үйренген, 49 бала тірекпен жүре бастаған. Ал 35 бала өздігінен жүріп кеткен.

Оң нәтижеге қол жеткізген балалардың қатарында 2018 жылы туған Мақан Ғалымжан да бар. Ғалымжан жобаға қосылған кезде аяқ бұлшықеттерінің әлсіздігіне байланысты өздігінен тұра алмайтын. Ол тек тірек арқылы тік тұра алатын.

Оңалту барысында Ғалымжанмен Pronestander вертикализаторы және MyWay жүріп-тұру құралы арқылы арнайы жаттығулар жүргізілді. Уақыт өте келе аяқ бұлшықеттері күшейіп, денесін тік ұстауы мен аяғына салмақ түсіруі жақсарды. Оңалту курсы аяқталған соң Ғалымжан қолдаудың көмегімен жүре бастайды.

Маңызды ерекшелік баламен жұмыс оңалту орталығында ғана емес, үйде де жалғасады. Ата-аналарға арнайы жаттығулар мен қажетті ұсыныстар беріледі. Олар жаттығулардың орындалуын цифрлық күнделікке белгілеп отырады. Ал мамандар баланың нәтижесін қашықтан бақылап, қажет болған жағдайда оңалту бағдарламасына өзгеріс енгізеді.

Мұндай тәсіл шалғайда тұратын отбасылар үшін тиімді. Бала жаттығуларын үйде жасай береді. Ал ата-аналар қажет кезде мамандармен қашықтан сөйлесіп, кеңес ала алады. Бұл оңалту орталығына қайта-қайта барып тұруды азайтады.

Бүгінде жоба жүзеге асырылып жатқан төрт өңірде 405 техникалық оңалту құралы пайдаланылуда. Бұған қоса, жобаны Батыс Қазақстан облысында іске қосу үшін 8 құрал-жабдық жіберілді.

Батыс Қазақстан облысында жоба биыл қыркүйек айында іске қосылады деп жоспарланып отыр. Ал Солтүстік Қазақстан және Маңғыстау облыстарында, сондай-ақ Ұлытау облысында жобаны жыл соңына дейін бастау көзделген. Қазір өңірлерде дайындық жұмыстары жүргізілуде. Қажетті оңалту құралдары сатып алынып, балаларға үйде көмек көрсетуге қажетті жағдайлар жасалып жатыр.

Жаңа өңірлерде жобаға қанша бала қатысатыны дайындық жұмыстары аяқталғаннан кейін анықталады. Балалар жобаға жеке тәртіппен іріктеледі. Бұл ретте баланың денсаулық жағдайы, оңалтудың мақсаты, қандай құрал-жабдық қажет екені және сатып алынған техникалық құралдардың нақты саны ескеріледі.

Жобаның тағы төрт өңірде іске қосылуы балалар мен олардың отбасыларына заманауи оңалту құралдары мен мамандардың көмегін үйден алуға мүмкіндік береді. Үй жағдайындағы оңалту мамандандырылған орталықтардағы көмектің орнын баспайды. Керісінше, орталықта үйренген жаттығулар мен дағдыларды үйде жалғастырып, бекітуге көмектеседі. Осылайша бала оңалту курстарының арасында да қажетті жаттығуларды үзбей орындай алады.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1278727?lang=kk

Солтүстік Қазақстанда мүгедектігі бар балаларды сүйемелдеудің жаңа тәсілі енгізіледі

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі Солтүстік Қазақстан облысының әкімдігімен бірлесіп, үй жағдайында арнаулы әлеуметтік қызмет алып жүрген мүгедектігі бар балаларды сүйемелдеудің жаңа жобасын іске қосады.

Енді балаларға үйде көрсетілетін үйреншікті әлеуметтік қызметтермен қатар, бейінді мамандардың қашықтан көмегі де ұсынылады. Бұл тәсіл балалар мен олардың отбасыларына қажетті көмекті қолжетімді етуге мүмкіндік береді. Әсіресе аудан орталығынан немесе облыс орталығынан шалғай елді мекендерде тұратын отбасылар үшін мұндай қолдау маңызды болмақ.

Жобаның алғашқы кезеңінде мүгедектігі бар 180 балаға дейін қамту жоспарланып отыр. Қатысу ерікті түрде жүзеге асырылады. Ол үшін баланың заңды өкілінің жазбаша келісімі қажет. Барлық балаға бірдей тәсіл қолданылмайды. Әр баланың жағдайы жеке бағаланып, қажетті көмектің түрі мен көлемі соған қарай белгіленеді.

Әлеуметтік қызметкер алдымен балаға қандай көмек қажет екенін анықтайды. Одан кейін бейінді мамандармен бірге отбасыға көрсетілетін көмектің түрі мен тәртібін белгілейді. Қай маманның қашан кеңес беретіні, балаға қандай тапсырмалар берілетіні және қандай ұсыныстар жасалатыны да осы жоспарға енгізіледі. Баланың жағдайына қарай сүйемелдеуге логопед, психолог, дене медицинасы және оңалту дәрігері, оңалту маманы, әлеуметтік оңалту маманы және басқа да қажетті бейінді мамандар тартылады. Осылайша әр баланың нақты қажеттілігіне қарай бірнеше маманның көмегін қамтитын кешенді қолдау көрсетіледі.

Мұндай тәсіл әсіресе шалғай елді мекендерде тұратын отбасылар үшін тиімді болуы мүмкін. Қазір тар бейінді маманнан кеңес алу үшін отбасыға аудан немесе облыс орталығына

баруға тура келеді. Ал қашықтан кеңес беру арқылы қажетті ұсыныстарды үйден шықпай-ақ алуға мүмкіндік бар.

Жаңа тәсіл осындай сапарлардың қажеттілігін азайтуға бағытталған. «FSM Social» цифрлық платформасы арқылы мамандар отбасыларға қашықтан кеңес бере алады, жеке тапсырмалар мен ұсыныстар жібереді, отбасының кері байланысын алады және баланы сүйемелдеу нәтижелерін бақылап отырады.

Бұл ретте маңызды жайтты атап өткен жөн. Жаңа цифрлық тәсіл үйде көрсетілетін арнаулы әлеуметтік қызметтерді алмастырмайды. Яғни балаға көрсетілетін қызметтердің көлемі азаймайды. Керісінше, қашықтан кеңес беру қосымша көмек ретінде енгізіледі. Бұл отбасыларға қажетті мамандардан тұрақты түрде кеңес алып, баланың жағдайына қарай тиісті қолдау алуға мүмкіндік береді.

Қатысушыларды дайындау және әр балаға жеке сүйемелдеу бағытын әзірлеу 2026 жылдың қыркүйегінде басталады. Жобаның негізгі кезеңі 2026 жылдың қазан айынан келер жылдың сәуіріне дейін жалғасады.

Ал оның әдістемелік жұмысына Әлеуметтік қорғау саласын дамытудың ұлттық ғылыми орталығы жауап береді. Орталық бейінді мамандардың жобаға қатысуын ұйымдастырады, әлеуметтік қызметкерлерді дайындайды, күрделі жағдайлар бойынша мамандардың жұмысын үйлестіреді әрі көрсетілетін қызметтердің сапасын бағалайды.

«FSM Social» цифрлық платформасының техникалық тұрғыдан дұрыс жұмыс істеуіне Еңбек ресурстарын дамыту орталығы жауап бермек.

Аталған жоба аяқталған соң Еңбек министрлігі жаңа тәсілдің тиімділігін бағалайды. Атап айтқанда, қашықтан көмек көрсету арқылы отбасылардың қажетті мамандарға қолжетімділігі, балаларға көрсетілген қолдаудың нәтижесі және бұл тәсілдің қызмет алушылар мен олардың заңды өкілдеріне қаншалықты ыңғайлы болғаны сараланады. Алынған тәжірибе Министрлік тарапынан үйде көрсетілетін арнаулы әлеуметтік қызметтерді одан әрі дамыту және цифрлық шешімдерді жетілдіру кезінде ескерілетін болады.

Осылайша, Солтүстік Қазақстан облысында үйде көрсетілетін әлеуметтік қызметтер мен мамандардың қашықтан көмегін ұштастыратын жаңа тәсіл енгізіледі. Негізгі міндет – бала мен оның отбасына тұрғылықты жеріне қарамастан қажетті қолдауды алуға мүмкіндік беру.

https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1278018?lang=kk

Кто такие фудкортницы, как они выглядят и сколько им лет

Как шутка из соцсетей стала новой субкультурой. В начале 2026 года в интернете завирусились ролики с участием подростков, которые собираются большими компаниями на фудкортах в торговых центрах. Такие компании заказывают минимум еды, занимают столики на несколько часов, громко общаются и иногда провоцируют окружающих на конфликт. Зародилась целая субкультура с общим стилем, привычками и даже гимном. Пользователи соцсетей окрестили ее представительниц «фудкортницами». РБК Life вместе с психологами разбирается в новом явлении: кто эти подростки, как они выглядят и как вести себя при встрече с ними.

Кто такие фудкортницы. Фудкортницы – это девушки-подростки, как правило, в возрасте 14-17 лет, которые собираются большими компаниями в зонах фудкорта в торговых центрах. Термин происходит от английского food court – «фудкорт», то есть место, где расположено несколько точек общепита. Встречаются также смешанные компании или состоящие из одних парней – тогда их называют «фудкортными».

Пользователи Сети дали представителям субкультуры и другие прозвища. Термин «настиксы» появился из-за того, что имя Настя оказалось одним из самых распространенных среди фудкортниц. Некоторые девушки активно используют его для названия блогов и каналов.

О явлении массово заговорили весной 2026 года, когда в соцсетях завирусились видео с участием подростков на фудкортах. Такие ролики набирали миллионы просмотров: их снимали и сами девушки, и возмущенные их поведением посетители торговых центров. Основная цель посещения фудкортов — не еда, а съемка контента для соцсетей и общение.

«Когда группа девушек шумит, хамит, ведет себя вызывающе, она использует эффект толпы. На фудкортах в торговых центрах как раз эта толпа есть, то есть некий бесплатный зрительный зал. И в этой группе девочки чувствуют себя защищенными, потому что теряется

индивидуальная ответственность. И они начинают себя вести гораздо смелее, агрессивнее, чем поодиночке. Главная цель такого поведения – это демонстрация превосходства, работа на публику».

Сколько лет фудкортницам. Средний возраст представительниц субкультуры – 14-17 лет. В основном это старшеклассницы, уже достаточно самостоятельные, чтобы ходить в торговые центры без родителей, но еще не начавшие работать. Встречаются среди них и 18–19-летние девушки, а иногда и девочки 10-13 лет.

«Слово «фудкортницы» сегодня – это скорее медийный ярлык, чем психологическое понятие. Под него попадают очень разные девочки: от совершенно благополучных до подростков с выраженными поведенческими трудностями. Важно понимать, что мы говорим не о «плохих девочках», а о возрастном феномене, который в отдельных случаях может принимать проблемные формы».

Стиль фудкортниц. У фудкортниц сложился узнаваемый визуальный образ, который пользователи соцсетей описывают как сочетание нескольких характерных элементов. Одежда – чаще всего свободные худи, широкие джинсы или трикотажные штаны, кеды или массивные кроссовки, балетки. В качестве аксессуаров выступают большие наушники, многослойные браслеты, кольца на всех пальцах и сумки-шоперы с мультяшными принтами.

Фудкортницы ориентируются на моду конца 1990-х и начала 2000-х, так называемый стиль Y2K – сокращение от Year 2000 («год две тысячи»). Вещи для образов они чаще всего заказывают на маркетплейсах или покупают в секонд-хендах – доступность одежды во многом определила массовость стиля.

Макияж фудкортниц. Макияж фудкортниц так же узнаваем, как и их одежда. По наблюдениям пользователей соцсетей, у представительниц субкультуры есть несколько характерных черт: плотный слой тонального крема, хайлайтер, тонкие черные брови, накладные или наращенные ресницы. Многие фудкортницы носят временные татуировки-наклейки, нарисованные или наклеенные звездочки на лице и пирсинг в губе, носу или бровях.

Макияж «настиксов» контрастирует с расслабленным стилем одежды – такое сочетание активно обсуждается в соцсетях. Пользователи часто отмечают, что лицо девушек-подростков выглядит «взрослым» и не сочетается с общей небрежностью одежды.

