

СОДЕРЖАНИЕ:

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Выборы, амнистия и налог на роскошь:
о чем говорил Токаев в новом послании

На президентских выборах в РК появится
графа «Против всех»

Эксперты из стран СНГ обсудили вопросы
развития социальных услуг

НОВОСТИ КОС

К 85-летию Казахского общества слепых

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сроки выплаты госпособия и соцвыплаты
из Государственного фонда социального страхования
по уходу за ребенком будут увеличены в Казахстане

Куда могут обратиться казахстанцы
в случае нарушения их трудовых прав

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

«Ты же инвалидка, зачем ты красишься? —
девушка-визажист в инвалидном кресле рассказала
о жизни в Казахстане

Незрячий певец из Казахстана изумляет
соцсети своим голосом

ИНТЕРВЬЮ

Гульнара Иманалиева: Мечтаю открыть свой центр
для детей с особыми потребностями

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Инновации уже давно протянули руку помощи
людям с инвалидностью

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Кабинеты робототехники появятся во всех сёлах
и моногородах Казахстана

В каком возрасте покупать ребенку первый телефон,
рассказали психологи

Мотивация детей/подростков
с ограниченными возможностями здоровья к жизни через хобби

ПРОЗА

Қанағат Әбілқайыр. Әңгіме. Қош бол, Коля!..

Василий Голосов. Рассказ. «Может ёкнет сердечко?»

В мире казахстанской фантастики

«ГОВОРЯЩИЕ КАРТИНЫ»

Живописная картина «Казахский вальс».
Портрет народной артистки Каз ССР Ш. Жиенкуловой.

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: Рекомендую –
новый санаторий «Нұр-Алем»

8 жирных продуктов, которые обладают
полезными свойствами и могут присутствовать в рационе худеющих

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Экономисты из НИУ ВШЭ показали,
что спорт делает счастливее мужчин, но не женщин

СПОРТ

В Алматы прошли первые национальные
инклюзивные игры «Жұлдызай»

С 10 по 11 сентября в городе Кошице (Словакия)
прошел Кубок Мира по пара танцам 2022

ПУТЕШЕСТВИЕ

Отрар, или Арыстан-баб. В засохшем оазисе

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

*** **

ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ СТРАНЫ

Выборы, амнистия и налог на роскошь: о чем говорил Токаев в новом послании

1 сентября 2022 года, на совместном заседании палат парламента президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев выступил с посланием народу Казахстана «Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество».

Основная часть послания была посвящена социально-экономическому развитию страны. В первую очередь президент Токаев сообщил, что базовая цель казахстанской экономической политики остается прежней – это качественный и инклюзивный рост благосостояния казахстанцев.

Таким образом, приоритетами нового экономического курса станут: стимулирование частной предпринимательской инициативы – отход от госкапитализма и чрезмерного вмешательства государства в экономику; развитие конкуренции – обеспечение равных возможностей для всех; справедливое распределение национального дохода.

Токаев об экономической политике:

Предстоит поэтапно отказаться от вмешательства государства в ценообразование, так как административное регулирование цен снижает инвестиционную привлекательность целых отраслей, приводит к дефициту товаров и зависимости от импорта.

Для дальнейшей демонополизации экономики требуются институциональные решения. На законодательном уровне следует определить понятие «конгломерат».

В целях перезагрузки фискального регулирования в 2023 году будет подготовлен новый Налоговый кодекс.

«В рамках налоговой реформы важно рассмотреть возможность введения так называемого „налога на роскошь“, который будет взиматься при приобретении дорогостоящих объектов недвижимости, транспортных средств и не затронет средний класс», – добавил глава государства в своем послании народу.

Отдельной строкой президент высказался по поводу работы правительства. Токаев заявил, что в работе правительства вновь и вновь возникают пробелы, к примеру, иногда в этом году остро стояли вопросы нехватки топлива и дефицита сахара.

«Это связано с тем, что правительство очень медлит с принятием конкретных решений и не способно на смелые шаги. Граждан такая ситуация не устраивает. Конечно, это уместно. Поэтому, если это будет продолжаться, нам снова придется принимать конкретные кадровые решения», – сказал глава государства.

Что еще озвучил президент РК в ходе нового послания Народу:

До 2028 года пенсионный возраст для женщин понизят с 63 до 61 года.

Размер минимальной зарплаты повысят с 60 тысяч тенге до 70 тысяч тенге.

Утильсбор для уже ввезенных машин планируют установить в размере 250 тысяч тенге.

Для участников январских событий Токаев объявил амнистию (если им не вменяют тяжелые статьи вроде госизмены, терроризма и так далее).

А также предложил провести внеочередные выборы президента осенью, внедрить норму однократного президентства и ограничить президентский мандат сроком в семь лет.

Выборы в мажилис и маслихаты всех уровней пройдут в первой половине 2023 года.

Далее Токаев предложил отчислять 50 % от ежегодного инвестиционного дохода Национального фонда на специальные накопительные счета детей до достижения ими 18 лет, без права досрочного снятия. По достижении совершеннолетия накопления будут направлены на приобретение жилья и получение образования. По словам президента, проект планируется запустить с 1 января 2024 года.

Про языки. «Мы должны воспитывать детей, хорошо владеющих и казахским, и русским языками», – заявил Токаев. Министерство просвещения он призвал не идти на поводу

у популистов. Напомним, что в казахоязычных школах изучение русского языка с этого года начинается со второго, а не с первого класса.

Касым-Жомарт Кемелевич также упомянул о том, что домашнее насилие нельзя игнорировать. «Думаю, пора ужесточить наказание за домашнее насилие», – заявил президент.

<https://vneocherednye-vybory-amnistiya-nalog-na-roskosh-chto-stalo-izvestno-iz-poslaniya-tokaeva>

На президентских выборах в РК появится графа «Против всех»

На предстоящих президентских выборах можно будет проголосовать против всех. В бюллетене голосования появится соответствующая графа.

«Графа “Против всех” предусмотрена законом. Если гражданин не выбирает ни одного кандидата, он вправе проголосовать против всех», – сказал заместитель председателя ЦИК РК Константин Петров.

Он отметил, что в мае прошлого года президент РК Касым-Жомарт Токаев подписал закон, который предусматривает включение графы «Против всех» в избирательные бюллетени всех уровней.

Выдвижение кандидатов на должность президента Казахстана начнется 23 сентября и продлится до 11 октября. Кандидатов регистрируют в центральной избирательной комиссии в течение пяти дней. Они должны будут предоставить выписки из протокола заседания высшего органа республиканского общественного объединения о выдвижении, заявление о согласии баллотироваться, документ, подтверждающий внесение избирательного вклада (3 млн тенге).

Внеочередные выборы президента Казахстана пройдут 20 ноября.

<https://news.mail.ru/politics/53173439/?frommail=1>

Эксперты из стран СНГ обсудили вопросы развития социальных услуг

Министр и вице-министр труда и социальной защиты населения РК Тамара Дуйсенова и Ербол Оспанов в ходе Международной онлайн-конференции по развитию социальных услуг, в том числе по реабилитации лиц с инвалидностью, рассказали о развитии системы социального обслуживания в Казахстане.

Организатором конференции выступило Министерство труда и социальной защиты РК (далее – МТСЗН), как председательствующий орган в Консультативном Совете по труду, занятости и социальной защите населения государств – участников СНГ, при поддержке Исполнительного комитета СНГ.

В мероприятии приняли участие представители государственных органов социально-трудовой сферы Азербайджана, Армении, Беларуси, Таджикистана, Узбекистана и России, а также эксперты от Межпарламентской Ассамблеи государств – участников СНГ, Евразийской экономической комиссии, Всеобщей конфедерации профсоюзов, Витебского государственного университета имени П.М.Машерова и Исполнительного комитета СНГ.

Открывая работу конференции, Тамара Дуйсенова отметила важность и перспективность проведения такого рода мероприятий, как площадок для обмена инновационным опытом, который может иметь практическое применение в области развития социальных услуг, в том числе реабилитации лиц с инвалидностью.

Министр рассказала о завершении разработки проекта Социального кодекса РК, основной целью которого является улучшение благосостояния каждой казахстанской семьи. Документ планируется внести на рассмотрение в Парламент РК уже в октябре т.г.

Глава МТСЗН отметила, что одним из основных инструментов реализации положительных преобразований, предусмотренных в проекте Социального кодекса РК, является Цифровая карта семьи.

«Цифровая карта семьи – это персонифицированная по видам гарантий база казахстанских семей. Она является новым инструментом проактивного формата оказания

государственных услуг, который был запущен по поручению Главы государства с 1 сентября текущего года. Благодаря данному нововведению, государство сможет через информсистему само выявлять и предлагать гражданину получить тот или иной вид государственной поддержки, без необходимости сбора пакета документов и обращения в соответствующие государственные органы», – поделилась Тамара Дуйсенова.

Как сообщила министр, уже с начала 2023 года Цифровая карта семьи позволит охватить все услуги в социально-трудовой сфере в проактивном формате.

Тамара Дуйсенова также проинформировала о пилотном внедрении медико-социальной экспертизы в проактивном заочном формате, на основании поступивших данных из информационных систем медицинских организаций. На сегодняшний день в таком формате рассмотрено более 37 тыс. дел или 22,4 % от общего числа государственных услуг в этой сфере.

Кроме того, глава МТСЗН рассказала о Портале социальных услуг, который повышает доступность получения государственных услуг лицам с инвалидностью.

«Портал социальных услуг – это электронная витрина товаров, услуг и организаций, которые оказывают услуги лицам с инвалидностью. Зайдя в личный кабинет, человек сразу может увидеть, какие техсредства реабилитации или специальные услуги ему полагаются. И он сам выбирает поставщика. Если итоговая сумма за услугу или техсредство соответствует гарантированной – получателю её возмещает государство. При превышении этой суммы будет софинансирование», – пояснила она.

Тамара Дуйсенова также проинформировала о проводимой работе по созданию медико-социальных учреждений малой вместимости, которые открывают в регионах, где проживают лица с инвалидностью.

Наряду с этим, министр рассказала об ещё одном внедренном цифровом инструменте – Электронной бирже труда. По её словам, на ЭБТ порядка 70-80% людей ищут и находят работу, также на платформе осуществляется онлайн обучение и регистрация трудовых договоров.

«В части поддержки лиц с инвалидностью на Электронной бирже труда действуют два модуля – рабочие места для ЛСИ и Интерактивная карта доступности. Благодаря ей можно мониторить доступность социальных объектов, в том числе при помощи мер народного контроля», – сообщила Тамара Дуйсенова.

В заключение она отметила, что использование цифровых технологий приводит к росту качества оказываемых социальных услуг.

В свою очередь, Ербол Оспанов подробно рассказал об этапах развития системы социального обслуживания в Казахстане, а также о дальнейших планах ее модернизации, в том числе в рамках проекта Социального кодекса РК.

Он отметил, что в документе заложены основные принципы социальной защиты населения, такие как равноправие и недопустимость ограничения прав человека, превентивность мер государственной социальной поддержки, их адресность, доступность и дифференцированный подход, солидарность и коллективная ответственность государства, работодателей и граждан в системе социального обеспечения и т.д.

«В проекте Социального кодекса предусматривается дальнейшая модернизация системы социального обслуживания с акцентом на солидарное участие государства, частного сектора, неправительственных организаций и самих граждан», – сообщил вице-министр.

Он также поделился несколькими основными аспектами преобразований, которые запланированы в рамках модернизации системы социального обслуживания.

Так, будет осуществлен переход от заявительного к проактивному формату оказания специальных социальных услуг, в социальное обслуживание будут вовлекаться незанятые члены семей, будет внедрен принцип подушевого финансирования специальных социальных услуг вместо общих тарифов и т.д.

Также на конференции были рассмотрены новые методы и подходы в системах социального обслуживания государств – участников СНГ, вопросы реабилитации и соблюдения прав лиц с инвалидностью и т.д.

В завершение мероприятия участники приняли Резолюцию по развитию социальных услуг, в том числе по реабилитации лиц с инвалидностью, в рамках которой государства – участники СНГ подтвердили свою готовность дальнейшего развития системы социального

обеспечения и модернизации системы поддержки лиц с инвалидностью, в том числе путем консолидации усилий и международного сотрудничества.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/429813>

НОВОСТИ КОС

К 85-летию КОС

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

8-9 октября на базе Дома отдыха «Спутник» Казахского общества слепых пройдет Президиум и Торжественный концерт художественной самодеятельности КОС, посвященный к 85 летию со дня образования Казахского общества слепых.

В рамках мероприятий планируется Гала концерт, состоящий из лучших номеров художественной самодеятельности филиалов КОС по регионам. По словам организаторов мероприятия, помимо традиционных концертных номеров, планируется Айттыс между представителями филиалов КОС Туркестанской и Алматинской областей.