Гимн фудкортниц. У нового интернет-явления появился даже неофициальный гимн – трек «В клубе» рэпера Артема Бондарева из Ногинска, который выступает под псевдонимом Темный принц. Вирусной стала не сама композиция, а видео, на котором несколько девочек из Краснодара на фудкорте открывали рты под музыку, но не попадали в слова. Ролик собрал тысячи просмотров, породил множество пародий и закрепил за субкультурой название «фудкортницы». В апреле 2026 года девочек из видео пригласили в шоу «Хейтеры» на YouTube-канале «Бадабумчик» (платформа недоступна в России). В выпуске они рассказали о своей жизни и походах по торговым центрам. К августу видео набрало более 1,8 млн просмотров и почти 7 тыс. комментариев.

Как стать фудкортницей? Специально «становиться фудкортницей» не нужно. Это спонтанное явление: девушки-подростки собираются в торговых центрах, потому что так делают их подруги и так модно в их окружении. Психологи связывают это с повышенной подростковой потребностью в принятии группой сверстников.

«Почему девочки хотят стать частью сообщества, это вполне понятно: потому что если у подростка возрастной кризис (а это пубертат), если в этот момент он испытывает одиночество, если неблагополучная обстановка в семье, то влияние улицы и низкая самооценка идут рука об руку».

Почему фудкортницы собираются именно в ТЦ и на фудкортах? «Ответ очевиден: бесплатный доступ в ТЦ – там тепло, красиво и есть еда. Современные подростки почти лишились того, что было естественным для предыдущих поколений. Исчезли дворы, где можно было бесконечно общаться. Во многих местах подростков буквально выгоняют: «Не сидите здесь», «Не шумите», «Идите домой». Фудкорт остается одним из немногих общественных пространств, где они имеют право быть».

В чем потребность подростков собираться в большие, заметные и шумные компании и зачем им провоцировать окружающих?

«С точки зрения социологии и психологии агрессивное, противоправное поведение связано с тем, что, с одной стороны, нужна зависимость от сильного лидера (то есть

аддиктивное, зависимое поведение). С другой стороны — аутодеструктивное, разрушительное поведение, то есть попытка снять психологическое напряжение из-за того, что дома что-то не в порядке, делать нечего и за подростком никто не следит. Такие девушки хотят чувствовать себя нужными, важными, стремятся занимать четкое место в подростковой иерархии и ощущают желание чего-то добиться. Например, стать уважаемыми в сообществе, любым способом добиться уважения. Возможно, они не получают его в семье. И здесь они переходят грань: демонстративное поведение, эмоциональные качели, которые не укладываются ни в какую модель, создание конфликтных ситуаций – все это говорит, с одной стороны, о нехватке заботы дома, а с другой стороны, провокации становятся способом самоутверждения за счет энергии других людей».

«Подростничество – это возрастной период, задачей которого является самоутверждение личности. Самоутверждение происходит не иначе как в социуме, в сообществе подобных себе. «Кто я? Какой (-ая) я?» Чтобы подросток понял это о себе, ему необходимо проявляться в социуме. Этот процесс сложен и противоречив, но обязателен. Так зреет личность. И, да, кто-то самоутверждается, побеждая в олимпиадах, а кто-то, кому не дано блеснуть достижениями в социально одобряемых направлениях, самоутверждается, унижая других людей. Для подростка мнение взрослых перестает быть «обязательным к исполнению». Так проявляется этап сепарации: противостоять порядкам, которые много лет навязывали взрослые, дерзко, критически переосмысливать эти правила и порядки, чтобы определить границы дозволенного».

Почему многие взрослые испытывают страх и порой даже ненависть к внешнему виду и поведению фудкортниц?

«Те взрослые, которые ненавидят и боятся фудкортниц, как раз из тех, кто требует от других, чтобы все было по их правилам. А если это не так и они ничего сделать не могут, появляются неприязнь и страх. И именно этих людей фудкортницы подсознательно выбирают в качестве «жертв» приколов и насмешек. Адекватнее ведут себя взрослые, которые понимают психологические и социальные причины этого явления. Недаром же говорят: «Подростковый возраст – возраст временного психического помешательства». Просто следует относиться к подросткам с пониманием и терпением».

Как взрослым общаться с фудкортницами, когда те провоцируют на агрессию?

«Важно правильно реагировать. Сохранять полное хладнокровие, потому что эмоции – страх, возмущение, попытка договориться — это то, чего добиваются агрессивные компании. Спокойствие лишает подпитки. Нужно игнорировать демонстрационное поведение, не смотреть в их сторону, не реагировать на смех, громкие реплики, какие-то косые взгляды и не вступать в прямой конфликт. Потому что попытка сделать замечание агрессивной группе часто приводит к обострению и встречному хамству. Вместо этого нужно привлечь администрацию заведения. Потому что решать проблемы с порядком – это прямая ответственность фудкорта и сотрудников кафе и охраны торгового центра. Вы можете попросить вас пересадить. Если есть свободные столы, просто уходите из зоны видимости и слышимости. Рекомендую зафиксировать нарушения на видео. Если ситуация накаляется, переходит в плоскость угроз, незаметно включайте камеру. И лучше вызвать охрану и полицию, не дожидаясь явного хулиганства, порчи имущества, оскорблений. Чего делать категорически нельзя – пытаться пристыдить или перевоспитать, потому что в кураже они не воспринимают ни логику, ни мораль. Наоборот, подростки могут чувствовать себя победителями. Нельзя отвечать хамством на хамство, это сделает вас участником скандала».

Как вести себя родителям, которые поняли, что их дочь фудкортница и ведет себя агрессивно?

«Родителям можно предложить уточнить юридические границы дозволенного поведения и поделиться этим знанием с детьми. Если вы увидите, что поведение подростка на грани, стоит предпринять все возможные действия, чтобы помочь ребенку удержаться на стороне добра».

Как перестать общаться с деструктивной компанией? «Сказать «нет» так, чтобы друзья не осудили, можно. Можно сослаться на дела, занятость, занятия спортом. Необязательно использовать какой-то громкий манифест для девочки, которая не хочет больше быть частью сообщества. Не надо говорить «вы ведете себя неадекватно, я ухожу», это вызовет только агрессию. Лучше использовать внешние обстоятельства.

Для более смелых девочек возможен более прямой, спокойный отказ, если продолжают давить. Очень важно использовать стратегии переговоров, важно говорить через я-сообщения о чувствах, планах и без критики самой компании. Например, «мне стало скучно сидеть в торговом центре, я хочу попробовать заняться другими вещами» или «девочки, вы классные, но мне сейчас не хочется так отдыхать, я устаю от шума» и так далее.

https://deti.mail.ru/news/208844-kto-takie-fudkortnitsy-kak-oni-vyglyadyat-i

ТАРИХ
ИСТОРИЯ

От новой Конституции к новой системе власти: ответственность первого Курултая

Открывая первую сессию Курултая, Президент Касым-Жомарт Токаев заявил, что именно с этого дня начинается обновление политической системы Казахстана, передает агентство Kazinform.

Деятельность нового законодательного органа дает старт фундаментальным институциональным изменениям и укрепляет систему сдержек и противовесов. На первый созыв возложена особая ответственность: принимаемые законы должны быть справедливыми, понятными людям и соответствовать современным требованиям, а каждая норма, затрагивающая жизнь граждан, должна проходить тщательное рассмотрение и всестороннее обсуждение.

Выступление Главы государства обозначило и последовательность дальнейшего обновления институтов. После формирования структуры Курултая депутатам будут представлены кандидатуры Вице-президента и Премьер-министра, затем будет сформировано новое Правительство. Во второй половине сентября начнет работу Қазақстан Халық Кеңесі, который представит многообразие страны и получит право законодательной инициативы. По словам Президента, обновление ключевых институтов в сжатые сроки должно придать мощный импульс дальнейшим реформам.

Таким образом, первая сессия стала не формальным началом работы нового органа, а переходом от конституционной реформы к действующей системе власти. О том, насколько глубоко меняется модель государственного управления и от чего будет зависеть результат преобразований, рассказал политолог, PhD, ассоциированный профессор Гуманитарной школы Narxoz University Ермек Токтаров.

– **Президент заявил, что с начала работы Курултая берет отсчет обновление политической системы. Насколько глубоко однопалатная модель меняет государственное управление и почему ее нельзя сводить к изменению структуры Парламента?**

– Переход к однопалатному Курултаю действительно нельзя рассматривать только как изменение парламентской структуры. По новой Конституции начал действовать единый высший представительный орган, осуществляющий законодательную власть. В его состав входят 145 депутатов, избранных на пять лет по партийным спискам в общенациональном округе.

Этому предшествовала последовательная модернизация: конституционные преобразования 2022 года, изменение партийного и избирательного законодательства, усиление Конституционного суда и расширение политического участия. Инициатива Касым-Жомарта Токаева об однопалатной модели получила развитие на Национальном курултае, общественную легитимацию на референдуме и закрепление в новой Конституции. После выборов и открытия первой сессии созданная конструкция стала действующим институтом.

Поэтому завершился не весь процесс реформ, а его важнейший конституционный этап. Теперь систему будут оценивать по качеству законов, парламентского контроля и государственных решений. Президент подчеркнул, что законы должны быть справедливыми, понятными и прогрессивными. В однопалатной модели это особенно важно: институциональных фильтров стало меньше, поэтому возрастает роль комитетов, экспертизы, парламентских слушаний и профессионализма депутатов.

– **«Начало деятельности Курултая дает старт фундаментальным институциональным изменениям в системе государственного управления», – заявил**

Касым-Жомарт Токаев. Как новые полномочия изменят баланс между ветвями власти и наполнят практическим содержанием принцип подотчетности Правительства?

– Эта оценка имеет конкретное конституционное содержание. Курултай становится не только органом, принимающим законы. Он получает непосредственное участие в формировании важнейших государственных институтов и более сильные инструменты контроля исполнительной власти.

Премьер-министр назначается Президентом с согласия большинства депутатов. Правительство слагает полномочия перед вновь избранным Курултаем и несет ответственность как перед Главой государства, так и перед законодательным органом. Курултай вправе выразить Правительству вотум недоверия, заслушивать его членов и оценивать исполнение республиканского бюджета. Неутверждение соответствующего отчета также означает недоверие кабинету. При квалифицированном большинстве депутаты могут обратиться к Президенту по вопросу освобождения министра, не обеспечившего исполнение законов.

С участием Курултая формируются Конституционный суд, Центральная избирательная комиссия и Высшая аудиторская палата. Судьи Верховного суда избираются депутатами по представлению Президента.

Таким образом, формула «Сильный Президент, Влиятельный Парламент, Подотчетное Правительство» наполняется практическими механизмами. Но расширение полномочий одновременно повышает ответственность депутатов. Им потребуются сильные комитеты, качественная аналитика и способность профессионально оценивать бюджет, государственные программы и результаты работы исполнительной власти.

– Партия «Әділет» получила конституционное большинство, но в Курултае представлены еще четыре политические силы. Где проходит граница между устойчивостью законодательной работы и риском формализации парламентской дискуссии?

– Конституционное большинство позволяет последовательно реализовывать программу, поддержанную гражданами, и обеспечивает устойчивость законодательной работы. Однако оно не должно превращать Курултай в пространство формального подтверждения заранее подготовленных решений.

Партия «Әділет» получила 71,17 процента голосов и 110 из 145 мандатов. Это дает ей значительные возможности, но одновременно возлагает основную ответственность за результаты деятельности Курултая. Чем сильнее большинство, тем меньше возможностей объяснять недостатки законов противодействием других политических сил.

Роль парламентского меньшинства определяется не только количеством мандатов. Другие партии могут предлагать альтернативные решения, выявлять слабые места законопроектов, обращаться с вопросами к Правительству и участвовать в работе комитетов. После выборов политическая конкуренция должна продолжаться в форме профессиональной дискуссии.

Именно поэтому призыв Касым-Жомарта Токаева учитывать конструктивные предложения всех партий имеет практическое значение. Полезная инициатива не должна отвергаться из-за ее политического авторства. Принцип «Разные мнения – единая нация» предполагает не отсутствие разногласий, а способность обсуждать их по общим правилам и принимать решения в интересах государства и общества.

– Курултай, Правительство и Қазақстан Халық Кеңесі образуют новую систему взаимодействия. Как выстроить ее так, чтобы общественные запросы превращались в законы и конкретные решения, а полномочия институтов не смешивались?

– Обозначенная Главой государства последовательность показывает, что речь идет об обновлении всей системы взаимодействия государственных институтов. Курултай принимает законы, утверждает бюджетные решения и контролирует Правительство. Исполнительная власть отвечает за практическую реализацию государственной политики. Қазақстан Халық Кеңесі должен представлять этническое, региональное, социальное и общественно-политическое многообразие страны.