Для информации, хотим напомнить, дом отдыха «Спутник» Казахского общества слепых расположен в живописном уголке – в урочище Маралсай Алматинского государственного заповедника. Дом отдыха «Спутник» занимает 4, 5 гектара земли, где расположены 4 жилых корпуса, столовая на 200 посадочных мест, современный дом культуры на 200 посадочных мест, в которых был произведен ремонт в 2017 году, крытый бассейн, спортзал, большая площадка для утренней гимнастики, спортивное поле, площадки для настольного тенниса. В 2000-2005 годах были построены новые 3-этажные корпуса для отдыхающих.

В доме отдыха «Спутник» созданы и продолжают создаваться условия для отдыха людей с инвалидностью. Для удобства посетителей строится новая асфальтированная дорога Талгар – Дом отдыха Спутник.

Светлана Омарова

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сроки выплаты госпособия и соцвыплаты из Государственного фонда социального страхования по уходу за ребенком будут увеличены в Казахстане

Во исполнение поручений Главы государства, озвученных в Послании народу Казахстана от 1 сентября т.г., с 1 января 2023 года будут увеличены сроки выплаты государственного пособия и социальной выплаты из Государственного фонда социального страхования (далее – ГФСС) по уходу за ребенком до полутора лет. Эти и другие меры поддержки материнства и детства будут предусмотрены в проекте Социального кодекса РК. Необходимо отметить, что в проекте Социального кодекса полностью сохранены действующие государственные пособия и социальные выплаты. Вместе с тем в документе предусмотрены следующие нормы, улучшающие соцподдержку семей с детьми на государственном уровне:

в целях включения в стаж работы при назначении пенсии индивидуальным помощникам, занятым предоставлением услуг для детей с инвалидностью, с 2023 года будут осуществляться пенсионные взносы.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/420339>

Куда могут обратиться казахстанцы в случае нарушения их трудовых прав

В случае нарушения трудовых прав работников со стороны работодателей, в том числе по вопросам задержки выплаты заработной платы, необеспечения безопасных условий труда, незаконного увольнения и других, граждане Казахстана могут обратиться с соответствующим заявлением в инспекции труда областей, городов республиканского значения и столицы.

Электронные адреса инспекцией труда:

1. Управление по инспекции труда Акмолинской области - labor@akmola.gov.kz;
2. Управление по инспекции труда Актыбинской области – enbek@aktobe.gov.kz;
3. Управление по инспекции труда Алматинской области – a.arapov@almobl.gov.kz;
4. Управление государственной инспекции труда Атырауской области – enbek@atyrau.gov.kz;
5. Управление государственной инспекции труда Восточно-Казахстанской области – enbek-i@akimvko.gov.kz;
6. Управление инспекции труда акимата Жамбылской области – taraz@zhambyl.gov.kz;
7. Управление по инспекции труда Западно-Казахстанской области – as.doszhanov@bko.gov.kz;
8. Управление по инспекции труда Карагандинской области – enbek@krg.gov.kz;
9. Управление инспекции труда акимата Костанайской области – trud_inspektor.kostanay@gov.kz;
10. Управление по контролю Кызылординской области – b.shamenov@korda.gov.kz;
11. Управление государственной инспекции труда Мангистауской области – a.inkarov@mangystau.gov.kz;
12. Управление труда Павлодарской области – Upravlenie.truda@pavlodar.gov.kz;
13. Управление государственной инспекции Северо-Казахстанской области – u.git@sko.gov.kz;
14. Управление по контролю области Абай – a.baikazakov@akimatabai.gov.kz;
15. Управление по инспекции труда области Жетісу – obl.inspekcia@zhetysu.gov.kz;
16. Управление по инспекции труда области Ұлытау – k.smagulov@ulytau-region.gov.kz;
17. Управление по инспекции труда Туркестанской области – mei@turkistan.kz;
18. Управление государственной инспекции труда города Шымкент – b.kalzhanov@shymkent.gov.kz;
19. Управление инспекции труда города Алматы – e.seitzhapparkyzy@almaty.gov.kz;
20. Управление контроля и качества городской среды города Астана – e.ismagulov@astana.gov.kz.

За 8 месяцев т.г. государственными инспекторами труда проведено 3628 проверок, в ходе которых выявлено 6171 нарушение, в том числе:

- по вопросам трудовых отношений – 4143;
- в сфере безопасности и охраны труда – 1885;
- в сфере занятости населения – 143.

По результатам проверок выдано 2063 предписания, обязательных к исполнению. Наложено 1396 штрафов на сумму 271,7 млн тенге. Вынесено 492 предупреждения.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/432565>

«Ты же инвалидка, зачем ты красишься? – девушка-визажист в инвалидном кресле рассказала о жизни в Казахстане

19-летняя Дана Мейиржан из Алматы окончила колледж, работает визажистом, ведет активный образ жизни и наслаждается молодостью, но все это девушка делает в инвалидном кресле.

"Я родилась в Кордае, это в Жамбылской области. До 7 лет я жила с бабушкой и дедушкой, после этого переехали в Алматы, меня забрали родители к себе. Я училась на дому до 9 класса, потом поступила в колледж при Almaty Management University (бывший МАБ. - Прим. авт). В этом году окончила колледж по специальности "маркетолог".

У 19-летней Даны с рождения спинальная мышечная атрофия (СМА).

"Это мышечная дистрофия, мышцы у меня слабые, мои ноги все чувствуют, я могу ими управлять, но из-за их слабости я не могу вставать. До 7 лет я очень слабо ходила, но это прогрессирующая болезнь, после 7 лет я села в инвалидное кресло. У меня инвалидность первой группы. Это довольно редкий диагноз, до определенного возраста врачи не знали, что со мной происходит. Но 2-3 года назад мне поставили точный диагноз", – рассказала алматинка.

Дана говорит, что никогда не чувствовала себя обделенной или замкнутой из-за обучения на дому: «Я с детства была активной, даже в коляске я постоянно выходила во двор, гуляла, общалась со всеми, у меня было много друзей. Я не чувствовала себя особенным человеком» – говорит Дана.

В Казахстане около 400 человек с подобным диагнозом. Каждые несколько месяцев алматинка делает укол стоимостью 43 миллиона тенге.

«Раз в четыре месяца я делаю укол препаратом «Спинараза», который приостанавливает прогресс болезни, насчет выздоровления еще не известно ничего. Препарат был зарегистрирован в Казахстане год назад. К счастью, его предоставляет государство. Я единственная взрослая, которая смогла добиться этого укола, как подопытный кролик. В спинной мозг делают укол, это своего рода мини-операция. После этого укол начали получать дети» – пояснила она.

Также Дана рассказала, что пособие по инвалидности отдает родителям, так как сама себя обеспечивает. «Я с детства любила косметику, красилась маминой косметикой. К 12 годам я поняла, что хочу, заниматься этим профессионально. Я написала Гоар Аветисян, что хочу у нее обучиться. Она прилетела в Казахстан, подарила мне курс преображения, я была у нее на мастер-классе, прошла обучение. В 14 лет я начала красить людей и получала от этого удовольствие, мне начали давать за это деньги. С того момента я начала официально работать. За 5 лет у меня образовалась своя клиентская база, люди приходят ко мне через сарафанное радио. Я принимаю в салоне, и на дому» – рассказала Дана.

Дана активно ведет свои социальные сети. В Instagram у нее более 16 тысяч подписчиков, в Tik Tok – почти 200 тысяч.

«Я начала вести Tik Tok с 2021 года, снимаю видео про самоиронию, могу пошутить над своей инвалидностью, из-за этого мне блокируют уже пятый аккаунт, из-за черного юмора. Я всегда была легким человеком, никогда не воспринимала болезненно свою ситуацию. Мои многие знакомые в инвалидном кресле считают, что судьба их обидела, но у меня почему-то с детства нет такого. Многие говорят, что у меня очень позитивный настрой», – добавила она.

Дана поделилась историями из жизни о реакции казахстанского общества на молодую девушку в инвалидном кресле.

«В 2016 году я купила электрическую коляску и начала сама передвигаться на ней по городу. Люди осматривают с ног до головы, у меня всегда макияж, укладка. Люди даже подходили и говорили: «Зачем ты красишься, ты же инвалидка в коляске». Я не обращала на это внимание, честно говоря, просто улыбалась и говорила: «Так получилось, что поделаться?». У меня шевелятся ноги, некоторые думали, что ради популярности я села в инвалидное кресло», –

поделилась она. По мнению Дая, пар улет назад общество относилось к ней с жалостью и сочувствием, которые читались во взглядах.

«Сейчас люди начали узнавать, подходят, говорят, какая я красивая, и желают счастья. Я часто слышу на улице от незнакомых парней: «Оказывается, инвалиды тоже могут быть красивыми». Подходят на улице, знакомятся. С моим бывшим молодым человеком я таким образом и познакомилась», – говорит Дана.

Дана сетует, что основная проблема для инвалидов в Алматы – это качество пандусов и других удобств.

«Я человек активный, хожу в бары, клубы, караоке, именно в таких местах не предусмотрены удобства для людей с ограниченными возможностями. Прошлый раз я была в одном заведении, где спросила о пандусе, мне сказали, что к ним инвалиды к ним не приходят. Конечно, они не будут приходить, если у вас нет удобств для них. Мы тоже люди, мы тоже хотим развлекаться, отдыхать. Мы так же работаем, хотим отдыхать и знакомиться с людьми. Все имеют право на необделенное общение. Помимо этого, инватакси практически не работает в Алматы, они говорят, что у них нет бензина, государство не помогает якобы» – продолжает Дана.

Однажды она сняла видео опасного спуска с пандуса в Алматы и опубликовала в своем Tik Tok.

«После этого мне начали звонить из акимата, чтобы исправить это. Думаю, что в ближайший год буду заниматься улучшением условий для людей с ограниченными возможностями в нашем городе. Я очень сильно люблю свой город. Мне предлагают жить за границей, но я могу неделю побыть в другом городе и чувствую, что хочу в Алматы. Здесь моя работа, мои друзья, я люблю культуру нашего города. Здесь молодежь», – говорит Дана.

В будущем Дана планирует открыть свой салон. «Я бы не хотела ни у кого просить помощи, но если найдутся спонсоры, которые готовы сами мне помочь в чем-то, буду рада. Я думаю, что в первую очередь необходимо помочь общественному, социальному. Думаю, не салон красоты», – резюмирует она.

Дана дала несколько советов казахстанцам с ограниченными возможностями: «Я бы посоветовала относиться ко всему с легкостью. Ничего не измениться, если вы будете сидеть и постоянно жаловаться на несправедливость. Я даже не знаю, как это объяснить. Родители детей с ограниченными возможностями очень часто хотят познакомить меня с их детьми, чтобы я могла поговорить с ними, подбодрить. Я всегда говорю: «Если вы не можете ситуацию изменить, просто примите ее, примите себя таким, какой вы есть, и двигайтесь дальше».

Я – обычный человек, пока о замужестве не задумываюсь, мне еще очень рано, я просто хочу работать и получать удовольствие от жизни. Я еще молода и несознательна в вопросе брака» – заключила Дана.

Рабига Дюсенгулова

<https://tyi-invalidka-tyi-krasishsya-devushka-vizajist-invalidnom-472919>

Незрячий певец из Казахстана изумляет соцсети своим голосом

Незрячий музыкант восхитил казахстанцев своим удивительным голосом и игрой на фортепьяно. Редакция Tengri Lifestyle связалась с Кенжебеком Нурдолдаем, чтобы узнать подробнее о нем и его творчестве.

21-летний певец родом из Ерементау, небольшого села в Акмолинской области, однако вырос молодой парень в Караганде. Тяга к музыке у Кенжебека появилась в раннем детстве, именно отец семейства заметил талант сына. Так и начался путь молодого музыканта: музыкальные состязания и конкурсы, сцена, а потом внезапная популярность в социальных сетях. Видеоролики парня набирают сотни тысяч, а некоторые и по несколько миллионов просмотров. Всего в аккаунте музыканта около 300 тысяч подписчиков и больше 5 миллионов лайков. Как признается Кенжебек Нурдолдай, к популярности он относится спокойно. А видео для социальных сетей парень записывает сам, иногда прибегая к помощи друзей и старшего брата.

"Несмотря на то, что есть мобилограф, мы с братом Асетом делаем все сами. Он помогает с монтажом, я же подгоняю по звуку видео", – делится с нами парень.

Виртуозная игра Кенжебека не ограничивается одним музыкальным инструментом, он также играет на домбре и осваивает гитару. Как отмечает парень, он преуспел благодаря постоянному саморазвитию и оттачиванию профессиональных навыков. "Я участвовал в конкурсах, забирал частенько первые места, это было интересно, но преуспел благодаря непрерывному саморазвитию", – отмечает он.