Особое значение имеет право Совета на законодательную инициативу. Благодаря этому предложения регионов, общественных объединений, профессиональных и социальных групп смогут переходить из общественной дискуссии в проекты законов, рассматриваемые Курултаем.

Потенциально возникает постоянная цепочка взаимодействия: Қазақстан Халық Кеңесі выявляет и формулирует общественные запросы, Курултай превращает их в законодательные решения и осуществляет контроль, а Правительство обеспечивает исполнение. Так обратная связь может стать частью повседневной работы государства.

При этом функции институтов необходимо четко разграничивать. Совет не должен подменять партии и депутатов, обладающих избирательным мандатом, а Курултай не должен брать на себя оперативное управление Правительством. Поэтому слова Президента о быстром обновлении ключевых институтов я рассматриваю как переход от преобразования отдельных органов к запуску целостной модели их сотрудничества.

Динара Жусупбекова

https://www.inform.kz/ru/otnovoy-konstitutsii-knovoy-sisteme-vlasti-otvetstvennost-pervogo-kurultaya-3ae4b3ca

ПРОЗА

Нағашыбек Қапалбекұлы

Томар

(әңгіме)

Біздің үй Алатаудың әсем бөктеріндегі биіктеу жота үстінде. Оның үшінші қабатынан Алматы алақандағыдай төменде анық көрініп тұрады.

Биыл қыс ерте түсіп, тау етегін қалың қар көміп қалды. Айнала түгел әппақ дүние. Ертеңгісін есік алдындағы қарды күреп тастап, жып-жылы үйге кіріп, жазу кабинетіме рахаттана жайғасамын.

Бұл бөлменің үлкен терезесі тау жақта. Анда-мұнда денем құрысып қалса, түрегеп жаттығулар жасаймын. Басынан ақ қалпағы түспейтін Алатаудың сең-сең биік шыңдарына қарап, көзімді тынықтырамын. Үйдегілердің бәрі тұра салысымен асығыс-үсігіс жиналып, жұмыстарына кетеді де, жалғыз өзім қалып, үстелге отырамын. Тып-тыныш мүлгіген тыныштық, төңіректі түгел ақ ұлпа бүркеп тастаған. Ауада екі күн бойы жапалақтап жауған қардың ызғары бар, суықтан дала бүрісіп тұр.

Ал, үй жұмақтай жып-жылы. Рахаттана шабыттанып, жазып жатқан романымның соңғы тарауын бітіруге құшырлана кірістім. Мен жазып отырған кезең – көшпенді ата-бабаларымыздың алапат соғысын суреттеп, көз алдымда керуен-керуен сапқа түзілген сарбаздар тізіліп, жауға беттеп келе жатты. Бұл әлемет қырғыннан бұлардың қаншасы тірі қалар екен?

Далада әлдене тоқылдағандай болды. Терезеге барып қарасам, біреу ағаш кесіп жатыр. Үйімнің айналасы қалың қарағай, шырша. Аспанға құлашын керген зәулім-зәулім бұл ағаштар аясына барсаң, ерекше жұмақ көктің иісі бұрқырап, кеудең толып, ғажап күйге бөленесің. Ай-шай жоқ сол ағаштарды кесіп жатқан бұл кім екен деп, киіне сала, сыртқа шықтым. Тобықтан ғана келетін етігімнің қонышынан қар құйылып кетті. Күрекпен жолымды тазалай аршып, әлгіге тақағанда ғана, анау маған тұтас бұрылды. Бұл әйел екен, әйел болғанда да кәужіреген орыс кемпірі. Үстінде ескі күпәйке, аяғында керзі етік, қолында кішкентай ғана қол ара.

Сәлемімді ернін жыбырлатып қана алып, маған қызыл жиек кірпіксіз сөнуге айналған көзімен ажырая қарады.

– Мына бір жай түскен ағаштың томарын кесіп алсам деп едім, – деді бірден.

– Оны қайтесіз?

– Үйде отын жоқ, соған...

– Қайда тұрасыз?

– Анау жақта, – деп сайдағы өзен жағасын нұсқады. Онда шүпірлеген құрқылтайдың ұясындай кішкене құжырхана-саяжай біткен қыс бойы бос тұрады да, жаз шыға тұрғындары құмырсқадай жыбырлап келе бастайды.

Ол жапақтап, қорқып қалған сыңаймен ақтала сөйлеп жатыр.

– Жалғыз тұрамын. Жылда орман-тоғай ішін аралап, құраған бұтақтарын рұқсат алып, отынға жинап алушы едім. Биыл күз бойы ауырып, ауруханада жатып, жаңа шықтым, – деп ол

бетаузындағы шұбырған терін сүртінді. Кемпірдің жүзін құмырсқаның ізіндей быжынаған әжім басқан.

Біз көшіп келген жылы осы ағашқа найзағай түсіп, өртеніп, шорт сынып, осы сорайған томары қалған. Кемпірдің арасын сұрап алып томардың түбінен кесе бастадым. Кішкентай ескі қол ара өтпейді, ары-бері мықшыңдап, әп-сәтте ентігіп тұрып қалдым.

Томар етегі жұмырланып, білеу-білеу, тасшеге қатты. Мұны бүгін-ертең әуелі бітіре алмайсың.

– Мен сізге отын апарып берейін, мынаны кейін біреуге кестіріп қоямын, - дедім.

– Оған төлейтін пұлым да жоқ.

– Ештеңе керегі жоқ. Мен қазір алып шығайын, – дедім де қорадағы баламның шанасына моншаға деп кесіп, жинап қойған ағаштарды тиеп, үстін бастыра байлап, сүйреп алып шықтым.

Күпәйкесі қолқылдаған кемпір сол орында әлі сүмірейіп тұр.

– Кәне, үйіңізге бастаңыз, - дедім.

Қалт-құлт етіп, дірілдеген кемпір, таяғына сүйенгенімен бір-екі мәрте тайғанақтап, сүрініп кетіп, тырп-тырп басып, екі шетінде саяжайлар қаптаған тар көшеге түсті.

Жарды жарып салған кезінде сырты көк сырмен сырланып, онысы әбден жеміріліп тозған тауықтың ұясындай ғана жапырайған үйге келіп, есігін ашты...

Үйде бір ғана бөлме, азынаған суық, жалғыз қисық терезе сыртын қар басқан, бұрышта темір керует, екі орындық, бір ағаш үстел.

– От жағып жіберейін, – деп пештің қақпағын ашып, әкелген ағаштарымды тұтата бастадым. Аядай бөлме тез жылынып, үстіне қойған жез шәугімдегі су да сақырлап қайнап сала берді.

Кемпір үстіндегі су-су күпәйкесін шешіп, пешке кептіре бастады.

– Шәй ішіңіз дейін десем, шәй бітіп қалып... – деп қынжыла тіл қатты.

– Ештеңе етпейді. Өзіңіз жаурап ауырып қалмасаңыз болды.

Ол шұбырған терін сүртініп, бір құтыдан дәрі алып ішті.

– Балаларыңыз бар ма?

– Бар ғой... Біреуі Санкт-Петербургте, біреуі Новосибирде. Шалым төрт жыл бұрын аяқ астынан қайтыс болды. Ол пысық еңбекқор болатын, үйдегі бар шаруаны тап-тұйнақтай етіп, тыным таппайтын. Шалым кеткелі күйім кетті.

Еңкіш тартқан кәужіреген кемпір булығып, көз жасын көрсеткісі келмей, пешке отын сала бастады. Үйден мүк, сыз бен саз иісі шығады.

– Биыл сексенге келемін. Ұзақ жас та ұзақ жол секілді адамды қалжыратады. Өшіп бітуге айналған өлеусіреген шам секілді өміріңнің мән-мағынасы қалмай, құр сүлдеңді сүйретіп жүрген тірі өлікке айналады екенсің. Баланы табасың, бағасың, кәртайғанда қураған ағаштай сені керек етпейтіні жанымды жейді. Екі ұлым да талантты, білімді болғандықтан дарынды балаларға арналған интернатта оқыттық, одан Мәскеудегі университетке түсті. Екеуі де атақты ғалым, үлкені Санкт-Петербургте дөкейдің қызын алып, сол жақта тұрып қалды. Ал кішісі Новосибірде әлі үйленбей жүр, атағы жетерлік ядерщик. Шалым өлгеннен кейін бір айдан кейін үлкенім келіп кетті, ал кенжем әлі келген жоқ. Телеграмма және кішкене ақша салып жіберіпті. Ол пұлға әкесінің бейітін жөндеттім, тоңазытқыш алдым, электрге қарыз едім соған төледім. Шал екеуміз де Алматылықпыз ғой, қалада дүңгірлеген кең үш бөлмелі үйіміз болған. Үлкен ұл үйленіп, пұл керек деп отырып алған соң, үйді сатып, бар ақшаны қолына бергенбіз де осы саяжайға көшіп алғанбыз. Содан кейін тұңғышым әкесі қайтыс болған соң, бір айдан кейін ғана келіп, қонақүйде үш күн жатты. Баяғы жарқыраған мінез, жарқылдаған талантынан жұрдай, араққа салынған, мүжіліп-үйтіліп кеткен, ештеңеге қызықпайтын, ештеңеге селт етпейтін маубасқа айналғанын көріп қатты торықтым. Жасына жетпей алым-салымы шыққан, түрі қураған жүгерідей тозған, олпы-солпы ол мүлде жат, қанша әңгімелескім келгенімен арақтан аузы босамады, теңкиіп өлген шошқадай ұйықтап жатады. Маған көмектеспек түгілі қайтарына жолпұлына менен ақша сұрайды ғой. Күн көріп отырған пенсиямды алып бердім. «Бойжеткен бір қызым бар, әйелім де профессор» дейді. Суреттерін көрсетті. Міне, біреуін сұрап алып қалдым, – деп кемпір жиектері кемірілген айнаның алдындағы бір жапырақ суретті әкеп берді.

– Баланы өз үйінде әке-шешесі бағып, тәрбиелеу керек екен. Біз бұл екеуін титтейінен физика-математика интернатына бердік, тек демалыстарында ғана келіп-кетіп жүрді. Келсе болды кітаптарынан көз алмайды, біз соған мәзбіз. Мәскеуде жүргендерінде тапқан-таянғандарымызды соларға салып, жіберіп тұрдық. Аралары екі-ақ жас қой, екеуі де сұңғақ, әкесі

секілді реңді, ірі денелі, толқын-толқын шаштарына бәрі қызығатын. Тұңғышымның шашы өлген тауықтың жүніндей жидіп, төбетаз болыпты. Ал, кенжемнің суретін көріп танымай қалдым, басында қылпық жоқ, тап-тақыр. Ядерщик болғандықтан шашы түгел түсіп қалыпты. Олар Мәскеуде жүргенде таныс-білістерімізге мақтанып, ұлдарым оқып жетілсе керемет ғалым болады деп мақтаныш сезімі бойымызды кернеп, талай-талай тәтті қиялдарға берілуші едік. Қалай университет бітірді содан олардан көз жазып қалдық. Үлкеніміз әуелі үйлену тойына да шақырмады. Келінді ертіп екеуі қол ұстасып келер, шал-кемпірге сәлем берер деп сағынып жыл күттік, сырғып бес жыл, ырғып он жыл, жылжып жиырма жыл өтті. Ақыры шал шыдамады, пенсиямызды жинап, саяжайымыздағы алмамызды сатып, жолға жиналды. Алдымен Санкт-Петербургке, одан кейін Новосибирге сапарға шықты. Сол жақтарға барып келісімен-ақ ұнжырғасы түсіп, аһлеп-уһлеп, ұйқысы бұзылып, берекеті кетіп, ақыры ауру айналдыра бастады. «Бәрі жақсы, екі бала да үлкен оқымысты-ғалым, саған дұғай-дұғай сәлем айтып жатыр. Көп ұзамай келіп те қалар» - деп мен сорлыны үміттендіріп қойды. Тек қайтыс болар алдында ғана «Марфуша, саған өте қиын, ауыр болатын болды-ау. Балаларыңнан үміт үз. Тамырсыз ағаш тез құрайды. Біздің ұлдарымыз бізді мүлде ұмытыпты. Қап, қап, әттеген-ай!.. Оларға сыртта емес, біз үйімізде өсіріп, тәлім-тәрбие беруіміз керек еді. Мен қуанып барып, олардан түңіліп, шошып қайттым. Баяғы біздің балалар жоқ, суық, бөтен, мүлде жат болып кеткен кеспірлерін көріп ішім қанжылады. Марфуша, өзің берік бол! Қап, әттеген-ай!» – деп жылап қоштасты.

Шал екеуміз елу бес жыл бірге тұрдық. Мына күпәйке сол Митрейдікі. Сол екі ұлға да жазда биыл қысқа көмір жоқ деп екі мәрте хат жазып жібергем. Түк хабар жоқ, телефондарын да көтермейді. Әлі хабарласпады. Пенсияма әлі үш-төрт күн бар, үйде азық-түлік те таусылды. Міне, тізеден қар жауып, күн азынап, суытып кетті. Қашанғы ауырасың, белімді буып, Митрейдің күпәйкесі мен етігін киіп, отын іздеп шыққан бетім еді.

Кемпір күрешкедегі қара судан екі-үш жұтым ішті де, пеш аузына тағы еңкейді.

– Сізді қалай атасам екен?

– Тетя Марфа дей беріңіз. Бәрі солай атайды. Сізді әурелеп, басыңызды қатырып жіберген жоқпын ба, не болса соны айтып.

– Тетя Марфа, мен демалыста үйде отырғанмын. Ештеңеден қам жемеңіз. Көмір де түсіріп беремін, азық-түлік те болады. Мен соларды алып келейін, - деп шығуға беттедім.

– Сізді әурелеп, көп сөйлеп кеттім бе? Томардан басқа құраған отын жоқ, соны кесіп әкеліп отқа жағайын дегенім ғой, – деп кемпір күрк-күрк жөтеліп, тұншыға жылады.

Жүйкесі жұн, жігері құм болған бейшара мүсәпір әжей пештің аузына кіріп кетердей құнжиып, бүкшиіп, екі иығы селк-селк етеді.

Жүрегім қанжылап, атқақтай соқты.

– Тетя Марфа, қамықпаңыз, қайғырмаңызшы. Мен қазір шоферімді шақырып, қалаға барып келе қояйын. Бәрі болады.

– Сізді әуре-сарсаңға салғаным үшін кешіріңіз. Өмірі шал екеуміз біреуге қол жайып, көмек сұрап көрмеп едік... – деп орнынан тұра алмай бүгежіктеген кемпірдің арқасынан қағып, шығып кеттім.

Зеңгір аспан астындағы байтақ дала әппақ қарға қымтанып жатыр. Сәулесіз күн Алатаудан қиыстанып көрініп, шыңға ілініп қалғандай қызарады. Бөктеріндегі зәулім-зәулім шырша, қарағайлар ақ қардан бөрік киіп, күнге сәлем салып тұр. Таңғы ауа тұп-тұнық, сыңғырлап кеуде сарайыңды бірден ашады. Ағаштардан, беткейлердегі қалың тоғайдан әдемі әтірдей шайыр иісі аңқиды.

Бос шананы сүйреп келе жатып, осынау әдемілікке селт ете алмай мына кемпірдің жай-күйі, айтқан әңгімесі жүрегімді жылатып, жанымды егілтіп, ой тұңғиығына жетелеп әкетіп барады. Қайран әже, өз балаларынан опа таппай, енді жалғыздық азабын көріп, зар кешуде. Оқытты, шоқытты, ғалым болған ұлдары енді кәртайған әке-шешелерін тастап, біржола безіп кетті. Маймылдың басы ойнауға жеткенімен ойлауға жетпейді. Суы тартылған құдық секілді мейірім-шапағат атаулыдан жұрдай қатыгез балалары болғаннан болмағаны жақсы еді-ау.

Әппақ қарды қарш-қарш басып келе жатып, есіме сонау бір жылдардағы зар қағып, запыран құсып жүрген қасіретті шақтарым есіме түсіп кетті. Бір қайғы мың қайғыны қозғайды. Қайран әженің тіршілік қамытынан қажалып, қасіреттеніп кеткен суреттері көз алдыма келді. Ғұмыры жоқшылықтан, жетіспеушіліктен арылмай, қу жіліншегі аршылған ғұмырым санамда тіріліп, ұмытып кеткен, көптен бері есіме алмай жүрген сонау бір бордай езіліп, іштей боздаған күндерім зыр етіп миымды осқылап, жан-дүниемді қопарып, астаң-кестеңін шығарғаны-ай.

Екі көзімнен бұршақ-бұршақ ыстық жас әппақ қарға тамып-тамып кетті ғой. Өксіп-өксіп иен далада биік-биік шыршалар қойнауындағы жол бойында дауыстап жыладым кеп. Ақша қарды алып бет аузымды жусам да шер боп қатып қалған құрықсыз-сұрықсыз күндерім, жалмауыз ұйқысыз түндерім кинодағыдай сапырылысып, қатыгез өмірімнің сол бір шағы есіме түсіп, есеңгіретіп жіберді.

Ұмыта бастаппын ғой, мүлде есімнен шығарып жібергенмін бе? Мына бейшара кемпірдің тауқыметі есіме қай-қайдағы, жай-жайдағыны түсіріп кетті-ау...

Көзімнен жас шықпағалы да қай заман?..

***

Мектеп бітірер жылы үй салуға кірістік. Ерте көктемнен кірпіш құйып, кептіріп, жаз бойы екі бөлмелі там салып алдық. Колхоздан қарыз алып, үстін шифрлатып, еденіне ағаш тақтай төсетіп, іші-сыртын сылап, қара күзге қарай кіріп алдық.

Әкем жекешенің сиырын бағады, шешем колхоздың қызылшасында. Мектеп бітірісімен колхозға кіріп, құрлысшы болып, үшеуміз үш жақтан жыртығымыз жамалып, үйіміз бүтінделіп қалған шақта мені әскерге шақырды.

Таңертеңгісін армияға кетуге жиналып жатқанда шешем:

– Алматыға барып, инситутқа түсе алмадым-ау деп қынжылма балам. Алтын басың аман болса әлі талай тауға да шығысың, таудай армандарың да орындалады. Сен болмасаң мына үйді салар ма едік? Он құрсақ көтердім, төртеуін қара жерге бердім. Тұңғышым сенсің, енді қалғандарың аман болсын. Енді мына қанаты қатпаған балапандардай бес қарындасың саған қарап тұр. Әкеңнің жай-жапсарын өзің білесің – кәнтөжный, соғыстың зардабын өмір бойы тартып келеді. Ауа райы бұзылса «басым, басым» - деп зар илеп дөңгеленіп жатып қалады. Әкең аман болсын де. Әскерден келген соң сені оқытамыз, үлкен азамат боласың. Сені аудан орталығына – военкоматқа дейін шығарып салмаймын. Үйімізден күліп аттандырамын, екі жылдан кейін күліп қарсы аламын шырағым, - деп тандыр нанның шетінен бір тістетіп, есік алдынан күліп шығарып салды.

Аудан орталығындағы военкомат алды ығы-жығы толған халық. Әскерге баратын әр жігіттің қасында қора-қора шұбырған туыстары, дос-жарандары. Менің жанымда әкем мен менен төрт жас кіші қарындасым Әсемкүл және досым Айқымбай.

Соғыстың басынан аяғына дейін болған мүгедек әкемнің қоштастарда дауысы дірілдей қарлығып, көзі жіпсіп сала бергені. Титтейінен қолды-аяққа тұрмайтын, өткір, алғыр, томпақ Әсемкүл қарындасым «Аға, сізге хат жазып тұрамын, сізге арнаған мынау өлеңім» деп бір қағазды қалтама тықпалайды.

Біз мінген поезд бүкіл Сібір, Қиыр Шығысты иір-қиыр аралап Хабаровскіге он бір күнде ыңқылдап-гүрсілдеп әзер жетті.

Жол таусылмайды, уақыт шіркін өтпейді. Әсемкүлдің шақпақ жол дәптер парағына жазған үш шумақ өлеңін қайта-қайта оқимын. Маған көрсетпей, айтпай бұл қарындасым жасырып өлең жазады екен ғой. Қарашы, «асқар тауымызсың, биік бәйтерегіміз, аман барып, сау қайтыңыз жан аға» - депті.

Сонау Қиыр Шығыста шекарада күнге күйіп, түн қатып жүрген шақтарымда шешем мен қарындасымның сол бір ақ тілеулі бейнелері көз алдымнан кетпейді. От ішінде туған оттан қорықпайды, әлі көрерсіңдер бұл Қалиев талай-талай биіктерді алады. Тәуекел тау жығады, әке-шешемді үлде мен бүлдеге бөлеп, тамаша дәурен сүргіземін. Олар ұзақ, өте ұзақ жасайды, немере-шөберелерін ойнатып, рахат өмір сүретін болады. Иә, әлі-ақ көресіңдер...

Тәтті қиялға шомылып, шекарада күзетте жүргенде таңның қалай атқанын, уақыттың қалай зырылдап өтіп жатқанын байқамай да қаласың. Арманыммен талай-талай жерлерге кетіп қаламын. Аман-сау елге оралайыншы, содан кейін...

Амал не желмен жарысып, көлеңкеңді қуып жете алмайсың. Тәтті қиял санаңда жүргенімен тағдыр сені бұрап, сынап, қиратып, сындырып жібергісі келетінін білмейсің-ау...

Әскерде алты айдай болғанымда әзірейілдей суық хабар келіп, елге аттандым. Құлақтан кірген суық сөз жүрекке барып сірескен мұз болып, есімді жия алмай, көз жасымды тия алмай үйге келіп қайттым.

Қайран асыл анам... жүрек талмасынан бұл дүниемен қоштасып жүріп кетіпті. Басы кәужіреп, әппақ құдай шашы ағарған, кәртайып кеткен сорлы әкем, ұлардай шулаған бес

қарындасымды құшақтап, шешемді жоқтап күн жыладым, түн жыладым. Бейітіне боздап барып, боздап қайттым.

Апа-ау! «Мені күліп қарсы аламын» деп едіңіз ғой... Неге ерте, тым ерте мәңгілікке кетіп қалдыңыз. Әскерге аттанарда мейірлене құшақтап сүймеді екенмін, неге тапырақтап оқыра тиген танадай асықтым сонша. Күліп тұрып, мен кеткен соң, үйге кіріп төсегіне отырып алып өксіп-өксіп солқылдап жылапты ғой, жан анашым... Нені, нелерді ғана ойлады екен сонда?!».

– Шешеңнің саған арнап жинап жүрген дүниелері еді, – деп басы қалтылдаған әкем бір дорба берді. Оның ішінен етегіне менің атымды әдемілеп кестелеп тігіп қойған әппақ қардай шымылдық пен ақ орамал шықты. Баяғы әскерге кетерде мен шетін тістеген таба нан мен газеттерге шыққан мақала-өлеңдерімді де осында сақтапты.

Қайран, анашым-ай, мені үйлендірсем, ел құсап келін түсіріп, немере сүйсем-ау деп армандап кеп жүруші еді. Шешем түні бойы ұйықтамай кестемен етегіне менің атымды жазып тіккен ақ шымылдықты кеудеме басып, булығып, тұншығып, шерленіп, сағынып өксігенім-ай... Талай-талай арманым ішінде кеткен, жетем дегеніне жете алмай шерменде кеткен қайран әзіз шешем мынау жалған дүниеден тағдырдың теперішінен шыға алмай өттің-ау. Соңында басы-қолы дірілдеген кәнтөжный соғыс мүгедегі мүсәпір сорлы күйеумен әлі бауырын жазбаған балапандардай аңыраған бес қызы қалды. Үңірейген үйде шешемнің орны бөлек еді-ау...

Бір айналдырғанды шыр айналдырады дегендей, кесапат қырсық мұнымен бітпей сұғанақ сүмелек иттей тістелеп қыр соңымнан қалмай-ақ қойды...

Біздің үйге ажал әкелетін жаман түс көргенмін. Қап қара киінген қара шләпілі сыриған ұзын бойлы кісі, қара таяғымен мені түртіп тұрады. Бет әлпеті бұлыңғыр, құрықтай сұңқиған ұзын қап-қара плащ киген сол түсіме кіріп, таяғымен түрткілеп оятқан күні біздің шаңырақка бір әлемет қырсық кіретінін ұғып, жүрегім кеудемді жарып жіберердей дүңкілдеп, шошып жүремін.

Әскерден біржола қайтуға, дембілге төрт-бес ай ғана қалғанда осы қарғыс атқыр түсті тағы көрдім.