Кенжебек признается, что руководствуется принципом "Ни на что никогда не рассчитывай и делай все от сердца". Аудиторию музыкант ценит и любит, но это не является главной мотивацией заниматься музыкой.

"Аудитория – это приятный бонус. Мы делаем свою работу, не целясь на кого-то или специально что-то для популярности. Главное – делать все от чистого сердца. У нас нет схем и привязок, мы отгружаем все видео по мере их готовности и не считаем алгоритмов", – отвечает скромно Кенжебек.

Кенжебек не только пишет авторские песни, но также перепевает известные хиты. В одном из видеороликов парень исполняет песню метра Муслима Магомаева "Ты моя мелодия". Видео набрало популярность не только в Казахстане, но и среди фанатов Муслима Магомаева по всему миру.

"Чарующий голос", "Он покоряет сердца слушателей. Божий дар", "Если честно, я не думала, что, кроме Магомаева, кто-то исполнит так же эту песню", "Необыкновенно, прекрасное исполнение", "Мало кто может исполнить так чувственно песни Магомаева", – пишут под видео пользователи.

Главной мотивацией и принципом жизни для молодого музыканта являются любовь к делу и честность перед собой. Парень рекомендует не гоняться за трендами и количеством подписчиков. "Твое придет к тебе само, не нужно гоняться за популярностью и выстраивать какую-то систему. На своем примере могу сказать, что я ничего не искал. Я делал то, что мне нравится, и ко мне все пришло", – делится с нами Кенжебек.

На данном этапе жизни Кенжебек Нурдолдай совместно со страшим братом Асетом работает над развитием своего творчества. В планах у парня отправиться в США, принять участие в American Got Talent и покорить зарубежные музыкальные площадки.

<https://nezryachiy-pevets-kazahstana-izumlyaet-sotsseti-svoim-478571>

ИНТЕРВЬЮ

Гульнара Иманалиева:

Мечтаю открыть свой центр для детей с особыми потребностями

В Казахстане популярен настольный теннис среди людей с особенными потребностями. Сегодня наша встреча с тренером по настольному теннису из города Атырау Гульнарой Иманалиевой.

– Гульнара, вы много лет тренируете детей с ограниченными возможностями. Как вы пришли к параспорту?

– В 2012-ом году я начала работать в спортивном клубе для инвалидов. Мне предложили быть тренером по настольному теннису. Я не представляла, что это такое. И вот я увидела в зале волейболистов-ампутантов, сыграла с ними испытательную игру в волейбол. Первое время тренировала детей с ДЦП с вывихом бедра, колясочников не было. Вечерами приходила домой, вспоминала своих подопечных, плакала. Но с каждым днем глядя на них, становилась сильнее, входила в их образ. Стала придумывать для них упражнения. На занятиях завязывала руки больному ДЦП. Обязательно учитывала психологическое состояние человека. Кто-то болен с детства, кто-то после травмы. Многие, сидя в четырех стенах, не знают ничего о параспорте. Через 2-3 недели тренировок начинает меняться мировоззрение, появляется стимул.

– Сейчас вы жалеете своих подопечных?

– Если я буду проносить каждую боль через сердце, то от этого не будет лучше ни мне, ни моим спортсменам.

– Вы сами придумываете и разрабатываете упражнения?

– Да, у меня занимались Лена Излекеева, она перенесла инсульт. Ее старшему сыну было 15 лет, а младшему 3 года. У них не было сил ухаживать за малышом. Мы с ней занимались теннисом, в первую очередь уделяли внимание ЛФК. Это упражнения на ковре. У Лены не разжимались пальцы на руках. Я заставляла таскать ее пятилитровые бутылки с водой. Она очень усердно занималась и где-то через 2 месяца, смотрю, моя Лена пробегает по залу мимо меня. Я спросила: «Когда ты начала так быстро ходить?» Она ответила: «Да уже третью неделю!»

– У вас к каждому человеку индивидуальный подход?

– Конечно, ведь у всех разное заболевание. С кем-то занимаешься в группе, с кем-то индивидуально. Изучаешь семейное положение, психику, если это дети, разговариваешь с их родителями.

– Что труднее восстановить: тело или волю?

– В первую очередь – силу воли, стремление к победе. Когда я начала вывозить своих спортсменов на соревнования, то увидела других тренеров и у меня появилась мотивация, что мои подопечные должны быть чемпионами.

– Как проходят ваши тренировки?

– Сначала у меня было четверо спортсменов. Затем в спортзал стали приходить дети – колясочники, у которых не работает ниже поясничной зоны. С восьми утра мы приходили на стадион, делали пробежку. Хочется сказать, что мои спортсмены сами устанавливают оборудование для игры в теннис, после окончания тренировок все за собой убирают.

– Расскажите о ваших чемпионах.

– Ко мне пришел заниматься Ерлан, которого привел брат. Ерлан весил 100 кг, не мог поднять свое тело с коляски. Был очень медлительным и ленивым. В 2017 году он обыграл 15-кратного чемпиона Казахстана по настольному теннису. Ему было присвоено звание «Мастер спорта параолимпийских игр». В тот день мы с Ерланом очень сильно волновались. Когда объявили, что он победитель, я подошла к нему, обняла его, мы оба плакали.

– Был ли момент, когда вам хотелось оставить эту работу?

– Да, в самом начале у меня была мизерная зарплата – 31000 тенге. Мой муж тоже хотел, чтобы я оставила эту работу. Мне предложили место в другом спортивном клубе с хорошей зарплатой, наименьшей нагрузкой. Когда мои ученики узнали об этом, они стали плакать и просить не уходить. В тот день я разговаривала со своей мамой, рассказала ей обо всём. Она сказала, что денег всё равно не будет хватать, много или мало их. А вот слёзы инвалидов ничего тебе не прибавят. Кстати, хочу сказать, что мои родители были против того, что я училась на физкультурном факультете. Спортом я занималась со школы, была трехкратной чемпионкой Казахстана по легкой атлетике, затем обучилась теннису, занимала призовые места.

– **Вы не жалеете о своем решении?**

– Параспорт – это мое призвание, смысл жизни. Я являюсь старшим тренером параолимпийского комитета в Астане. Мы не только тренируемся, но и общаемся друг с другом: устраиваем перед каждой тренировкой небольшое чаепитие, отмечаем дни рождения, словом, стали семьей. Мой сын с малых лет помогает мне в моей работе, ездит с нами на соревнования. Наша Атырауская команда – одна из ведущих команд параспорта. Это – волейбол, таэквондо, теннис. Наши спортсмены участвуют в международных соревнованиях. Сейчас в Казахстане развивается параспорт. Конечно, не сравнить с Европой, но тем не менее есть продвижения.

– **Есть ли у вас мечта?**

– Хотелось бы, чтобы побольше открывалось стационарных спортзалов для людей с особыми потребностями. Мечтаю открыть свой центр для таких детей, чтобы здесь был бассейн с массажным дном, комнаты отдыха, специальные тренажеры.

– **Гульнара, желаем, чтобы ваши мечты осуществились. Многие дети, которые у вас занимаются, поправили своё здоровье. Для них – Вы не только тренер, но и друг, психолог, вторая мама. Удачи вам!**

Беседовала Светлана Омарова

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Инновации уже давно протянули руку помощи людям с ограниченными возможностями здоровья: нарушением речи, зрения или движения.

Finger Reader

Это удобный инструмент для чтения текста от учёных из Массачусетского технологического института. Устройство создано ради двух целей: с одной стороны, чтобы помочь слабовидящим людям воспринимать текстовую информацию в бумажных или электронных книгах, а с другой – чтобы переводить язык.

Необычный гаджет подсоединяется к компьютерам и смартфонам и носится на пальце, а сделан он был на 3D-принтере. Нужно проводить пальцем по телу текста, строчка за строчкой, и тогда миниатюрная камера просканирует данные и мгновенно озвучит всё, что обнаружит. С помощью вибраций Finger Reader может уведомлять слабовидящих читателей, что они находятся в начале строки или должны перейти на следующую строчку.

UNI

Уникальный переводчик жестов облегчает общение для людей с проблемами слуха и речи. В устройстве используется большая база данных для быстрого перевода языка рук в аудиоформат. Также технология позволяет воспринимать реплики от собеседника, преобразуя их в текст на экране. Разработчиками проекта выступил Рочестерский технологический институт дизайна и программирования, а также бренд MotionSavvy из Калифорнии.

Сегодня Uni – не просто программа, а ещё и специальный планшет с чехлом. Датчики улавливают, что человек показывает руками в данный момент, а затем перерабатывают это в голосовое сообщение. Для расширенного пользования устройством можно скачать иностранные словари, чтобы общаться за рубежом. К сожалению, пока проект готов не полностью. Работа над ним продолжается, так как программа должна научиться считывать и распознавать различные сленги, диалекты и акценты.

Talkitt

Инновационное мобильное приложение (известное ещё в 2016 году) разработано израильской компанией Voiceitt. Оно предназначено для людей с речевыми и языковыми

расстройствами в целях коммуникации. Программа переводит непонятное произношение в разговорную правильную речь, чтобы можно было вникнуть в мысли и слова собеседника.

Примечательно, что программа работает на любом языке: алгоритм машинного обучения сначала анализирует речь пользователя (после просьбы произнести несколько стандартных фраз), создаёт для него личный словарь, а потом начинает распознавать слова, которые выводит аудиодорожкой или текстом (по аналогии с Siri). К сожалению, пока Talkitt существует в стадии бета-тестирования.

РОДИТЕЛИ – ДЕТИ

Кабинеты робототехники появятся во всех сёлах и моногородах Казахстана

Кабинеты робототехники появятся во всех сёлах и моногородах Казахстана. Классы оснастят современным инженерным оборудованием в рамках благотворительного проекта "Болашақ инженерлер" Фонд "Қазақстан халқына" и Холдинг "Арман". Меморандум о сотрудничестве в реализации проекта подписан в рамках международного форума о цифровых технологиях и бизнеса "Digital Bridge 2022" в Астане. По данным фонда, бюджет проекта на 2022–2026 годы составит 1,3 миллиарда тенге, из них: фондом "Қазақстан халқына" будет выделено 673,2 миллиона тенге, Фонд развития инженерного образования направит 464,5 миллиона тенге, и из средств местных исполнительных органов будет выделено 201,9 миллиона тенге. Кабинеты робототехники будут оснащены в каждом селе, районе и моногороде во всех областях Казахстана. В них учащиеся 1–6 классов смогут обучиться программированию, конструированию, мехатронике, электротехнике и другим направлениям.

Цель проекта – создание условий для детей из сельской местности, малых городов и моногородов для изучения робототехники, обеспечение доступной качественной образовательной средой в сфере инженерных компетенций. «Мы считаем, что очень важно развивать образование в сельской местности и моногородах. Мы реализуем важный проект, который даст возможность детям изучать робототехнику, программирование и инженерные навыки», – отметил председатель правления фонда «Қазақстан халқына» Болат Жамишев.

Общественный фонд "Қазақстан халқына" займётся финансированием расходов по оснащению кабинетов робототехники конструктором и программным обеспечением. В свою очередь Фонд развития инженерного образования займётся организационными вопросами, ТОО "Арман Инжиниринг" в качестве отечественного производителя робототехнических решений для образовательной сферы профинансирует ремонт и оформление кабинетов робототехники, оснащение мебелью и учебно-методическим комплексом, организацию обучения и методическую поддержку педагогов школы.

В проекте примут участие 187 школ страны, из них 160 районных и 27 школ моногородов. Также в рамках меморандума сторонами разработана Дорожная карта по развитию проекта "Болашақ инженерлер". Проект планируется запустить уже в следующем учебном году.

<https://kabinety-robototekniki-poyavyatsya-vo-vseh-syolah-i-monogorodah-kazahstana>

В каком возрасте покупать ребенку первый телефон, рассказали психологи

В каком возрасте лучше купить ребенку первый смартфон? Большинство родителей беспокоятся, что смартфоны могут угрожать безопасности их детей, однако эксперты утверждают, что ориентироваться родители должны на свое чутье.

Данные Ofcom, британского регулятора связи, показывают, что подавляющее большинство детей в Великобритании владеют смартфоном к 11 годам. В США 37% родителей говорят, что у их детей в возрасте 9-11 лет есть собственный смартфон. Европейское исследование, проведенное в 19 странах, показало, что 80% детей в возрасте от 9 до 16 лет сообщили, что используют смартфон для выхода в Интернет ежедневно или почти ежедневно.

Кэндис Оджерс, профессор психологии Калифорнийского университета, проанализировала шесть метаанализов, рассматривающих связь между использованием цифровых технологий и психическим здоровьем детей и подростков. Она не обнаружила последовательной связи между использованием подростками технологий и их благополучием.