Жіңішке мұртты, замполит майор мені тағы шақырып алып әңгімені әріден бастап айта бастағанда-ақ бір сұмдықтың болғанын аңғардым. Телеграмманы көрсеткенде тұла бойым қалшылдап есіріктене ойбайлап тар кабинетте өкіріп жылай беріппін. Майор замполит құшағына қысып, арқамнан қағып, тұтыға сөйлеп көңіл айтты.

– Саған өте ауыр болды Қалиев. Бір жылда екі ауыр қаза. Командирге түсіндіріп самолетпен еліңе барып қайтуға рұхсат алдым.

Үйіміздің сұлбасын көрісімен іші-бауырым езіліп, жүрегім шырылдап, Әсемкүл қарындасымды жоқтап боздағаным-ай...

Көрші-қолаң үздік-создық келіп құшақтап көңіл айтып жатты.

Ертесіне әкем екеуміз жотаға шешем мен қайран арманда кеткен Әсемкүл қарындасымның бейітіне барып қайттық. Қос бейітті құшақтап өкіріп жылап-жылап, әбден сағынған сағынышым мен өкінішімді айқайлап айтып-айтып, топырақ болған үсті-басымды қағып-қағып орнымнан тұрдым. Қой белімді буайын, ес жиып, шаңыраққа қарайын деп шештім.

Әкемнің бетін әжім жауып, бүкшиіп, шалынысып әзер жүретін болыпты. Күлге шөккен кәрі ауру атандай жүріп-тұруы қиындап, кеудесін жарып уһлей береді. Уайым түбі тұңғиық, батасың да кетесің. Жылай берсең көз жасыңа көміліп ағасың да кетесің. Бір үйлі жан маған жаутаңдап қарап отыр.

Қазанға салатын ас та, қайнататын шәй де таусылған, үй-іші тозып, берекесі кеткен. Жығылғанға жұдырық демекші қызы өліп, қайғы жұтып отырған әкемнің мініп жүрген аты жоғалған. Колхоз жылқысын ұрлаттың деп оны мойнына салып, жұмыстан шығарып жіберген... Асы жоқ үйге ит те кірмейді, әкем кәңгіреп, меңіреуленіп кәрі шалға айналыпты.

Тастүйінделіп алып, сол жиырма күнім жиырма ғасырға татитын шығар, ширығып, зыр қағып жүріп бармаған жер, қақпаған есігім қалмады-ау... Ақыры үлкен екі қарындасым Ақмарал мен Бақытқүлді ауылдағы интернатқа, ал кішкентай Шолпан мен Фариданы қаладағы балалар үйіне орналастырдым. Әкемді кеңсеге күзетші етіп алдырттым, көрші ауылдағы әпкемнен бір қой әкеп сойып тұздап, кептіріп бердім.

Әкем араққа үйір бола бастапты, дүкен төңіректеп кететінді шығарыпты. Бетінде, көзінің астында үлкен тыртық пайда болыпты.

Бір кеште әкеме:

– Андағы бетіңе не болған? Арақ ішіп, тапқан олжаң ба? – дедім.

– Қайдан, қарағым. Өткен қыс жаман жұт болып, колхоздың бар малы қырылып қалды. Суықтан өзендегі су түгел қатып, адам кеудесіне жететін қар жауып, қыс өте созылып, ызғар боран ұлып тұрып алды. Азынаулақ жиған отын Жаңа жыл өтпей-ақ таусылып, төңіректен қураған ағаш іздеп кеттім ғой. Шешең өлгелі Әсемкүлім бір жағына шығып, тамақ пісіріп, от жағып, балаларды қарап жүруші еді. Шырағым-ай, өте пысық, шешесі секілді іскер, тындырымды еді. Маңдайымызға симай кетті ғой. Тиын-тебен табамын деп шөпшілерге ілесіп, колхоз жұмысына шығып алды ғой. Қорабынан түсе бергенде машина дүр етіп жүріп кетіп, тасжолға шүйдесімен құлап, тіл тартпай кетті ғой қайран қызым. Несін айтасың, қыс бойы Әсемкүл екеуміз қырқа-қырқаны кезіп, отын іздеумен болдық. Қалың қар басқан далада түк жоқ, колхоздың алма бағындағы қураған бұтақтары да таусылған. Несін айтасың, әзірейілдей қырық градус аяздан бір қора жан үсіп қатып өлетін болдық. Әсемкүл екеуміз колхоздың алма бағының ішіндегі қураған бір томарын қардан аршып, балтамен кесіп алайық деп ақтер болып жатсақ «найзағай» деп атап кеткен күзетші артымнан шауып жетіп келгені.

– Әй, ұрылар қолға түстіңдер ме! – деп бас-көз жоқ мені сабай жөнелді.

Бишігінің ұшына қорғасын құйдырып алса керек. Тура көзімнің астына ұшы тиіп, бетімнен қан сау ете түсті. Әсемкүлім қолымнан жетектеп алып ұшып Шәйкүл медсестраға жеткізіп, қан тоқтамай, аудан орталығына апарып, тіктіріп қайттық қой. Содан қалған тыртық бұл. Қыс қақағанда қоярға жер таппай қалтырап, дірілдеп есіміз шықты. Байқадың ба, мына үйдегі еденге төселген бар ағашты алып, жарып отын қылдық қой, – деп әкем ahлеп-yhлеп жер еденге тесіліп қалды.

– Міне, мынаны Әсемкүлдің жастығының астынан тауып алдық, - деп бір дәптер мен фотоальбом берді. Фотоальбомда бәріміздің суреттерімізді желімдеп, шет-шетін әдемілеп өрнектепті. Қалың қара дәптерге өлеңдер жазыпты. Көбісі – есіл кеткен анасына деген сағынышын, аңсағанын, жылағанын, одан кейін маған, сіңілілеріне деген арнаулары. Сегізінші бітіріп, тоғызыншы сыныпқа өткенде желкілдеп өсіп келе жатқан шақта он ұйықтасақ ойда жоқта бізді мәңгілік мұңға батырып кеткен ай жүзді қайран қарындасым-ай!.. Сені есіме алсам болды әлі күнге дейін өзегім өртеніп, көзімнен жас саулайды!

Ертесіне көрші Шәйкүл жеңешемнен қарызға пұл алып, есік алдына бір трактор қорабымен көмір түсірдім. Жақсы, мейірбан жандар әлемді ұстап тұр. Кейін, бастық – аудандық газеттің редакторы болып тұрғанда арнайы Шәйкүл жеңешемді іздеп келсем, үйінде екен. Әппақ борсықтай сұлу жеңешем басына кимешек киген әже болыпты. Басына шаршы орамал тағып, пұл ұсынсам алмайды, әйтеуір қалтасына тыққылап әзер бердім.

– Қали ағаңнан түрің аумай қалыпты. Күлиман әпкем қандай еді шіркін...

Пісірген тамағы, тоқыған шілтері, тіккен кестесі керемет еді-ау. Біздің үйдегі ағаң ашуланып сабайын дегенде әпкеме жүгіріп қасына барып тығылатынмын. Әпкеме ешкім қарсы келе алмаушы еді-ау, - деп бетімнен сүйді.

– Әкең де, шешең де бірге туған ешкімі жоқ жетім өскен ғой. Міне, сендер жетілдіңдер, солардың атын шығарып жүріңдер. Аман болыңдар, - деген ақ тілеуімен шығарып салды.

Шәйкүл жеңешем де бұл дүниеден өтіп, әке-шешемдер жатқан жотада мәңгілікке демалып жатыр.

Жиырма күннен кейін қайта әскерге кетерімде үйде жалғыз қалған соры қалың, бейнеті бес елі әкем жапақтап жылап қалды. Күні кеше шешем, Әсемкүл бастаған бес қарындасым, бәрі, бәріміз базар мен думан етіп, жаймашуақ күлкіге толтырып жүретін қарашаңырақ құлазып, қаңырап қалды. Шығар-шықпас жаны бар, қайғы басқан, өмір жүдеткен әкемнің есік алдында қураған томардай сорайып жападан-жалғыз қалғанын көріп қапаланып, езілгенім-ай... Бұл әкемді соңғы көруім екенін қайдан білейін?!

Мен жердің үстімен барып, қайғы-қасіреттен жердің астымен қайттым.

***

Уақыт шіркін зырылдап тоқтамайды. Өткен күндер, жылжыған жылдар бетіңе әжім, шашыңа ақ түсіріп, жасыңа жас қосып, балалы-шағалы болып шыға келесің. Бұл – өмір заңы.

«Бір қайғы мың қайғыны қозғайды» демекші көрші кемпірдің томар кесіп жатқаны, үй-іші, жағдайы – сонау бір жалаң аяқ жар кешіп, қызыл аяқ қар кешіп жүрген сүреңсіз бір шақтарымды еске түсіріп кетті.

Ертесіне түске салым Марфуша әжейдің үйінде шәй ішіп отырғанбыз. Ұядай бөлме іші ыстық, сырт киімді шешіп, рахаттана әңгіме-дүкенге кірісіп кеттік. Әжім торлаған бет аузындағы терін орамалмен сүртіп қойып, ол алғысын жаудыруда.

– Сізге мың рахмет! Кеше шоферіңіз азық-түлік әкеп берді. Кешке балаңыз бір машина көмір мен отынға деп жарылған ағашқа дейін әкеп тастады. Иегіме қызыл тимегелі қанша болды, ауруханадан шыққалы ыстық сорпа болса ғой деп жүруші едім. Кеше ет асып, терлеп-тершіп отырып ас іштім. Балаңызға нұр жаусын, екі білегін сыбанып, үйдің ыбырсыған заттарын жиыстырып, жуып-шәйіп, жаңа көрпе-жастықты кереуетіме төсеп, мына дастарханды берді. Жаман өлмелі кемпірге бола сонша әуре болғандарыңыз не?

– Марфуша әжей! Ештеңе етпейді. Менің әке-шешем біздің қызығымызды, үйлі-боранды болғанымызды көре алмай әттең ерте үзілді. Шынымды айтсам, сол ата-анамның замандасы Сізге қызмет істегеніме іштей қатты қуанып жүрмін.

Есік алдына тақай тоқтаған машина бипілдете бастады. Мен үстіме курткамды іле сала тез далаға шықтым. Белінде жолағы бар «Казпочта» деген жазулы жүрдек кішкентай ғана «Нива» машинасынан шыққан сөмке асынған егде әйел қолыма жеделхат ұстатып, қол қойдырды да, тез қайтып кетті. Қалың сыңсыған беткейдегі орманнан шайырдың жұпар иісі аңқиды.

Алақандай көк қағаздағы жеделхатқа көз салып, үстіме суық су құйып жібергендей селк ете қалдым. Марфуша әжейдің Санкт-Петербургтегі үлкен ұлы бір ай бұрын қайтыс болыпты. Университет проректоры оның қай қорымға жерленгенін ғана хабарлапты.

«Неге проректор мұны хабарлап отыр? Әйелі, қызы қайда? Жалғыз шешесіне табандатқан бір ай бойы естіртпей, айтпағандары қалай?..».

Миымды осындай ойлар найзағайдай соққылап өтті. Мына сіңіріне ілінген кәужіреген науқас меңдеген, жоқшылық түбіне жеткен кемпірге қазір естіртсем жүрегі тоқтап қалар. Әзірше мұны айтпай тұра тұрайын. Ас-су ішіп, емделіп күш-қайрат жинасын.

Үйге түк болмағандай кірдім.

– Мені іздеп келіп, асығыс өте керек құжаттарға қол қойдырып әкетті, - дей салдым, ішкі толқынымды жасырып.

– Шәйің суып қалды ғой, кел, қарағым ыстықтай құйып берейін. Күн де азынап, суып кетті ғой – деп кемпір жайбарақат шәй құйып, кесе ұсынды. Қандай орта, қандай жер болса да мен тамақ талғамаймын, жиіркену, менсінбеу деген менде әсте жоқ.

Әжей тұңғышының Англияда, кішісінің Америкада болып, ғылыми жұмыстар жүргізгенін, атақтар алғанын риза пішінмен айта бастады. Кенет алапат сатыр-сұтыр соғыс жүріп жатқандай, гүрс-гүрс бомба жарылғандай, таулар күркіреп, шыңдар шыңғырғандай ғаламат сұмдық құлақ тұндырып, есті аударды. Бүкіл әлем қопарылғандай, топан су сел жүргендей біз отырған кішкентай құжырхана сықырлап ала жөнелді.

Кемпір бұрышқа барып тізерлей отырып шоқына бастады.

«Бісміллә, бісміллә» деп өзім жаттап алғаныммен оқи бермейтін фатиха сүресін суылдатып қайталай бердім, қайталай бердім.

Жер-ана алас ұрып, ahлеп-уhлеп, бүкіл Медеу сайы дірілдеп, қайран қара жер қарс айырылғандай қараңғыланып, жаңа ғана тұп-тұнық мөлдіреген қыстың күні әп-сәтте қаратүнектеніп сала берді.

Жүрегім аузымнан шығып кетердей атқақтай соғып, балбал тастай мелшиіп отырған күйі Құран сүресін ес-түссіз оқи бердім, оқи бердім.

– Балам, тұра ғой, тиылды ғой, – деп кемпір иығымнан қаққанда барып, көзімді аштым.

Қорыққанымнан ба, екі көзімді тас жұмып алыппын, содан төңірек қап-қара көрініпті.

Үй-іші жап-жарық.

Есеңгіреп есімді жия алмай, ұйып қалған қолдарымды уқалап отырып қалдым. «Сұрапыл сел, тасқын өтіп әсем Алматым қалай болды екен» – деген қорқыныш жүрегімді суылдатты.

Кемпірді сүйрей-мүйрей далаға атылдым.

Тұманданып, бұлдырлап өз көзіме өзім сенбей, аңтарылып, жан-жағыма алақтай қарап состиып тұрып қалдым.

Жаңа ғана құлпырып, Алатау етегін көкжасылға бөлеп, жайнап, күнге ұшар бастарын жеткізем деп таудың бүкіл беткей беткейіне дейін ұйысып сыңсып өскен қалың орман әп-сәтте тып-типыл болыпты.

Нән-нән қарағай, шыршалар өз-өзінен шарт-шарт сынып, сұлап-сұлап жатыр. Арасынан адам өте алмайтын қайран қалың орман орнында арсиып-ырсиып сынған, ағарып аршылған томарлар ғана қалған. Әйгілі Медеу сайында қайғы жамылғандай қаншама жылдар осы өңірдің

сәнін кіргізген, әрін келтіріген ғажап сұлу ағаштар өлген солдаттардай ұзыннан-ұзын жерде сұлап, сұлқ жатыр. Зеңгір-зеңгір көк аспанға қол созған, жыл бойы жап-жасыл жапырағын жайған биік-биік ағаш біткен әп-сәтте түгел қирап, сынып, опырылып, қара жерде қалай болса солай құлап жатыр.

Кәужіреген кемпір екеуміз далада әбден жауырғанша состиып, жан-жағымызға шошына көз салып, үн-түнсіз көп тұрып қалдық.

– Жер-ананы ашуландырып алдық-ау. Алатауды әбден жаралап, қорлап, піскілеп, тескіленген соң осындай мінез көрсетті-ау. Табиғатта фальш жоқ, оны қадірлеу керек. Міне, адам көрмеген, құлақ естімеген сұмдық жағдайға кезіктік, қарағым. Табиғат, жер ана ескертіп жатыр. Адамзат емес, біздер құрбан болайық деп қалың орман түгелімен құлап түсіп, көз жұмды. Арандарың ашылып, пейілдерің тарылып, ниеттерің бұзылып барады деп ескерту жасапты жарықтық Жер-Ана!..

Бір уыс әжей күбірлей шоқынды.

Мен сұбханалланы бір қайталап шықтым. Сай табанында төңірегі түгел жалаңаштанған ашулы өзен өкіре жылап ағып жатыр.

Жайқалған қалың орман орнында әр-әр жерде қарайып, қасіреттеніп, сорайып тұрған томарларға қарап, жүрегім шошынды. Қалың орманды базар қылып ұшып-қонып жататын бірде-бір құс та көрінбейді.

Асыл Алматым, Алатаудың жауһар-бойтұмары болған Алматым төменде мамыражай, жаймашуақ қаз-қалпында тыныстап жатыр.

Сол түні мен алғаш рет инфарк алдым.

https://adebiportal.kz/kz/news/view/nagasybek-qapalbekuly-tomar__10001837

Владимир Ивановский
Давайте пообщаемся

Я думаю, что такая тема как наше с вами зрение и жизнь в обычных условиях в повседневности для нас небезразлична.

Ещё раз немного о себе. Родился я инвалидом первой группы по зрению. Но к моему счастью, в моих глазах осталось малое зрение, что немало облегчало мою, весьма насыщенную работой и делами, самую разнообразную жизнь. Несмотря на мой подгляд, я видел перед собой дорогу и обходился без тросточки, пока не припекало. Сейчас ею пользуюсь. В жизни случалось всякое: целовался и бодался я со столбами, трафаретными трубами и даже деревьями; набивал шишки и об шлагбаум, летал и в арыки и через них, целовался и с Матушкой-землёй, когда о что-нибудь запнувшись, ложился плашмя на живот, как будто собирался позагорать – всякое случалось. И когда прохожие помогали мне подняться, сочувственно меня жалели, я обычно смеялся и весело говорил: «Ничего страшного, нам летать не привыкать», – и шёл своим путём дальше. Хочу в нескольких словах сказать о том, что если человек имеет полноценное зрение, то его взгляд охватывает очень большой обзор окружающего, почему и идёт он без всякого напряжения. А мы видим только перед собой и в каком-то одном направлении. Если я смотрю под ноги, нет никакой гарантии, я могу запросто стукнуться лбом об опущенный шлагбаум, что со мной и случалось не раз. Это я рассказал не инвалидам – им это знакомо.

А сейчас мне хочется вас немного развлечь. Именно с нашими незрячими людьми нередко случаются курьёзные перепитии: хочешь – плачь, хочешь – смейся. Хоть многих уже из этих людей нет – их имена упустим. Всё о чём я вам сейчас расскажу не выдуманные истории, а взятые из жизни незрячих людей.

Для вашего отдыха

В небольшом кабинете областного правления слепых сидел незрячий председатель правления, с утра как всегда, ожидая посетителей. Был летний день и поэтому входная дверь была открыта. Кто-то, простучав каблучками, остановился: «Здравствуйте! Кто пришёл? Проходите», - сказал председатель. Но было тихо. И опять – простучали каблучки – и тишина. «Да что за чёрт! Вы будете говорить или нет?» И снова простучали эти каблучки и всё стихло: «Ну, погоди у меня, молчунья, сейчас ты у меня заговоришь, шалунья!» Председатель встал, подошёл к входной двери, развернулся, расставил руки в стороны и пошёл в глубь кабинета. Вдруг у него между ног проскочил кто-то лохматый, да ещё и проблеял. И тут в кабинет вошла

секретарша: «Что это вы тут делаете, Иван Иванович?» «Да вот кто-то пришёл, каблуками стучит и молчит.» «Да это же соседская коза в гости приходила, хлеба просила». «А я то, грешным делом, подумал, какая-то важная персона к нам заявилась и разговаривать со мной не желает.» «В жизни всякое бывает, Иван Иванович», – секретарша села на своё рабочее место.

Хоть караул кричи

Один мой знакомый товарищ ехал домой в автобусе, битком набитом пассажирами. Не знаю чего он поел, но в его животе происходила такая революция пострашнее будет семнадцатого года – всё рвалось наружу. Но, мой товарищ всё рассчитал. Сжав зубы он процедил сквозь них: «Если не будет осечки – успею вовремя! Хоть и в последнюю секунду – но успею!» И что вы думаете, нужную остановку моему знакомому водитель спокойно проезжает мимо и не думая остановиться. Друг кричит: «Водитель, останови автобус!!!» Тот продолжает ехать дальше. Друг, оказавшись в безвыходном положении кричит: « Водитель! Останови!», – кричит на весь автобус. – я сейчас прямо в автобусе об… юсь.» Водитель резко затормозил, открыл двери, пассажиры грохнули со смеху, мой подопечный рванул вперёд и … к сроку не успел. Что значит в критический момент вовремя не остановить автобус.

Из нашего детства

В летние каникулы, мы как всегда отдыхали в пионерском лагере у речки Каргалинка. По утрам перед завтраком у нас проходила торжественная линейка. Мы все построились по своим местам. Начальник лагеря, участник Великой Отечественной войны Александр Иванович Бунькин дал команду: «Равняйсь! Смирно! Дежурный, поднять флаг!» Ещё не успели закрепить флагшток, как у нас над головой, можно сказать в небе громко заквакали лягушки. И тут наверху мы увидели сумку с этими лягушками. Не буду вдаваться в подробности, только скажу, лягушки квакали на всю опушку. Виновника этой истории знал только я, но промолчал. Но вот что интересно, этот мальчик был совершенно незрячий и как он наложил этот лягушек в сумку и привязал к флагштоку не понятно.

Не хотела да попала

Двое наших молодых и весьма симпатичных девушек с красивыми глазами, но с малым остатком зрения отправились в парк погулять. На ту беду приглянулись они двум молодым солдатикам, которые тоже гуляли в парке. Они познакомились, погуляли вместе, ребята пригласили их в ресторан перекусить. Девушки не возражали. Сели они за столик, им принесли заказанные блюда. Эрика решила подсолить гарнир, быстро опустила руку в солонку и… застыла на месте. Но, сколько не держи руку в солонке – вытаскивать придётся. И она её подняла… С пальцев на белую скатерть капала коричневая горчица. Молодые парни переглянулись. Один сказал: «Вы, девушки, кушайте, а мы на минутку, сейчас вернёмся.» Девушки поняли, что эти солдатики не вернутся. Они не растерялись, плотно подкрепились и, вдоволь насмеявшись, поехали домой.

Одному спокойней

Есть люди, которые любят выпить в компании да и заодно повеселиться. А есть выпивохи – любители-одиночки. Я вам расскажу про одного именно любителя-одиночку радовать свою душу блаженством выпить во время работы. Это был мой бывший сошкольник. Холостяк, молчун, тихий как лавровый лист в упаковке. Пил на работе, очевидно, потому, что дома выпивать неинтересно. Как это происходило. У него на работе был чайник. Каждое утро он приносил в сумке бутылку вина, выливал её в чайник, а чайник ставил около рабочего места.

Когда его обуревала жажда, он прикладывался к носику чайника и проглатывал несколько глотков вина – как будто пьёт чай. К концу рабочего дня чайник пустел и он довольный уходил домой. Однажды, в жаркий день он почувствовал себя пьянее обычного. А ему, чтобы сесть на автобус, надо перейти две полосы встречных дорог. Он рассудил так: « Если я сейчас пойду через дорогу, наверняка попаду под колёса одной из машин.» И он решил сделать следующее, перешагнул через бордюр, встал на четвереньки и спокойно потрусил через дороги. Остановились с обеих сторон два потока машин и, люди-зеваки тоже, дожидаясь конца этого

путешествия. Когда он стал на ноги движение возобновилось. Очевидно водители посочувствовали своему собрату – может и с ними такое случалось.

Кто вас разукрасил?

Три тотально слепых друга: Иван, Игнат и Исай – пришли 7 марта вечером в дом к уже немолодой женщине тёте Саре и в один голос заговорили: «Тётя Сара, принимай трёх холостяков, мы к тебе как к маме идём, ты всегда нас хорошо привечаешь.» «Ну, проходите, куда же от вас денешься? Сейчас ужин быстренько приготовлю, располагайтесь. Вот и у ужин готов, прошу всех к столу». «Вот наши подарки Вам к 8 Марта». «И вам, ребята, спасибо, что не забываете меня.»

Кушали они не спеша, понемногу выпивали, не заметили как и припозднились. «Ну, вот что мои голубки, уже поздно, я постелила вам в зале на полу, идите и отдыхайте.» Ночью, изнывая от жажды, нашарили холостяки бутылку, разлили по стаканам, выпили и опять улеглись спать. Утром, заглянув, тётя Сара сказала: «Вставайте, умывайтесь и к столу, завтрак будет готов.» Друзья быстро умылись и сели за стол. Когда тётя Сара вошла в комнату, глянула на ребят и ахнула: Чем это вы мои милые намазались?! У вас у всех фиолетовые лица! Вы что ночью делали?» «Ничего», - сказали они в один голос: «Мы только водку выпили, жажда одолела!» «Боже ш мой! Да вы ведь бутылку моих чернил выпили!» И тут Исай заулыбался: «Так бутылка наша целая?!» «Да вон она стоит, -«Ура, тётя Сара! Мордашки мы потом отмоем! Наливайте на четверых!» «Вот чертяки неугомонные, ничто вас не берёт.»