"Большинство исследований не обнаруживают связи между использованием социальных сетей и психическим здоровьем. Самым большим открытием было несоответствие между тем, во что верят люди, и тем, что на самом деле говорят доказательства", – говорит Оджерс.

Эми Орбен, психолог-экспериментатор из Кембриджского университета, говорит, что единственными людьми, которые могут судить, готов ли ребенок к тому, чтобы иметь смартфон, являются его родители, которые должны ориентироваться на ситуацию в семье и потребности ребенка.

Дилара Аронова

<https://www.nur.kz/family/children/1987925>

Мотивация детей/подростков с ограниченными возможностями здоровья к жизни через хобби

Как через любимое занятие поднять интерес к жизни и замотивировать ребёнка двигаться дальше.

Движение – это жизнь. Если сидеть на месте и ничего не делать, то абсолютно всем, включая и детей с нормой развития, и детей с особыми потребностями, и, конечно же, их родителей, просто выловить из пруда рыбку, без определенных усилий (труда) не получится. К тому же, если поискать синонимы к слову «движение», то самым первым и основополагающим приходит на ум слово «мотивация», которое произошло от английского глагола «двигать», и как раз в переводе с английского («motivation») данное слово обозначает: побуждение, мотив, стремление, движущую силу, ну и всё в таком духе, а именно, - в духе замотивированности кого-либо чем-то/кем-то.

Вообще, любого ребенка, а особенно подростка, у которого и так внутри происходят глобальные гормональные изменения, делающие его наиболее восприимчивым эмоционально к практически любым внедрениям извне, сложно заставить что-то делать. А если это касается еще и ребенка/подростка с ограниченными возможностями здоровья, то вопрос, касающийся помощи родителям по дому и не только, своих учебных и/или иных заданий, да и вообще всей дальнейшей активной и, что немаловажно, самостоятельной жизни, ставится вдвойне острее. Соответственно, встает задача еще сильнее понять своего ребенка, узнать его сильные и слабые стороны, принять их, и начать действовать для его достойного и независимого будущего, а также, для вашего личного родительского успокоения.

Как это сделать? Конечно же, к сожалению или к счастью, изменения и повышения результатов ребенка произойдут не в одно мгновение. И готового рецепта или алгоритма действия, для начала как раз таки того самого нужного «действия», дать невозможно, так как каждый ребенок настолько разный, непохожий ни на кого другого по его мыслям, чувствам, темпераменту и характеру, мечтам, энергии и внутреннему пониманию этой жизни, поэтому всё должно быть супер-индивидуально, и только основываясь на опыт каждого ребенка, его

ситуации, хобби, интересы, способности, возможности и его личное отношение. Поэтому перечислим основные моменты (советы-лайфхаки) того, как же благодаря любимому занятию сделать так, чтобы ребенок стал активнее заниматься, помогать, да и вообще чувствовать жизнь иначе, настраиваясь на позитивный лад, и чтобы он сам, через некоторое время, понимал, что меняется и старается делать больше, а это и есть то, благодаря чему в жизни он «выловит большее количество рыбок из того самого пруда».

Как только человек рождается, у него сразу же появляются потребности, у малыша – в еде, сне тепле, ласке взрослых и так далее, и сразу же, появляется мотивация их удовлетворения. Соответственно, у самых маленьких детишек с ОВЗ и не только, главная и полностью естественная мотивация будет в самых простых, на первый взгляд, но самых классных и действующих вещах.

Это говорит о том, что попросить ребенка выполнить задание у дефектолога, логопеда, воспитателя и других очень важных специалистов, а также просьбы о помощи родителям, можно через те самые потребности, то есть: попросите его выполнить что-либо, сказав, что за это он получит чуть больше вкусняшек, или побольше поиграет в его любимом месте, или в телефоне, или покачается на качели. Главное – не перегнуть палку, поощрять, хвалить, вспоминать возраст малыша, и знать то, что он любит очень сильно.

Точно также эта фишка срабатывает и у детей постарше, к ним же относятся и подростки. Каждый, без исключения, родитель знает своего ребенка достаточно хорошо. Кто-то любит петь, танцевать, играть в компьютерные и другие игры, заниматься иным творчеством, спортом, гулять, общаться с друзьями, путешествовать, делать что-то своими руками, смотреть фильмы/сериалы/мультки, читать книги, заниматься фото- и/или видеографией, и так далее, и тому подобное. Здесь всё снова очень и очень индивидуально.

Отсюда получается, что ребенок, имея какое-либо любимейшее занятие/хобби/интерес, будет его получать в двойном размере после того, как он сделает то, что ему менее интересно или же даже совсем не нравится. При этом, когда это действие выработается в привычку (а привычка формируется 21 день), оно уже не будет казаться таким нудным.

И обязательно: нужно всегда **ПООЩРЯТЬ И ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА** (начиная с самого простого, на ваш взгляд, действия)! Главное – постоянно разговаривать с ребенком, объясняя ему зачем и почему он это делает, и к чему это может привести, делиться секретами, интересоваться им и его любимыми занятиями, иметь тот вид или род деятельности, который у вас будет общий. Радоваться его успехам и поддерживать, не просто на словах, его неудачи. И не забывать делать эти вещи и самому взрослому (личный пример очень важен), и неважно, сколько лет вашему ребенку, важно, что вы будете делать это заинтересованно, постоянно придумывая разные способы решения, а также **ВМЕСТЕ!**

<https://lecheniedcp.ru/motivaciya-detej-podrostkov-s-ovz-k-zhizni-cherez-hobbi>

ПРОЗА

Қанағат Әбілқайыр

Қош бол, Коля!..

(Әңгіме)

Арнайы “Таласбек” сыйлығы үшін

Қаланың шетінен бой көтерген шағынауданға көшіп келгенімізге бір айдың жүзі болды. Бес қабатты жаңа үйлер, қол созым жердегі балабақша, мектеп, сауда орталығы, ойын алаңдары ерекше көз тартады. Алматыға келген жиырма жылда жиырмадан аса пәтер жалдаған мен үшін ипотекаға болса да жеке үй алу – ештеңемен салыстыруға келмейтін ерекше қуаныш еді. Көшеде келе жатсам да жын қаққандай өзімнен-өзім күлем де жүрем...

Көп үйлер әлі бос, ел-жұрт жаңадан қоныстанып жатқан уақыт. Тура біздің есікке қарама-қарсы үйге жасы менімен шамалас, мектеп жасында екі баласы бар ерлі-зайыпты көшіп келді. Қазақы тәрбие ғой, қарап отыра алмай жүктерін тасысып, бір ай ерте келіп, жерсініп қалғанымды бұлдап жөн-жосықты айтып жүрмін. Байқаймын, ері мүлде сөйлемей басын шұлғып қана жылы жымия береді. Өзім сияқты тоқтамай сөйлеп жүрген әйелі ғана. Заттардың бәрін кіргізіп, «уһ» деп демімізді алған соң, «Жолдан шаршап, шөлдеп келген боларсыздар. Үйден дәм татыңыздар», – дедім. Күйеуі бірден қарсы болды. Дегенмен мың болғыр әйелі бір жағыма шығысып, екеулеп жүріп күйеуін көндіріп, бала-шағасымен біздікіне келдік.

– Жолдасым полицияда істейді. Өзім бұрынғы үйіміз жақтағы мектепте аспаз болғам. Мұнда да мектеп пен балабақша жақын екен. Бұйырса, біреуіне кіріп алармын, – деді әйелі. – Өздеріңіз қайда істейсіздер?

– Біз – журналиспіз, телеарнада істейміз, – дедім мен.

– Мә, журналист десе жыным келеді. Былтыр бір ата-аналар «тамақтарының мерзімі өтіп кеткен» деп арызданып, топырлап журналистер келіп, директорымыздан бастап бәріміздің қанымызды ішкен. Солардың кесірінен жұмыстан шығып қала жаздап, әйтеуір меңгерушіге беретінін беріп жан қалды ғой.

– Шынымен-ақ мерзімі өткен бе еді?

– Е, оны кім қарап жатыр дейсіз? Бәле іздеген біреулер ғой. Әсіресе жас ата-аналар әбден құтырып алған. Тырнақ астынан кір іздейді де жүреді.

– Біз де екі бала оқытып отырмыз. Әзірге ешкімге өкпеміз жоқ. Бізге де ешкімнің өкпесі жоқ шығар, – деп, сөзге біздің үйдегі кісі араласты. Анда-санда «Рахмет!», «Жақсы», «Аха» дегені болмаса, жаңа көршім әлі үнсіз.

– Айтпақшы, таныса отырайық, – дедім мен үнсіздікті бұзып.

– А, иә, жолдасымның азан шақырып қойған аты – Қали. Өзіміз Коля дейміз. Ал менің атым – Үрбүбі, – деді екеуі үшін әйелі жауап беріп. Біз де өз ныспымызды айтып, есімдер тарихына біраз шолу жасап отырдық.

Көп ұзамай олар үйіне кетіп, өзіміз ғана қалғанда, «Әйелі заржақ біреу екен. Ал күйеуінің аузынан сөз суырып ала алмайсың. Іштері пыспай екеуі қалай бірге тұрып жатыр екен?» – деді әйелім.

– Оңашада айтар өздерінің ортақ тақырыптары бар шығар...

– Әй, қайдам. Анау аузын ашқанша қатыны бір кітапты дауыстап оқып тастайды-ау.

– Бопты. Уақыт көрсетер. Жатайық...

...Біз жұмысқа сәл кештеу шығатынбыз. Сыртқы есікті ашқаннан көршімнің есігіне қарадым. Тым-тырыс. «Полиция деді ғой. Олардың жұмысы тым ерте басталады емес пе? Кетіп қалған болар...» Күндегі соқпақпен жұмысқа барып, кештете үйге оралсақ, жаңа көршілеріміз қараңғы түсіп кеткеніне қарамастан ауладағы кермеге кілемдерін жайып қойып, шаңын қағып жатыр екен. Әйелі уыстап алып қар шашады, күйеуі өші кеткендей екілене ұрады. Екеуі де көңілді амандасты.

– Сәл реттеліп алайық. Біз де сіздерді шақырамыз, – деді әйелі. – Аха, – деді күйеуі.

– Жоға, еш әуре болмаңыздар, – деді біздің үйдегі кісі.

– Әуресі несі? Жасымыз да қатар екен. Араласып-құраласып тұрғанға не жетсін? Бұйырса, бізге жақында Атыраудан балық келеді. Оо, ол жақтың балығы деген!.. Журналистсіздер ғой, Атырауда болған шығарсыздар?

– Мен болғам.

– Балығын жеген боларсыз. Сілекейіңіз шұбырады иә?

– Сіз қазірден-ақ сілекейді шұбыртып жібердіңіз ғой...

Бәріміз қарқылдап бір күліп алдық. Қарнымның ашып тұрғаны рас еді, «Біз онда ішке кірейік, балалар тосып қалған шығар», – деп, асыға үйге жылжыдық. Көршілермен осылай ертелі-кеш жолыға қалсақ амандық-саулық сұрасып, кәдімгідей іш тартып, өзімсіне бастадық. Бұл әсіресе ширек ғұмыры біреудің босағасында өткен, ешкімді көршім деп меншіктей алмаған біз үшін ерекше қуаныш еді.

Олар уәделерінде тұрып, кезекті бір сенбіде бізді қонаққа шақырды. «Біреу-міреу бізден бұрын шақырып қойған жоқ па? Кеше айтуыма да болатын еді, дегенмен өзім тосын сый жасағанды жақсы көрем. Бүгін кешке біздікіне келіндер», – деді полицияның әйелі. «Ыңғайсыз

емес пе?» – деді менің әйелім. «Несі ыңғайсыз? Біз көшіп келгенде құрақ ұшып қарсы алдыңдар. Көмектестіңдер. Үйлеріңнен дәм таттық. Ендігі кезек біздікі. Қысқасы, алтыдан қалмай келе беріңдер», – деді де шығып кетті. Жаңа үйге көшіп келген соң туыс-туған мен дос-жаран шашу шашып, талайдан күткен қуанышымызға ортақтасып, қатарынан екі-үш күн атап өткенбіз. Ал, өзіміз мұнда келгелі өзгенің үйіне «Құтты болсын!» айтып бірінші рет барғалы отырмыз. Кәдімгідей көңіл толқиды екен. «Құрқол барғанымыз – ұят болады», – деді әйелім. Соны өзім де ойлап тұр едім, «Не істейміз?» дедім. «Көзге көрінетіндей бірдеңе алу керек», – деді ол. Сонымен, балаларға тамағын берген соң екеуміз жетектесіп орталық базарға тарттық.