Покупка

Нередко бывает так, когда два человека при общении не могут понять друг друга потому, что каждый из них слышит только себя и никак не может внимательно выслушать своего собеседника или собеседницу, вот что из этого выходит иногда.

По базару шли две девушки: одна тотально незрячая, а вторая – с небольшим остатком зрения. Они проходили мимо магазина, где к продавцу стояла приличная очередь. Первая – тотальница услышала, как погремыхивают продаваемые продукты, сказала второй: «Давай постоим, что-то вкусненькое продают – я куплю.» Когда подошла их очередь, продавщица спросила: «Девушка, что вы хотите купить?» «Дайте мне вот это, что у вас гремит?..- «Вы конкретно скажите, что вы хотите купить?» « Ну, вот этих, что у вас сильно громыхают?» Но я не знаю, что вам надо?» - возмутилась продавщица – очередь недовольно заволновалась. «Я прошу мне отпустить то, что вы всем продаёте громыхающее?!» - возмутилась тотальница: « Вы видите, я слепая! Что у вас гремит?!» «Тьфю! Да пельмени замороженные», - плюнула в сердцах продавщица. «Не нужны мне ваши пельмени! Я думала, что вы что-нибудь вкусненькое продаёте», - фыркнула девушка: «Пошли домой, Галка». «Столько морочила голову», - обидчиво сказала продавщица. А Галка стояла в стороне и умирала со смеху от этого спектакля.

Самый серьёзный юморист

Сашка по профессия шофёр, работал и дальнобойщиком, и на нашем предприятии на автобусе – и людей развозил, и всё, что придётся. Когда он говорил смешное, то был он так серьёзен, как будто сдавал государственный экзамен. Он сам не инвалид, но дело имел с нами, с незрячими людьми. Как-то, в обеденный перерыв привёз он группу женщин на вокзал. Там они часто покупали чебуреки. Когда они вернулись с ними к автобусу он строго у них спросил: «Чебуреки я вижу, а где для них подлив?» «Какой подлив, Сашка?» «Сейчас же идите назад и потребуйте в стаканчиках подлив для чебуреков!» Это было сказано таким не возражающим серьёзным тоном, что они развернулись и пошли назад. Когда они вернулись, хохоча на всю улицу, он строго сказал: «Бульон он обязан дать, чтобы вы не давились сухим. Имейте это в виду.»

Или вот случай другой. Кстати, я живу с ним в одном подъезде. Знойный день, сидим мы на скамеечке, разговариваем. Выходит Сашка, он жил на первом этаже, и говорит: «Так, вы пожалуйста все встаньте, я сейчас принесу воды, освежу тут немного…» Зная его выходки, мы сказали: «Сашка, отстань, не дури.» «Ну, сидите», - «Вас оболью – не обижайтесь.» Вынудил, встали мы, отошли в сторонку. Выходит этот паразит да изо рта как пшикнет и довольный говорит: «Всё, полил, можете садиться.» Ну, что с него взять. Посмеялись да и всё.

Или ещё коротко. Привёз он незрячих на рыбалку, все расположились. Пошли к воде. Иван и говорит: «Саш, поставь нас правильно, лицом к воде, закинем на червячка. Поставил он их спинами к воде: «Всё, закидывайте!» - кричит. Закинули, чуть погодя, начали тихо подтягивать – проверять, клюёт или нет. Удочки ни с места. Пошли к воде, а там кругом земля. «Сашка, опять чертяка, пакостишь.» А он серьёзно и отвечает: «Да я хотел вас порадовать большим уловом неподъёмным.» Никто на него никогда не обижался. Добрейший души был человек. Только у него и можно было научиться весёлому и доброму юмору.

КИНО

Обзор фильма “Музыка внутри”

Дорогие читатели, эта статья посвящена обзору фильма “Музыка внутри”. Прмьера фильма состоялась 2006 году. «Музыка внутри» (Music Within) – вдохновляющая байопик-драма (основанная на реальных событиях) режиссера Стивена Савалича, рассказывающая реальную историю Ричарда Пиментеля. Это кинематографическое напоминание о том, как личная трагедия может стать главным импульсом для изменения мира.

О чем фильм. Мечтающий о карьере оратора Ричард Пиментель (его играет американский актер Рон Ливингстон) отправляется на войну во Вьетнаме, где из-за контузии теряет слух. Вернувшись домой с тяжелым тиннитусом (ощущение шума, звона,свиста или гула в ушах или голове), он сталкивается с непринятием общества и социальными барьерами. Ему даже отказывают в поступлении в университет. Однако знакомство с Артом Ханиманом (Майкл Шин – британо-американский актер) – гениальным, но прикованным к креслу человеком с церебральным параличем – меняет всё. Вместе они начинают разрушать стереотипы и вести борьбу за права людей с инвалидностью, что в итоге приводит к принятию исторического закона ADA (Americans with Disabilities Act) – это федеральный закон США, принятый в 1990 году, который запрещает дискриминацию по признаку инвалидности во всех сферах общественной жизни, включая трудоустройство, государственные услуги, общественные места, транспорт и телекоммуникации. До принятия этого закона люди с инвалидностью не могли даже спокойно перекусить в кафе. В фильме есть сюжет, где Ричард и Арт хотели покушуть в кафе, но официантка не позволила это сделать вызвав полицию.

Актерская игра и персонажи. Рон Ливингстон: Убедительно передает трансформацию героя – от потерянного ветерана до харизматичного лидера. Майкл Шин: Актерская вершина картины. Его герой Арт остроумен, силен духом и абсолютно свободен от жалости к себе, вызывая не сострадание, а искреннее уважение.

Главные достоинства. Баланс драмы и юмора: Фильм избегает лишней нравоучительности и излишнего сентиментализма, умело разбавляя тяжелые темы тонким, а порой и дерзким юмором.

Сильный посыл: Картина честно показывает, с какими унижениями сталкивались люди с физическими ограничениями в 1970-х годах, и дает мощный заряд мотивации.

Марлен Джакупов

САУСАҚ ҰШЫНДАҒЫ АСПАЗДЫҚ
КУХНЯ НА ОЩУПЬ

Компания «Газпром бытовые системы» представила специализированные плиты для слабовидящих и незрячих людей

АО «Газпром бытовые системы» завершило масштабную работу по адаптации электрических кухонных плит для людей с особенностями развития по зрению.

Проект длился три года – с момента разработки технического задания до финальных испытаний на базе Центра реабилитации слепых (г. Волоколамск).

В опросах и тестировании участвовали 44 респондента с инвалидностью I и II группы по зрению, из них 24 человека с полной слепотой. На основе их замечаний и рекомендаций, а также заключения эксперта ВОС были приняты уникальные технические решения.

По результатам тестирования был принят ряд технических решений – от набора необходимых для слабовидящих характеристик (таймер, освещение духовки и прочее) до специального оснащения.

Всего Чайковским филиалом компании разработано две модели:

1FB2 EC241 608 W – со стеклокерамической варочной поверхностью;

1FB2 EM241 408 W – с чугунными конфорками.

Обе модели имеют одинаковые габариты (50Ч60Ч85 см), духовку объёмом 50 литров с верхним, нижним нагревом и их комбинацией, электромеханический таймер, двойное остекление двери и выдвижной ящик для принадлежностей.

Ключевое отличие – магнитная накладка из термостойкого пластика с укрупнёнными символами. На ней графические обозначения продублированы рельефными выдавками и шрифтом Брайля. Накладка легко снимается для ухода, может крепиться на магнитах или клеевом слое. Плиты оснащены удобными круглыми ручками управления с чётким тактильным откликом. В комплекте идет руководство по эксплуатации с увеличенным шрифтом и QR-кодом на инструкцию, которую можно прочитать специальными программами экранного доступа. Основной акцент направлен на безопасность пользователя.

https://bs.gazprom.ru/press/news/2026/05/119/?ysclid=mtjnrwjnd8110947719

СПОРТ

Сила, которая не измеряется только килограммами

Чемпионат Казахстана по пара пауэрлифтингу и особая история спортсменов с нарушением зрения

С 7 по 15 августа 2026 года Актау стал центром отечественного пара пауэрлифтинга. На одном помосте встретились спортсмены из разных регионов Казахстана, чтобы определить чемпионов страны и продемонстрировать результат многолетних тренировок, дисциплины и огромной внутренней работы.

Чемпионат Республики Казахстан по пара пауэрлифтингу объединил около 200 спортсменов из 18 регионов страны. Соревнования проходили среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата и нарушением зрения.

Однако за цифрами, весовыми категориями и медалями стоит гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

Пауэрлифтинг – это спорт, в котором результат максимально конкретен. На табло появляется определённая цифра: сколько килограммов спортсмен смог поднять. Здесь каждый килограмм становится итогом подготовки, физической силы, техники, концентрации и способности собраться именно тогда, когда спортсмен выходит на помост. В пара пауэрлифтинге эта цена результата приобретает особое значение. Один помост – множество историй

Чемпионат в Актау стал продолжением спортивного пути каждого участника. Кто-то приехал защищать звание чемпиона, кто-то – впервые бороться за медаль республиканского уровня, а для кого-то сам выход на помост уже является результатом огромной работы. За несколькими минутами на помосте стоят месяцы и годы тренировок, где есть повторения, усталость, ошибки, восстановление и необходимость снова возвращаться к работе.

Именно на соревнованиях этот труд превращается в конкретный результат.

Когда сила становится способом доказать возможности. Пара пауэрлифтинг часто воспринимают прежде всего как спорт людей с инвалидностью. Но такое определение слишком узкое. В первую очередь это спорт высоких достижений.

Здесь спортсмена характеризует не только наличие определённого нарушения, но и его спортивная квалификация, техника, физическая подготовка, психологическая устойчивость и способность конкурировать на высоком уровне. Поэтому медаль чемпионата Казахстана – это не просто символ участия. Это спортивный результат.

Пара пауэрлифтинг в Казахстане постепенно формируется как серьёзное спортивное направление с собственной конкурентной средой, традициями и сильными спортсменами. Отдельная категория – спортсмены с нарушением зрения. Особого внимания заслуживает участие в чемпионате спортсменов с нарушением зрения. На первый взгляд может показаться

парадоксальным: пауэрлифтинг – визуальный вид спорта, где спортсмену необходимо находиться на помосте, взаимодействовать со спортивным оборудованием и выполнять технически сложное движение, а значит, зрение может восприниматься как один из важных факторов. Но именно поэтому выступление спортсменов с нарушением зрения особенно интересно рассматривать не через призму ограничений, а через призму возможностей. Главным становится не то, что спортсмен видит или не видит. Главным становится то, насколько хорошо он знает собственное тело, насколько уверен в движении, насколько подготовлен физически и психологически и насколько способен выполнить поставленную задачу в условиях соревнования.

Сила без зрительного контроля. Для спортсмена с нарушением зрения особенно важное значение приобретает ощущение собственного тела и движения. Во время выполнения упражнения спортсмен концентрируется на положении тела, дыхании, мышечном напряжении и технике движения. Большая часть этой информации воспринимается не только глазами, но и через ощущения собственного тела. Поэтому подготовка к выступлению становится процессом формирования очень точного двигательного навыка. Спортсмен должен не просто обладать силой. Он должен чувствовать движение. Он должен понимать положение своего тела и уметь воспроизводить необходимую технику снова и снова. Именно это превращает тренировочный процесс в работу не только над физической силой, но и над уверенностью в собственных действиях.

Психологическая составляющая. В пауэрлифтинге невозможно отделить физическую подготовку от психологической. Перед каждой попыткой спортсмену необходимо сосредоточиться. На соревнованиях присутствуют судьи, тренеры, другие участники, зрители, шум зала и высокая ответственность за результат. При этом сама попытка длится всего несколько секунд. За эти секунды спортсмен должен максимально сконцентрироваться и выполнить то движение, которое тысячи раз отрабатывал на тренировках. Для спортсменов с нарушением зрения это также становится вопросом доверия – к собственным ощущениям, подготовке и команде. Именно поэтому пара пауэрлифтинг можно рассматривать не только как соревнование физической силы, но и как соревнование выдержки.