Желтоқсанның қысқа күні тез батты. Біз сыйлығымызды көтеріп, көршінің үйіне келдік. Сыртқы есік ашық екен. Іштен танауға қуырылған балықтың тіл үйірет дәмі келеді.

– Кириңіздер, – деді полиция көршім. – Торлетиниздер.

Сөз бағып қалған жандар емеспіз бе, көршімнің қазақтың төл әріптерін айта алмайтынын байқап қалдым. «Өз арамызда да ондайлар толып жүр ғой. солардың бірі шығар» деп, аса мән бермей төрге оздым. Екі әйел ас үйге кетті де, оңаша қалғанымызда көршім:

– Сыра, арак, – деді, жылы жымыып. Оның қ әріпін де айта алмайтыны белгілі болды.

– Атыраудың балығымен сыра дұрыс шығар, – дедім мен. Ол басын ықыластана изеді де, асығыс басып ас үйге кетті. Содан әйелдердің тамағы дайын болғанша тұзы сіңіп сүрленген балықпен бірнеше литр сыранның басын қайырып тастадық. Ол мен таныған сөзге сараң, бас изеп қана қоя салатын, сөйлеу керек болса қысқа қайыратын бейнесінен мүлде өзгерген. Жүзі қызара бөртіп, таза орыс тілінде әңгімені соғып отыр.

– Менің орысша сөйлегеніме ренжімеңіз. Өмір бойы солардың арасында өстік. Әкешем де қазақша сөйлемеген қалпы өмірден өтті. Орыс балабақшасына бардым, орыс мектебін бітірдім. Жоғары білімді Мәскеуде алдым. Полиция болу бала күнгі арманым еді, міне, аз күнде капитандықты алайын деп отырмын. Өзіңіз жақсы білесіз, біздің салада әлі күнге құжаттың бәрі орысша жүреді. Әр-әр жерде, кей-кейде есеп үшін қазақша сөйлеген болады. Бірақ оның бәрі өтірік...

– Охо, менің шалым таз қалпына қайта түскен бе? Ау, «қазақша үйренем, сондай орта іздеп жүрмін», – дегенің қайда? – деді, түрлі дәмдеуіштерді көтере кірген әйелі.

– Үйренем, рас айтам, үйренем. Біздің көршіміз керемет жігіт екен. Бүгінше осылай жүрекжарды бір әңгімелесуге рұқсат берші.

– Рұқсатты менен емес, қонағыңнан сұрасаңшы.

– Конак, ой, коршы, – деді ол маған қарап.

– Оу, рұқсат сұрағаны несі? Өзіңе қалай ыңғайлы, солай сөйлей бер. Түсінеміз ғой, – дедім мен.

– Міне, – деді ол, қайтадан орысшаға көшіп. – Міне, жігіт! Көрші, рас айтам, менің қазақша үйренгім келеді. Әйелім екеуміз ешкім жоқта қазақша сөйлесеміз. Ал жұмыста, қайынжұртқа барғанда қазақша сөйлесем, бәрі күледі. Сол жағы кішкене ыңғайсыз. Ал ең ыңғайсыз жағдайды айтайын ба? Бір баланы қазақ балабақшасына, бір баланы қазақ мектебіне бердік. Бірақ екеуі де орысша сөйлейді. Айтыңызшы, неге?

– Үйде орысша сөйлескеннен шығар...

– Жоқ. Үйде шешесі бәрімізді қазақша сөйлетеді. Білмесеңіз, мен айтайын. Алматыда, Алматыда ғана емес, үлкен қалалардың бәрінде қазақ балабақшасы, қазақ мектебі деген аты ғана. Бәрі үзілісте, көшеде, кейбіреуі үйлерінде де орысша сөйлейді. Осы дұрыс па?

– Таза қазақша сөйлейтін балабақшалар да, мектептер де бар ғой.

– Бар ғой. Бірақ өте аз ғой. Келісіңізші.

– Оныңыз рас...

– Міне, көрдіңіз бе? Қоғам сондай. Сондай бола тұра мен қазақша сөйлесем мазақтайды.

– Орысша сөйлейтіндерге қазақша сөйлейтіндер күліпті, мазақтапты дегенді сізден естіп отырмын.

– Ол рас. Күледі. Ал мен тырысып жүрмін. Менің қазақша білмегеніме кім кінәлі? Мысалы, мен кінәлі емеспін.

Осы кезде үлкен асты алып, екі әйел де келді. Біздің әңгімеміз аяқсыз қалып, бәрімізге ортақ тақырыпқа көштік. Күндегідей емес, көршім өте еркін отырды. Арасында орысшасын қосып, ойын неғұрлым қазақша жеткізгісі келіп, біз жамырай күлсек, «Көрдіңіз бе, көрші. Міне,

сіздер де күліп отырсыздар», – деп, саусағын шошайтып қояды. Көршінің үйінен тым кеш, тым көңілді қайттық. Әбден-ақ дайындалған екен, артылып қалған балық пен сырадан «Ертең осыны аңсайсыздар», – деп, мол қылып сарқыт та салып берді.

Жаңа жылға таяу ауылға кеттік те, көршілермен барыс жылын бірге қарсы ала алмадық. Ол олқылықтың орнын Жаңа жылдың алғашқы сенбісінде біздің үйде толтырдық. Бір-біріне үйреніскен, іш тартып тұратын жағдайға жеткен қос отбасы емен-жарқын отырдық, ән айттық. Екі үйдің төрт баласына тақпақ, өлең айтқыздық. Қысқасы, қаңтардың ұзақ түнін өте көңілді өткіздік.

Демалысымыз аяқталып, қаңтардың төрті – сейсенбі күні жұмысқа шықтық. Аялдамада ары тұрмыз, бері тұрмыз, бірде-бір қоғамдық көлік келмеді. Ойыма көршімнің: «Ертең жұмысқа бармай-ақ қойғандарың жөн. Жағдай шиеленісіп тұр», – дегені түсті. Расымен-ақ елдің әр өңірінде қаңтардың басынан бастап түрлі шеру, қарсылық бой көрсетіп жатқан. «Не де болса бара көрейік» деп, такси ұстадық. Өз ойыңмен өзің отырайын десең, әшейінде такси жүргізушілерінің аузы жабылмаушы еді ғой. Ал мынау межелі жерге жеткенше жұмған аузын ашпады. Жүз жылдық тарихы бар телерадио ғимаратының негізгі есігі тарс жабық. Айналада тырс еткен пенде жоқ. Шынымен-ақ сасайын дедік. Әйнек есікті біраз ұрғылап, одан ештеңе шықпаған соң күзетшілер отыратын терезені қақтым. Арғы жақтан қараған күзетші мені таныды да, иегімен есікті нұсқады. Есік ашылып, ішке кірдік.

– Не болып жатыр? – дедім мен.

– Білмеймін. Әкімшіліктен хабарласып: «Есіктеріңді ешкімге ашпаңдар. Ешкімді кіргізбеңдер. Өз адамдарың келсе, дереу үйлеріне қайтарыңдар», – деді.

– Басшылықтан біреулер бар ма?

– Іште бастықтың орынбасары отыр. Бағана администраторларға: «Бәріне ескертіндер. Ешкім жұмысқа келмесін», – деген. Сіздерге хабарласпады ма?

– Жоқ, – дедім мен телефонымды тексеріп. – Екеумізге де ешкім хабарласпапты.

Сонымен үйге қайтуға тура келді. Жер-жердегі жағдайдан интернет арқылы хабардар болып отырсақ та, көзбен көрмеген соң көңіл толық сенбейді екен. «Біраз жер жаяу жүрсек қайтеді?» – дедім әйеліме. Ол да кетары емес екен, келісті. Көшеде адам өте аз. Сапырылысып жататын көлік кептелісі де жоқ. Өзіңнен өзің мазаң кетіп, еріксіз елегізеді екенсің. Республика алаңы жұмыстың жанында еді, оны көлденең кесіп өттік те, ескі алаңды бетке алдық. Әр әр жерде полиция көліктері тұр. – Көршіміз қайда екен бүгін? – Кезегінде ғой. – Кезегінде екенін мен де білем. Әкімшілікте ме, партия ғимаратында ма деймін? – Ол жағын білмедім...

Көршім бір күн қалалық әкімшілікті, бір күн «Нұр-Отан» партиясының ғимаратын күзететін. Күзеткенде сол, белгілі ғой, ешкімді рұқсат қағазсыз ішке кіргізбей екі полиция есік аузында отырады.

Қашанғы жүреміз, ескі алаңды да бір аралап, келесі көшеден такси ұстадық. Міне, бұл нағыз сөзшеннің өзі екен. «Ойбай-оу, Алтынорда базарына қарай жүру мүмкін емес. Қаптаған халық. Аударылып жатқан көліктер, жанып жатқан көліктер. Қираған қайран дүние. Қолдарына ілінгенін ұстап, бәрі орталыққа қарай шұбап келе жатыр». «Оны қашан көрдіңіз?» «Осы жаңа көрдім. Арасынан зорға шықтым. Жолда біреу жақсы төлеген соң бұл жақты да көре кетейінші деп келгем ғой. Болды, әкесінің, енді аманымда бала-шағама жетіп, тып-тыныш жату керек».

Үйге келдік. Өрекіген көңіл басылар емес. Интернет бірде тартса, бірде мүлде тартпай қалады. О бастан теледидар алмаймыз деп келіскен басымыз, үш бөлмелі үйге сыймай аласұрдық та қалдық. Кіші бала сабаққа түстен кейін баратын. Жібермедік. Аулада біраз жүріп, жаураған соң дәлізге кіріп көршінің есігін қағып ем, әйелі бар екен.

– Жолдасыңыздан хабар бар ма?

– Бағана бір хабарласқан. «Бүгін келмеуім мүмкін», – деді. – Келмегені несі? Кезегің бітті емес пе? – деп едім, «Күзетті күшейтіп жатыр. Кешке тағы бір хабарын берем», – деді. Түк түсінсем бұйырмасын.

– Бүгін әкімшілікте ме еді? Әлде...

– Иә, әкімшілікте, – деді ол, менің сөзімді аяқтатпай.

Уақыт өтер емес. Анда-санда интернет ұстай қалса, «Ана облыста мұнша мың адам алаңға шықты», «Мына облыста көпшілік әкімшілікті қоршап алды» деген сияқты түрлі ақпарат құйылып түседі. Ойды сан-саққа жүгіртумен кеш батты. Ұйқы ұйқы болмай, қайта-қайта

оянумен, ояна қалсақ, интернетті аңдумен таң атты. Бұлай жата бергеннен жүйке тозар болған соң әйелімді балалардың жанына тастап қалаға шықтым. Тағы да сол. Қоғамдық көлік деген атымен жоқ. Тоқтатқан екі жеңіл көлігім орталыққа баруға келіспеді. Әйтеуір бір жанкешті табылды-ау, екеуіміз интернеттен көргенімізді ортаға салып, ол жолаушылардан естігенін төндіре айтып отырып, ескі алаңға жеттік. Адам қарасы аз екен. Бұрылыстарда тұрған тәртіп сақшыларының жеңіл, ауыр көліктері әлдеқайда көп сияқты. Біз мұнда көп аялдамай орталық алаңға жеттік. Осы жерден көлік жүргізушісімен қош айтысып, алдымен жұмысқа соқтым. Есік тағы да жабық. Баяулап алаңға келіп ем, Тәуелсіздік монументі түбінде бір шоғыр жұртқа әлдекім ұрандата сөз сөйлеп жатыр екен. «Ең байлықтың ортасында қайыршы күй кешіп отырмыз. Бұған тек билік қана кінәлі. Қазіргі билік өзгермей, қазаққа жақсылық жоқ», – дейді ол екіленіп. Сөзінің жаны бар. Отыз жыл бойы, әсіресе соңғы он, он бес жылда толассыз айтылып келе жатқан, әттең, еш қорытындысыз жауыр болған шындық сөз. Бұл арада бір сағаттай болып, енді қайтам ба дегенде алаңға он шақты жүк көлігі тізіліп келіп тоқтап, ішінен бетін тұмшалаған әскерилер сауылдап түсе бастады. Мен монумент жанындағы топтан бөлініп үлкен көшеге қарай аяңдадым. Қатты жүрсем немесе жүгірсем тәртіп сақшылары секем алып қалардай. Олар ә дегеннен-ақ бір шоғыр адамды қоршап алып, шетінен автобуска тоғыта бастады. Ал мені бағанадан бері қалқа-қалқадан бақылап отырған полициялар тоқтатты. – Қайда бара жатсыз? – Үйіме... – Мұнда неғып жүрсіз? – Жұмысқа келгем. Өне, ана телеарнада істеймін. Есік жабық болған соң журналист ретінде мына жаққа да соға кетейін деп... – Құжатыңызды көрсетіңізші. – Міне, журналиспін...

Олар құжатыма кезек қарады да, «Тезірек кетіп қалыңыз. Қазір түрлі жағдай болуы мүмкін. Бірдеңе бола қалса, сізге мына құжатыңыз да көмектесе алмайды», – деп, жөніме қоя берді. «Уһ» деп, алғашқы тоқтаған таксимен үйге қайттым. Ең қиыны, көршім бұл күні де үйіне келмеді...

Шынымды айтайын, екі-үш күннен бері үйден шығудан қалдық. Орталықтан алыс болсақ та ара-арасында атылған оқтың үні, әлдененің жарылған даусы талып болса да естіледі. Түн қараңғысында қала жақтан кәдімгі лаулаған жалын анық көрінеді. Күндіз де әр-әр жерден будақтаған қара түтін көзге бірден түседі. Көршімнің әйелінен мүлде сабыр кетті. Қайта-қайта есік қағады, үйге кіргенімен байыз тауып отыра алмай қайта кетеді. «Телефоны өшіп тұр. Жазған хаттарыма еш жауап жоқ», – деді бір келгенінде. «Жұмысына іздеп барсам ба екен? Мынау сұмдық қой», – деді тағы бірде. Әйелім екеуіміз екі жақтап сабасына зорға түсірдік.

Ол күткен сұмдық хабар көп ұзамай өзі іздеп келді. Бөлімше командирі хабарласыпты. «Жолдасыңыз мына мекен-жайдағы ауруханаға түсті». Ботадай боздап келген көршімді жалғыз жіберуге дәтім шыдамай, такси жалдап ауруханаға тарттық. Жол-жөнекей қираған, өртенген ғимараттар мен көліктерде есеп жоқ. Есік-терезелері сынған, тоналған сауда орындары қаншама. Ол ол ма, қалалық әкімшілік бар, біздің ғимарат бар, орталық алаңның айналасындағы бірнеше телерадио кешендері де өртеніп, жарамсыз болып қалғанын кеше естігем. Қабылдау бөлмесіндегі дәрігер қыз қолындағы тізімді бір шолып шықты да: «Ол кісі жансақтау бөлімінде жатыр», – деді. Мұны естіген көршім сылқ етіп отыра кетті. Зорға сүйеп, жақын маңдағы орындықтың біріне жайғастырдым да құжатымды көрсетіп жүріп, жансақтау бөліміне кіруге рұқсат алдым. «Ол кісі қаңтардың төртінде түскен. Қазір сәл де болса өзіне өзі келіп қалды. Дегенмен көп отырмаңыз», – деді бөлім меңгерушісі. Ол мені бірден танығанын сау көзінің жарқ ете қалғанынан аңғардым. Қол-аяқ, басы, бір көзі түгелдей дәкемен таңылған, шалқасынан жатқан полиция көршім баяу ғана: «Мұның бәріне менің қазақша білмейтінім себеп болды», – деді орыс тілінде.

– Сенің қазақша білмейтініңнің бұл жерде не қатысы бар? Бұл жалпыхалықтық наразылық емес пе?

– Иә, наразылық қой. Мен кезегімді өткізіп жатқанда атуға бұйрық берілгенін естідім. Естідім де жанымдағы жігітке: «Мұны халыққа жеткізу керек», – дедім. Ол қолын бір сілтеді де кетіп қалды. Есік алдына шықсам, алаңда адам өте көп екен. Кімге барам, қайсысына айтам, ол жағын өзім де білмеймін. Әйтеуір соларға қарай жақындап келемін.

– Үстінде жұмыс киімің бе?

– Әрине. Өзің де білесің ғой, үйден сол киіммен кетіп, сол киіммен келетінімді...

– Содан?

– Содан ең алдында топталып тұрған алты-жеті жігітке барып: «Жігіттер, сендерге қарсы

оқ атуға бұйрық берілді. Арандап қалмай тұрғандарында тарап кетіндер», – дедім. «Ол бұйрықты кім берді?» – деді біреуі. «Кім бергенін нақты білмеймін. Кезегімді өткізіп жатып, оқыстан естіп қалдым», – дедім. Осы кезде біреуі: «Бұл ешкіні не үшін тыңдап тұрсыңдар? Біз тып-тыныш тарап кетсін деп, әдейі жіберіп отыр ғой», – деп, жағамнан ала кетті. Қалғандары да қазақша бірдеңелер айтып, дабырласып жатыр. Тез-тез сөйлеген соң не айтып жатқандарын толық түсінбедім. Боктап жатқандары анық. Мен де өлердегі сөзімді айтып жатыр едім, «Қазақша сөйле, иттің баласы», – деп біреуі кеудемнен бір ұрды. Оны тағы біреуі тоқтатып: «Біз бейбіт шеруге шықтық. Ал бейбіт шеруге шыққандарға оқ ату – ақымақтық. Бар, басшыларыңа солай деп айт», – деді. Тұра беру қисынсыз болған соң кері бұрылып, әкімшіліктің ғимаратына қарай жүрдім. Ары кетсе, жиырма, отыз қадам аттаған шығармын, у-шу басталды да кетті. Анық білетінім, оң жағымдағы ағаштар арасынан бірнеше жігіт жүгіріп шыққан. Сол сәтте шүйдеме әлдене сарт ете қалды. Міне, есімді осында жидым. Егер қазақша білсем, оларға бәрін түсіндіріп бере алсам, мен де, олар да аман болар еді...

– Олардың да арасында орысша жақсы білетіндер бар емес пе? Бұл жазым ғой, Коля.

– Білмеймін. Олар мені өз тілімді білмеген соң ұрғандай...

– Жоға. Өзің солай ойлап алғансың. Олар қазақша білмейтіндерді ұратын болса, баяғыдан-ақ ұратын еді ғой. Білесің ғой, қазақ ондай жауыз емес.

– Білем. Білген соң өкініп жатырмын. Бағана келіп-кеткен жігіттерден естідім, жазықсыздан-жазықсыз екі жүзден аса адам оққа ұшыпты...

Денем түршігіп кетті. Халыққа оқ атыпты, талайын қамап тастапты дегенді әркім-әркімнен естігеніммен сонша адам қырылып қалды деп мүлде ойламаппын. Сонда биліктің бұл наразылықты бейбіт шеше алмағаны ма?..

Сүйретіліп сыртқа шықтым. Қанша жалынсақ та дәрігерлер әйелінің кіруіне келісім бермеді. Ол ебіл-дебіл жылаған, мен әрі-сәрі күй кешкен қалпымызда үйге келдік. Тамақ ішпек тұрмақ сөйлесуге құлық жоқ, бүк түсіп жаттым да қалдым.

... Арада екі күн өткенде көршім қайтыс болды деген хабар жетті. Мен барғанда сөйлеп жатқан, бар ойын орысша жеткізсе де көзінен жасы тоқтамаған, өзіне-өзі келіп қалған, екі-үш күнде палатаға ауыстырады деген көршімнің жұмбақ өлімі мені тіпті есеңгіретіп кетті. Мені қойшы, желтоқсанның аяғында ғана: «Балабақшаға аспаз болып кірдім. Рахат, таңертең балам екеуміз бірге барып, кешке бірге қайтамыз», – деп сақылдай күліп жүрген көршімнің әйелі үйден шығуды қойды. Есігін қоңыраулатып та, аямай ұрып та көрдік. Еш жауап жоқ. Әлде ауылдарына кетіп қалды ма екен деп жүргенімізде өзі келді. «Көзің ашық қой, жолдасымның өлгені туралы куәлігін алуға көмектес. Соны жасап апарса, зейнетақы қорындағы ақшасын шығарып береді екен». «Ол қазір оңай ғой», – деп, білгенімді айта бастап ем, «Иә, оның бәрін білем ғой. Бірақ соған аяғым тартпай тұр. Есік алдындағы нотариустан сенімхат жазып берейін. Өзің бірдеңе қылшы», – деді. Жұмысының бәрін тездетіп реттеп беріп ем, «Өзі тірнектеп жүріп алған үйі еді. Ең болмаса, бір жыл да тұрмады. Көзім қиып қалай сатам? Сендерге де бауыр басып қалдым. Жаным аман болса, екеуін осы үйде жеткізермін», – деп күрсінді де шығып кетті.

Содан бері талай өтсе де біздің үйге келген емес...

https://adebiportal.kz/kz/news/view/qos-bol-kolia__24078

Василий Голосов
«Может ёкнет сердечко?»
(Рассказ)

«Народная мудрость гласит: «Лучше синица в руках, чем сокол в небе», и справедливо. Не так давно я возвращался с командировки по заданию редакции журнала. В купе нас было двое. Как и бывает в дороге, познакомились, разговорились. И рассказал он мне свою историю о семейной трагедии. Этот рассказ очень меня взволновал. И захотелось поделиться с вами, дорогие читатели, тем насколько меня это потрясло и поразило.

– Живу я в пригородном поселке в обычной квартире, – начал свой рассказ попутчик: – Рядом в соседней квартире проживают семья инвалидов, о них я и хочу рассказать. Как соседи живём мы с ними давно. В начале это была хорошая дружная семья: Виктор Жадилов, его жена – Светлана и их очень больной сынишка – Илюша. Шли годы, подрастал их сынишка. Потом, видно у них что-то не заладилось. Я не редко слышал, как они ссорятся по вечерам, разговаривая на повышенных тонах. Вмешиваться в их семейные дела было неудобно мне. Я тогда жил уже один – жена умерла после тяжелой болезни. Я знал, что Виктор работает в артели «Заря труда», а Светлана ухаживала за больным сыном. Я считал, что в конце концов у них все уладиться. Но ссоры не прекращались. У нас между квартирами такая хорошая слышимость, что мы свободно слышим, когда разговор идет на повышенных тонах. Однажды вечером, когда они уж очень громко ругались, я четко их слышал:

– Ты мне надоела! Я устал от твоих попреков и придинок, – кричал Виктор.

Светлана ему отвечала:

– А разве мне легко и днем и ночью ухаживать за больным сыном?! Ему уже двадцать лет, ты прекрасно знаешь его проблемы...А ты сам как пьешь, тебя друзья твои на руках приносят...

– Всё! Хватит! – зверел Виктор: – Я ухожу, я полюбил другую женщину, а ты живи с сыном, я оставляю вам квартиру, оформлю ее полностью на тебя – живите! – и хлопнув дверью ушел.

Виктор домой не вернулся. Я слышал по вечерам горький плач соседки. Однажды, когда она опять безутешно плакала, решил к ней зайти. Я намного старше её и счел вполне возможным её побеспокоить. Тихо постучал и услышал:

– Входите, открыто, – и я вошел.

– Здравствуй Света. Можно присесть?

– Садитесь, садитесь, Иван Петрович, спасибо, что заглянули.

– Я все твои проблемы знаю, слышимость у нас сама знаешь...

– Да, знаю, мне даже неудобно перед вами...

– Пустяки. Давай лучше договоримся, я пенсионер время у меня есть, если что надо, не стесняйся, говори, рад буду помочь.

Так мы поговорили по душам, она выговорила, успокоилась и даже благодарно улыбнулась. Я забежал к Светлане, чем мог – помогал. Она уговаривала мужа вернуться в семью, но он не вернулся, и вскоре женился на другой женщине.

Со времени ухода Виктор из семьи прошло пять лет. Мы со Светланой нередко по вечерам чаевничали. Как-то раз, вроде как в шутку не удержавшись я сказал «Предложил бы тебе руку и сердце, да уж больно я староват»

– Что вы, Иван Петрович! И совсем вы не старый, я к вам так привыкла, да и вообще вы мне нравитесь как человек.

– Тогда зови меня просто Ваня и на «ты». Будем вместе коротать время, мы с тобой да Илюша, всё веселее жить.

Да, когда муж от Светы ушел и она поуспокоилась, позже при редких встречах бывшему мужу говорила:

– Живи как знаешь, но с тобой я желаю жить в мире, чтобы если заболел, присматривал бы за сыном. И не забывай о своем слове, что квартиру оформишь на нас с сыном.

Виктор, бывший муж, никогда не возражал. Сказал, «раз я обещал, то так и будет».

Когда мы со Светланой договорились жить вместе, я отдал свою квартиру дочке, которая с ребенком жила на съемной квартире. Прошло еще лет семь. К тому времени, Виктор жил уже в своей хорошей квартире, оставшийся по наследству от матери, – продолжал своё повествование мой попутчик.

– В то время вернулся отслужив из армии племянник Виктора. Чтобы его одеть, обуть, да еще решить другие дела, Виктор попросил у нас в долг весьма приличную сумму. Мы ему сказали:

– Раз ты отпишешь квартиру на имя Светланы с сыном, деньги мы тебе дадим безвозвратно.