Почему категория «зрение» заслуживает большего внимания. Спортсмены с нарушением зрения зачастую остаются менее заметными для широкой аудитории, чем спортсмены других паралимпийских дисциплин. Причина проста: зрителю легче увидеть физическое отличие человека, чем понять особенности невидимого ограничения. Но спортивный результат не становится менее значимым от того, что зритель не сразу понимает, с какими особенностями сталкивается спортсмен. Наоборот, знакомство с такими выступлениями позволяет по-другому взглянуть на возможности человека с нарушением зрения. Здесь нет необходимости говорить исключительно о преодолении или жалости. Есть спортсмен. Есть соревнование. Есть соперники. Есть установленная планка результата. И есть желание стать сильнее. Именно такой взгляд делает пара спорт частью большого спорта, а не отдельным явлением, существующим исключительно благодаря социальной поддержке.

От чемпионата – к развитию спорта. Чемпионат в Актау показывает и другое важное изменение: пара пауэрлифтинг в Казахстане становится более заметным. Около 200 участников из 18 регионов страны – это уже не единичные выступления и не несколько отдельных спортсменов. Это сформировавшаяся спортивная среда. За каждым регионом стоят тренеры, спортивные организации, семьи, медицинские специалисты и, прежде всего, сами спортсмены. Развитие таких соревнований создаёт возможность для новых спортсменов увидеть перспективу. Человек, который сегодня только начинает заниматься, получает пример тех, кто уже вышел на республиканский или международный уровень. А значит, чемпионат становится не только итогом подготовки, но и началом нового спортивного пути для кого-то другого.

Больше, чем медали. Соревнования в Актау завершатся, медали займут своё место в спортивных коллекциях, а результаты будут внесены в протоколы. Но значение таких чемпионатов гораздо шире. Они меняют представление общества о спорте людей с инвалидностью и показывают, что спортсмен с нарушением зрения может быть не только участником соревнований, но и серьёзным конкурентом. Такие соревнования позволяют увидеть за понятием «нарушение зрения» человека, который прежде всего является спортсменом.

На помосте нет места стереотипам. Есть только спортсмен, штанга, несколько секунд концентрации и результат, к которому он шёл месяцами и годами. И в этот момент сила измеряется уже не только килограммами. Она измеряется характером.

Мадьяр Жанысбаев

САЯХАТ
ПУТЕШЕСТВИЕ

Почему для незрячего человека важен хороший вид из окна отеля:
истории российских путешественников с нарушением зрения

Наталья Демьяненко, *слепоглухая журналистка, писательница (Санкт-Петербург)*

Я родилась здоровым ребенком, но в два года, после травмы, у меня появилось прогрессирующее заболевание. К пяти годам я полностью потеряла зрение, но старалась не отставать от зрячих сверстников: мне нравилось лазить по деревьям, танцевать, плавать и кататься на велосипеде. В 15 лет пришлось пересесть с велосипеда на инвалидную коляску. Болезнь дала осложнения, ноги перестали мне подчиняться. В 20 лет у меня резко снизился слух, но жизнь на этом не остановилась. Я стараюсь оставаться активной и с интересом проживать каждый день. Мне нравится путешествовать и рассказывать об этом в своих статьях и публикациях на страницах в социальных сетях.

Долгое время я лишь мечтала о путешествиях: думала, что человеку без зрения, передвигающемуся на инвалидном кресле-коляске, они доступны только виртуально, через книги. Но лет 12 назад я поняла, что современные поезда и самолеты готовы принимать пассажиров с особенностями здоровья. Мне захотелось совершать далекие путешествия, потому что именно реальные поездки, как ничто другое, расширяют кругозор, дают представление о мире и о людях. Можно прочитать тысячи книг, но они не смогут заменить ощущения от настоящей поездки. Выйдя из поезда или самолета, я чувствую, какая температура воздуха, чувствую запах моря и местных растений – и это очень ценно для меня. Прочитать об этом невозможно, а вот ощутить реально.

Первое мое значимое путешествие – это поездка в Дагестан, в Буйнакск с его черешневыми садами, воспетый Константином Паустовским. Я на ощупь, по запаху и по вкусу оценила красоту этих мест. Там же и черешню научилась чистить шариковой ручкой. У Махачкалы и Каспийского моря характер выразительный, а поездки по горным дорогам забыть просто невозможно.

Я считаю, что незрячий путешественник, впрочем, так же, как и зрячий, наслаждается поездкой с того момента, как начинает к ней готовиться. А потрясающее чувство радости в момент разгона самолета или первых движений поезда знакомо и зрячим, и незрячим людям. И для того, чтобы ощутить движение поезда или самолета, зрение не нужно. Когда незрячий человек оказывается в другом городе или стране, он воспринимает их по запахам, по рельефу под ногами, по звукам. Ему важно как можно больше получить информации о городе, прикоснуться руками к его достопримечательностям, побывать на окраине, чтобы поближе познакомиться с местной природой, поплавать в водоеме. О городах ему рассказывает вкус национальных блюд, местной воды, фруктов и овощей. А вот поездки только ради пляжного загара мне неинтересны. На такие путешествия лично я просто жалею время. Визуальная составляющая путешествий для меня не имеет особого значения, но внимание на нее я всё равно обращаю. Своего сопровождающего я всегда спрашиваю, что видно из окна нашего номера в отеле: какие здания или растения находятся рядом с ним. И на основе его описаний в моем подсознании возникает визуальная картинка пейзажа за окном. Правда, сейчас создать такую картинку могут помочь современные мобильные приложения, которые описывают пространство вокруг незрячего человека. Я обычно путешествую в компании зрячих или слабовидящих людей, но организовывать поездки мне нравится самостоятельно. Если мы планируем ехать в другой город, я заранее узнаю, какие достопримечательности в нем есть и доступны ли они для посещения незрячим человеком на инвалидном кресле-коляске. Если я еду со слабовидящей подругой, то ищу местные волонтерские сообщества и обращаюсь к ним

с просьбой о сопровождении в труднодоступных для нас местах. Это позволяет чувствовать себя уверенно в незнакомом нам городе.

Негативный опыт в организации поездок у меня тоже есть, но я стараюсь его не повторять. Яркие впечатления у меня остались после поездки в Израиль, из российских городов понравились Челябинск, Севастополь, Тюмень, Омск. Сейчас мечтаю побывать в Казани, Калининграде и Астрахани.

Владимир Васкевич, *незрячий путешественник, блогер, мотивационный спикер (Екатеринбург)*

Путешествиями я начал интересоваться с раннего детства. Из-за заболевания глаз я долгое время находился в больнице и не имел возможности развлекаться, как обычные дети. Вместо этого родители читали мне книги, и я с удовольствием их слушал. Наиболее интересным жанром для меня оказался приключенческий. Мы прочитали множество книг о путешествиях, начиная от «Робинзона Крузо» и романов Жюля Верна и заканчивая дневниками Христофора Колумба и «Путешествием Магеллана». Я не мог видеть того, что происходило за стенами больницы, но красочные описания природы других стран помогали мне понимать разнообразие и красоту мира. Я начал мечтать о путешествиях. Когда мне было 14 лет и я уже умел пользоваться компьютером, родители предложили мне выбрать место, куда бы я сам хотел поехать. Я остановил свой выбор на Доминиканской Республике. Мне была интересна история пиратов Карибских островов и конкистадоров. Около двух лет родители откладывали деньги на эту поездку, а когда необходимая сумма была собрана, они передали ее мне и предложили самостоятельно организовать наше путешествие. И вот тогда я понял, что интересно не только само путешествие, но и процесс подготовки к нему.

В 17 лет я уговорил родителей отпустить меня вместе с друзьями на Байкал. Мы арендовали яхту и в течение 10 дней вслепую управляли парусом, готовили еду, ловили рыбу и даже участвовали в спасательной операции. Группа подростков на резиновой лодке попала в шторм, и мы взяли их на борт своей яхты, отвезли на берег и вернули счастливым родителям. В экипаже по яхтингу было два незрячих и два зрячих человека – действуя совместно, мы могли управлять яхтой. Там были зрячий капитан и один зрячий и один незрячий матрос. Изучали основные вещи: как крепятся паруса, как ими управлять. Все веревки разные на ощупь и находятся в разных местах, поэтому управлять яхтой можно вслепую. Среди слепых яхтсменов даже проводятся гонки на яхтах. Что касается управления яхтой с помощью навигации – это тоже возможно в открытом море. Есть специальные голосовые приложения, которые помогают держать курс на конкретную точку довольно точно, с погрешностью до пяти метров. Поэтому если капитан уверен в том, что нет мелей и это открытое пространство, то яхту могут доверить незрячим матросам. В моем случае это было на Байкале, и мне доверили управление: я вел яхту в течение нескольких часов, выравнивал ее и вел ее под мотором. Понятно, что при швартовке это невозможно. После 10 дней, проведенных на Байкале, меня окончательно захватила романтика странствий. Мне стало очевидно, что путешествие вслепую возможно, главное – правильно его организовать. А потом начались мои приключения: автостопом по Европе, от Урала до Крыма, 600 километров на веслах по рекам Западной Сибири, прыжки с парашютом и многое другое.

Кстати, совсем недавно я сел за штурвал самолета и научился делать мертвую петлю. В самолете две кабины, расположенные друг за другом. В одной был зрячий пилот, в другой сидел я. В обеих кабинах – штурвал. Сначала я держал руки на штурвале и чувствовал, когда мы заходим в мертвую петлю, под каким углом и на сколько градусов нужно отклонять от себя этот штурвал, в какой момент его нужно отпускать. Так мы закрепили обучение на нескольких фигурах. После чего мой пилот убрал руки со штурвала, и я ориентировался на прошлые ощущения, пробовал их повторить с помощью голосовых подсказок от пилота. Получилось сделать мертвую петлю, бочку и стандартную горку. Для всего остального нужно больше практики. Самое сложное в выполнении маневров — выровняться по горизонту. К сожалению, это невозможно, но если подсказывает пилот, то всё можно взять на себя, за исключением посадки. Поэтому управлять самолетом вслепую можно, используя голосовые подсказки партнера.

О своих поездках я рассказываю в личном блоге *«Путешествия в темноте»*, а на портале «Особый взгляд» делюсь опытом путешествий вслепую с другими людьми

с нарушением зрения. Незрячие люди, как и зрячие, путешествуют ради эмоций. Вот только для получения эмоций они используют другие каналы восприятия информации: слух, осязание, обоняние, вкус. В путешествиях я хожу в музеи, чтобы прикоснуться к тактильным копиям экспонатов, посещаю экскурсии, пробую блюда национальной кухни, слушаю народную музыку и звуки городов и по возможности добавляю экстрим (погружения, прыжки, скалолазание и проч.), который рождает искренние эмоции.

Во время подготовки к поездке в другую страну я нахожу местных русскоязычных людей и списываюсь с ними. Мы начинаем общение и договариваемся после моего приезда встретиться, вместе выпить кофе или сходить на экскурсию, или на концерт, или в музей. Обычно я путешествую один или с женой. Многие мои поездки связаны с работой. Я еду в командировку в другой город и задерживаюсь там еще на несколько дней, чтобы просто познакомиться с ним поближе. Так мне удалось побывать почти во всех регионах России. Путешествие для меня начинается с того момента, как я принимаю решение, в какое место поеду. В процессе подготовки я много читаю, изучаю историю этого места, его достопримечательности, решаю, где буду жить и что посещать. Каждый день моей поездки заранее детально распланирован. О встречах с местными русскоязычными людьми, экскурсоводами и переводчиками я договариваюсь, еще находясь дома. Процесс подготовки к путешествию для меня так же интересен, как и само путешествие.

Для меня важен комфорт номера, а не вид из его окон. Но поскольку я блогер и женат на зрячей женщине, всегда выбираю номера отелей с крутым дизайном и видом из окон. Обычно я спрашиваю у администратора отеля: «А можно ли мне номер повыше и с красивым видом из окна?» Если администратор пересиливает свое смущение и всё-таки спрашивает: «Зачем вам такой номер?», я, конечно, отвечаю. Но в любом случае номер повыше и с красивым видом из окна у меня будет. Я это называю «получить номер за красивые глазки».

Я – блогер, и мне важно показать захватывающие пейзажи своим подписчикам. Специально для этого я поднимаюсь в горы и на смотровые башни. А еще мне нравится делать визуальные сюрпризы друзьям и жене: приводить их в какое-то крутое место, чтобы они посмотрели на него и сказали: «Вау!» Это важно для меня.

https://knife.media/vision-loss-travel/?ysclid=mtjo4dardx980906509

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: 76142

Бас редактор / главный редактор Гулбаршин Балгожина
Брайль редакторы / редакторы по Брайлю Марлен Джакупов
Брайль корректоры / корректор по Брайлю Динара Айтбаева

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