И мы действительно дали весьма крупную сумму. Он так обрадовался, даже слезу пустил, обещая всё выполнить по чести. Опять побежали годы. Когда Илюше исполнилось сорок пять лет, он уже крепко болел и вскоре умер. Прибежал Виктор, засуетился по части похорон – закутился, завертелся, предлагая свои услуги. Света обрадовалась, говорит:

– Слава Богу! Заговорили у него отцовские чувства, а я уж и не надеялась.

Илюшу мы похоронили полностью за свой счет, не считая его малой капли помощи. И как же мы были ошарашены, когда на третий день после похорон, Светлане позвонил Виктор и сообщает:

– Я вчера был у нотариуса, и мне сказали, что у тебя моя доля 50% от квартиры.

И это после всех его обещаний, да в такой тяжелый момент материнского горя? Такого и врагу не пожелаешь. Представляете – она прожила в этой квартире более сорока лет – со дня вселения в квартиру, и от рождения до смерти сына, сорок пять лет, безотлучно ухаживала за больным сыном. А их отец после 20-летней совместной жизни, спокойно их бросил, и все эти годы – 25 лет ездит по курортам и санаториям заботясь о своем здоровье. А я, если в командировки, и по другим делам уезжал, всегда торопился к ним, переживал, как она там без меня справляется?

– Да, история... – вздохнул мой попутчик.

– Очень вам сочувствую, держитесь. Может, как-то и решится, по справедливости.

– Дай то Бог. Ну-с, мне пора. Следующая моя остановка.

Мы тепло распрощались, и он вышел из вагона. Крепко меня зацепило и как человека, и как журналиста. Я и решил опубликовать этот рассказ, чтобы и другие задумались над этой ситуацией, и может, случайно, и Виктор его прочитает – глядишь, и ёкнет его сердечко...

В мире казахстанской фантастики

Насколько развиты жанры фантастики в Казахстане? Известны ли отечественные писатели данного литературного направления?

Развитие происходит поступательно, а передовые писатели популярны далеко за границей республики. В данном материале познакомим читателей с одними из произведений некоторых казахстанских авторов, пишущих произведения из будоражащего мира фантастики.

Данияр Сугралинов, роман «99 мир». Успешный казахстанский автор написал достаточно большое количество фантастических произведений и одно из них, увлекательное и завораживающее – «99 мир», впрочем, как и остальные работы писателя.

В девяносто седьмой жизни главный персонаж Эск 'Онегут был императором целой планеты, в девяносто восьмой – российским студентом последнего курса журналистики, увлекающегося компьютерными играми Ильей Пашутиным. Девяносто девятая, возможно, будет для него последней и в ней он попадает в тело парализованного инвалида по имени Лука. Как раз в тот момент, когда он лежал в луже, забросанный камнями со стороны со своих противников. Отец Луки был гладиатором, он погиб на Арене. Мать Приска зарабатывала на жизнь стиранием чужого белья. А сестенка Кора, фигуристая и симпатичная, была воровкой. Баланс очков репутации героя – отрицательный, он немало согрешил в прошлых жизнях...

Сабыр Каирханов, роман «Синхро». Этот роман больше, чем научная фантастика, фэнтези, хоррор, мистика или детектив. В нем повествуется о синхро – таинственном поле на территории Семипалатинского ядерного полигона. Оно проникает в сознание людей, меняет как их сознание, так и мир вокруг них. Два друга, главные герои романа, пытаются спасти от безумия себя и своих близких. Они открывают дверь в потусторонний мир, чего делать не следовало. Автор с особой осторожностью относится к исторической травме. Это настоящая трагедия и катастрофа, которая до сих пор живет в умах народа. Самое страшное в романе – необходимость бессмысленности. Герои, история, целый народ принесли в себя в жертву. При этом автор никого не обвиняет, а лишь рассказывает историю.

Азамат Байгалиев. Сборник микрорассказов «Мы, Марсиане». Микрорассказы автора – фантастические истории. И первый рассказ из его книги «Мы, марсиане» называется «Тик едет отдыхать», в котором рассказывается про долгожданную поездку на период отпуска Тика. Он

садится на Восточный экспресс и знакомится с парой Даной и Бауржаном. К ним присоединяется нефтяник, которого ждет заключение контракта по приезду утром. Трое кроме спящего нефтяника позже сквозь окна поезда наслаждаются красотами природы. Ночью Тик просыпается и видит пассажира, читающего завтрашний выпуск газеты, через некоторое время оказывается, что этот пассажир – седой черт, а сам Тик – Шайтан из Ада. В рассказе «Поднимая Солнце» Амина бродила ранним утром с Мади. В ее краях всегда было тускло и она никогда не видела Солнца. Она с грустью говорила об этом ему. Мади пообещал подарить ей Солнце, и он сдержал свое обещание. Уставший, но довольный он шел навстречу ей, позади его Солнце. Амина улыбаясь смотрела на Солнце, ведь это подарок от любимого. Призраки со всех сторон шептали ей «Уходи», но она не слушала их. Медленно она таяла и исчезла со словами благодарности на устах.

Тимур Ермашев, повесть «Воскрещающий легенды». История про двух друзей, оказавшихся после аварии в прошлой жизни. Это время борьбы казахского народа против джунгарских завоевателей. Они присоединяются к отряду султана Жангира. Задача, которая стоит перед ними – остановить вооруженное джунгарское войско численностью 50 тысяч воинов силами отряда из 600 человек. И это реальное, не выдуманное историческое событие – Орбулакская битва. Автор с большой осторожностью и любовью описывает персонажи и события. Ясно одно – он имеет четкое представление о том, что пишет. В какой-то момент герои перестают быть людьми, человек превращается в знамя. И этому повороту не стоит удивляться, так как перед нами фантастика. И достаточно уникально описывать казахскую историю с совершенно неожиданной точки зрения. Написано образно, красочно, местами примитивно ввиду желания быть понятным каждому читателю в отдельности.

Аскар Мукаев и Исаак Мустопуло, научно-фантастический роман для подростков «Траектория блуждающих». Это одно из недавно написанных произведений казахстанского писателя Аскара Мукаева совместно с мальчиком-вундеркиндом Исааком Мустопуло.

О чем же данный роман? В будущем сотрудник Международной организации по хранению ядерных арсеналов в Казахстане, английский генетик Дэвид Спенсер разрабатывает геном бактерии Эдит, питающейся ядерными отходами. Это открытие может послужить исчезновению ядерной энергетики и связанных с ней опасностей. Спенсер погибает. В его смерти подозревается руководитель организации, физик-ядерщик и астрофизик Ларри Грант. Со временем выясняется, что хобби Гранта напрямую связано с цепочкой смертей ученых, последовавших после гибели Спенсера. Что же это? Друг Гранта философ Габриэль Кортес, пытаясь помочь ему, в поиске ответов он наталкивается на жителей инопланетной цивилизации, которые давно наблюдают за достижениями науки планеты Земля. В чем мы можем превосходить эту цивилизацию? Чем привлек их человек и какие опасности это несет человечеству? Габриэль Кортес стремится ответить на все эти вопросы.

Представленный список произведений и авторов является не полным. Материал подготовлен в ознакомительных целях.

https://adebiportal.kz/ru/news/view/v-mire-kazaxstanskoi-fantastiki__22599

«ГОВОРЯЩИЕ» КАРТИНЫ

Живописная картина «Казахский вальс»

Портрет народной артистки Каз ССР Ш. Жиенкуловой.

Художник Гульфайрус Исмаилова, 1958 год., холст, масло, размер 179х134

Прямоугольный холст ориентирован вертикально. На картине изображена танцовщица в казахской национальной одежде: длинное розовое платье с многослойными воланами. Поверх платья надета приталенная безрукавка, бордового цвета. Она богато украшена золотым орнаментом. На голове у девушки национальный головной убор – шапка с меховой опушкой (бөрік), макушка традиционно увенчана пучком перьев (үкі).

Танцовщица зафиксирована в момент кружения в танце. Она словно приподнялась над землей. Широкое, пышное платье образовало вокруг ее ног – вибрирующую волнообразную окружность, переливающуюся разными оттенками.

В кружении танца открылись ее красивые руки и пальцы, украшенные национальными браслетами и перстнями. Ее длинные черные косы развеваются в воздухе. Лицо девушки светлое, с красивыми дугообразными бровями, черными выразительными глазами. Она смотрит прямо на зрителя и танцует словно для него. На лице у танцовщицы широкая улыбка, на щеках румяна. Картина очень яркая, насыщенная разными цветами. Золотисто-желтый фон силуэтно подчеркивает фигуру танцовщицы. Ее руки подняты вверх. Девушка слегка прогнулась назад, отчего ее осанка стала еще грациозней.

В левой верхней части картины можно разглядеть надкупольные кисти – шашақ. Они создают атмосферу уюта, и подчеркивают национальный колорит произведения.

Автор произведения Гульфайрус Мансуровна Исмаилова – Член Союза художников Казахстана. Главный художник Казахского государственного театра оперы и балета им. Абая. Родилась в 1929 году в Алма-Ате. Окончила Алма-Атинское художественное училище им. Гоголя. Ленинградский институт живописи, скульптуры и архитектуры им. Репина. Ее творчество многогранно, ярко и самобытно. Она не только создавала декорации к спектаклям и образы к героям. Она прекрасный живописец. Обладая яркой внешностью и великолепными музыкальными данными, Гульфайрус была приглашена на главную роль в фильме «Ботагоз». Очень впечатлительная, эмоциональная, она с жадностью вбирала в себя знания, которые дарили учеба и жизнь. «Человек никогда не станет человеком, если он пренебрегает духовными началами», делится Гульфайрус высказыванием своего учителя. Она внесла неоценимый вклад в сокровищницу мирового искусства.

«КУХНЯ НА ОЩУПЬ»

Мариям Иминова: Рекомендую – новый санаторий «Нұр-Алем».

Здравствуйте, уважаемые читатели рубрики «Кухня на ощупь»! Лето пролетело неожиданно быстро. Уже в последние дни августа осень давала о себе знать. Утром и вечером было очень прохладно. Как-то, любуясь озёрной гладью в нашем парке, внуки заметили, что по воде плывут не только облака, но и пожелтевшие листья. Благодаря Латифе и Эмину лето запомнилось для меня субботними прогулками в Президентском парке, в Ботаническом саду, зоопарке, в дельфинарии и других местах отдыха города Алматы. Многие из вас знают, что южная столица – один из красивейших городов. В любое время года природа разнообразна, разноцветна, привлекательна. Особенно богата палитра красок осенью. Поэтому, гуляя по аллеям и скверам любимого города я искренне желаю себе и его жителям, гостям, чтобы всегда было так: мирно, гостеприимно, красиво и радостно.

С окончанием лета, в основном заканчивается отпускная пора. Многие возвращаются, чтобы с новыми силами продолжить трудиться, учиться и добиваться намеченных целей.

Сентябрьские дни для алмаатинцев надолго запомнятся ярким праздником Дня города. В этот день прошло много ярких и веселых мероприятий. Но самое главное из них проходило в парке первого президента Н.А. Назарбаева. Для гостей всех возрастов он особенно запомнится обилием яблок. Они предлагались всем – яркие. Ароматные. Вкусные и самых разных сортов. Однако было немножко грустно, когда на следующий день в новостях передали, что многие скамейки были сломаны, газоны затоптаны, а клумбы с красивыми розами, практически уничтожены. Очень жаль, что наши люди ещё не научились уважать труд других людей и бережно относиться ко всему красивому и привлекательному в нашем городе.

Но сегодняшней нашей встречей на страницах журнала «Алты нүкте», и особенно в рубрике «Кухня на ощупь» хотела бы рассказать вам, уважаемые читатели, о том как прошёл мой отдых в новом санатории «Нұр-Алем». Последние пять лет я нигде не лечилась и не смогла куда-либо выехать. Поэтому с удовольствием согласилась на поездку туда, куда мне предложили наши

уважаемые социальные службы. Как только наша машина выехала за черту города, сразу воздух стал чище, а дорога поднималась всё выше и выше. Поскольку это был выходной день, раннее утро, то и путь был свободный без пробок. За шлагбаумом машина остановилась у центрального входа. Перед ним на открытой площадке оформлена красивая декоративная клумба, по краям площадки установлены деревянные скамейки для отдыха. За ними, на удивление, зелёные газоны. Глядя на них, кажется, что сейчас не сентябрь, а май. Автоматически, гостеприимно распахиваются двери. За ресепшн нас приветливо встречает администратор Бухарбаева Г.З. Как только я услышала её голос, то сразу узнала Гульбахыт, которая несколько лет назад помогла мне встать снова на ноги после тяжелейших травм спины. Она предложила нам номер, удобный во всех отношениях с учётом наших пожеланий. Комната 313 оказалась очень удобной, светлой (на два человека) с достаточно просторной санитарной комнатой.

Как меня проинформировали, здесь отдыхают и лечатся пенсионеры, люди с инвалидностью всех категорий. Все назначения делает врач при первоначальном собеседовании. Перечень предлагаемых процедур достаточно широкий. Каждый отдыхающий направляется с учётом его состояния здоровья и назначения специалистов согласно санаторно-курортной карты. Помимо бесплатных процедур достаточно большой спектр платных услуг, но они по сравнению с расценками в городе, конечно, дешевле. Каждый, приехавший на отдых и лечение решает сам либо пройти бесплатное обследование, либо пролечиться бесплатно, либо прибегнуть ещё к дополнительным платным услугам. Из 27 предлагаемых услуг я выбрала 11 видов процедур, например: классический массаж, парафин, УВЧ, ЛФК, фитотерапию и др. Уверяю вас, на это у меня уходило почти всё дневное время, то есть с 9.00 до 16.00 ч. Это, практически, весь день, оставшееся время было направлено на прогулки по территории санатория на свежем воздухе. Каждый отдыхающий по своему желанию, обратившись к врачу, может внести коррективы по процедурам. Это значит – что-то отменить, а что-то добавить.

Перед поездкой мне было интересно узнать мнение тех, кто уже там побывал. Санаторий расположен в Алматинской области Талгарского района. Он новый, открылся только в апреле 2022 года. И, конечно, есть некоторые неудобства. Как рассказывает директор Нурсеитов Саят Саматович в ближайшем будущем здесь будут построены бассейн (открытый и закрытый), спортивный зал и спортивная площадка, гостиница и форелевое хозяйство и многое-многое другое. Пока же из-за маленькой зарплаты наблюдается текучесть кадров, например поваров. Отсюда нарекания отдыхающих на однообразное и скудное меню. Ну подумаешь, в «Мясе по-казахски» было больше теста, а рис в плове чуть-чуть сыроват. Но зато манты очень вкусные, выпечка не жаренная, а печёная. Каждый день, в три раза салаты, кисель, компот, травяной чай пей сколько хочешь. В каждой комнате электрочайник. Можно «побаловаться» и кофе. Но для меня, как и для многих отдыхающих главным было лечение. А по мнению большинства оно здесь хорошее и за это огромное спасибо всему медицинскому персоналу санатория.

Чистота и уют в каждом уголке, включая комнаты для проживания отдыхающих – имеют очень большое значение. Нам даже показалось, что в комнате убирают очень часто, а в коридорах полы моют по несколько раз в день. Порядок ежедневно наводится и на территории санатория. Как не сказать спасибо и этой группе ответственных работников.

В первые дни немного не повезло, на улице похолодало. Но мы оказались предусмотрительными. Поэтому прогулки на свежем воздухе не отменили. А те, кто приехал налегке, сидели в корпусах и «завидовали» нам. В основном все дни были тёплыми, солнечными. Утренняя зарядка проходила на улице. Многие отдыхающие впервые познакомились с дыхательными упражнениями по методу Стрельникова. Каждый день по одному часу я занималась в зале ЛФК. После травмы позвоночника это было очень полезно. На каждом тренажёре можно было заниматься по 10-15 минут. Но всё когда-нибудь кончается. Вот и закончился и мой короткий отдых. Я осталась очень довольна и не разочарована ничем. Тем приятней и радостней было возвращение домой.

По возвращении в круг семьи, родных и друзей на маленьких и больших кухнях я делилась впечатлениями о новом санатории, о том какие там условия созданы для людей с инвалидностью разных категорий. О перспективах и планах руководства на ближайшее будущее.

Уважаемые хозяйки. В санатории нам готовили плов. Но это блюдо никому не понравилось. Есть много способов его приготовления. Мне хотелось бы рассказать об одном из

них, который нравится моей семье.

Итак, берём 0,5 кг говядины, желательно с косточкой. Варю в кастрюле до готовности. Вынимаю мясо, процеживаю бульон. Отделяю мякоть от косточки. Откладываю в тарелке. Рис промываю и оставляю замоченным в холодной воде (1 стакан риса). 2 очищенные моркови промываю под краном и шинкую соломкой. Очищаю лук, нарезаю полукольцами. В казане в небольшом количестве растительного масла обжариваю лук и морковь, солю, наливаю около 2 стаканов бульона. Довожу до кипения, засыпаю процеженный рис, чтобы он чуть-чуть прикрывался бульоном. Как только закипит, оставляю готовиться на минимальном огне. Через десять минут проверяю готовность плова, перемешиваю готовое блюдо и выкладываю сверху отваренное мясо, кусочек мяса оставляю для приготовления первого блюда на бульоне: борща, супа и т.д. Приятного аппетита!

8 жирных продуктов, которые обладают полезными свойствами и могут присутствовать в рационе худеющих

Боясь набрать лишний вес и увеличить количество жира в теле, люди начинают ошибочно исключать из рациона целый ряд продуктов. Под исключения чаще всего попадают продукты, содержащие большое количество жиров, хотя лишний вес появляется по причине общего переедания, а не по вине какого-либо продукта. Рассмотрим продукты с полезными жирами, которые вполне могут присутствовать в рационе и не вредить фигуре.

Яйца. Некоторое время назад яйца попали в список продуктов, которые содержат холестерин, и многие ограничивали их потребление. Однако позже, многочисленные исследования показали, что у большинства здоровых не наблюдается взаимосвязи от холестерина в продуктах и в крови. Поэтому «немиловидные обвинения» с этого продукта сняли. Яйца содержат полный спектр аминокислот, которые отлично усваиваются организмом. Все жиры содержатся в желтке, в котором также присутствует холин, фосфор и витамины группы В.

Жирная рыба. Жирная морская рыба является ключевым источником незаменимых жирных кислот омега-3. Они входят в состав клеточных мембран, обладают антиоксидантными свойствами, снижают риски воспалений, оказывают положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. В лидерах по содержанию омега-3 печень трески, сельдь, скумбрия, лосось, тунец и сардины. Помимо полезных жиров, в рыбе содержится большое количество полноценных белков, необходимых для нашего организма.

Орехи. Орехи служат прекрасным перекусом или добавлением к салатам и молочным продуктам. Они содержат много ненасыщенных полезных жиров и белка, при этом есть их нужно по небольшой горсти в день, так как они очень калорийные. В орехах содержатся пищевые волокна, кальций, фосфор, цинк, медь, марганец, витамин Е и витамины группы В.

Темный шоколад. Если вы почитаете состав шоколада, то обратите внимание на высокое содержание в нем жиров и углеводов. Однако полезные свойства продукта зависят от сорта шоколада. Горький и темный шоколад считаются самыми полезными, так как в них содержится наибольшее количество какао-бобов. Хороший темный шоколад содержит много антиоксидантов, которые способствуют нормализации давления и снижают риски воспалений, а также способствует выработке гормона радости. Съесть небольшую дольку тёмного шоколада в день будет полезно для здоровья и настроения. Главное не увлечься и не съесть всю плитку.

Сливочное масло. Этот продукт является источником насыщенных жиров, за счёт чего имеет высокую калорийность. Его можно и нужно добавлять в рацион, только в адекватных количествах, ведь избыток калорий может привести к лишнему весу. Употребляя сливочное масло в небольших порциях, вы получите витамины А, D, Е и К, а также улучшите своё пищеварение.

Оливковое масло. Оливковое масло источник ненасыщенных жиров. В нем содержится небольшое количество омега-3, витамины А, Е, D и К, которые обладают антиоксидантами

свойствами. К тому же, из всех жирных кислот в масле, в большом количестве содержится олеиновая кислота, способствующая снижению уровня плохого холестерина.

Сыр. Этот кисломолочный продукт содержит немалое количество жиров, и в зависимости от сорта этот показатель варьируется от 20 до 50%. Они также богаты белками, жирорастворимыми витаминами А, Е, D, и конечно же сыры, особенно твёрдые содержат большое количество кальция. Порция сыра в 20-40 грамм отличной впишется в ежедневный рацион, но не стоит забывать об их калорийности и содержания солей.

Сало. Высококалорийный продукт с насыщенным жирами, который употреблять стоит в ограниченном количестве. Тем не менее сало обладает множеством полезных свойств для нашего организма. Оно является отличным желчегонным продуктом, содержит селен, лецитин, витамины А, Е, D и F. Также, это единственный животный продукт содержащий арахидоновую кислоту, которая принимает участие в построении клеточных мембран, нормализует работу нервной и сердечно-сосудистых систем, способствует подавлению воспалительных процессов.

Как уже ранее упоминали, что лишний вес и образование жировых отложений происходит из-за регулярного избыточного потребления калорий из любых продуктов, а не только из жирных. Полезные жиры обязательно должны присутствовать в рационе, так как они выполняют очень важные функции в нашем организме.

А в вашем рационе присутствуют эти продукты? Обращаем ваше внимание, что статья носит ознакомительный характер. Не занимайтесь самолечением, так как это может навредить вашему здоровью.

<https://8-zhirnyh-produktov-kotorye-obladayut-poleznymi-svoystvami>

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ, извините, и мужчинам тоже

Экономисты из НИУ ВШЭ показали, что спорт делает счастливее мужчин, но не женщин

Исследователи из Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) провели опрос среди студентов, который показал, что спорт делает счастливее прежде всего молодых мужчин, но для женщин такой эффект наблюдается только при очень интенсивных тренировках. Статья с результатами исследования опубликована в журнале «Вопросы статистики».

Анализ основан на данных за 2009-2019 годы, полученных в ходе Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ) НИУ ВШЭ – серии регулярных общенациональных репрезентативных опросов. В выборку вошли учащиеся университетов, техникумов и колледжей – 2918 мужчин и 3417 женщин в возрасте от 16 до 25 лет. Уровень субъективного благополучия студентов оценивался по шкале от 1 до 5: от «совсем не удовлетворен» до «полностью удовлетворен».

Оказалось, что у мужчин занятия спортом положительно коррелируют с удовлетворенностью жизнью, но у женщин такой эффект наблюдался только при интенсивных тренировках. Мужчины также были тем субъективно счастливее, чем более тяжелыми были их спортивные нагрузки.

Отличаются и предпочтения в виде спорта: 27% опрошенных мужчин и лишь 16% женщин в 2019 занимались командным спортом – баскетболом, волейболом, футболом или хоккеем, а 22% мужчин и 14% женщин – в тренажерном зале. Можно выделить и специфически женские виды физической активности – танцы, аэробику, шейпинг и йогу.

Ученые также выяснили, что удовлетворенность жизнью у учащихся уменьшается с возрастом и увеличивается с подъемом уровня дохода и субъективной оценкой здоровья. Кроме того, молодые мужчины в регионах довольны жизнью больше, чем их столичные ровесники.

Авторы предположили, что занятия спортом помогают мужчинам повысить свой авторитет среди знакомых, что и делает их счастливее. А это, в свою очередь, поднимает оценку

удовлетворенности жизнью. У женщин эффект интенсивной спортивной нагрузки можно объяснить тем, что такие занятия помогают сбросить вес, а это влияет и на общий настрой. Тем не менее, в этом исследовании ученые обнаружили лишь корреляцию, а не причинно-следственную связь.

https://health.mail.ru/news/1-ekonomisty_iz_niu_vshe_pokazali_chno_sport/

СПОРТ

В Алматы прошли первые национальные инклюзивные игры «Жұлдызай»

Национальные инклюзивные игры «Жұлдызай» прошли с 27 по 29 сентября во Дворце спорта имени Балуана Шолака и Центральном стадионе с участием юных спортсменов. Игры прошли по 6 видам спорта: «мини-футбол», «настольный теннис», «легкая атлетика», «голбол», «бочча», национальные игры «бес тас» и «асык ату». В Алматы со всех уголков страны съехались 310 юных спортсменов с инвалидностью и с ограниченными возможностями в сопровождении 70 тренеров и преподавателей физкультуры.

Организатор Игр Фонд «ВІ Жұлдызай» с 2016 года проводит крупномасштабные соревнования с участием детей с ограниченными возможностями и ведет большую работу по привлечению их к занятиям массовым спортом. Занятия физической культурой – это не только поддержание здоровья детей с инвалидностью, но и актуальная возможность для развития собственной дисциплины, самооценки ребенка, самоуважения, духа команды, дружбы, сплоченности коллектива, умения социализироваться в обществе и достигать поставленных целей.

Сегодня, когда в нашей стране остро стоит вопрос развития массового спорта для детей, а в частности для детей с ограниченными возможностями, и проведение Игр “Жұлдызай” вносят свой вклад в развитие инклюзивного движения.

Игры «Жұлдызай» проводятся при поддержке Национального паралимпийского комитета РК и почетными гостями игр будут чемпионы паралимпийцы Герлиц Александр, Габидуллина Зулфия, Досмалова Камила, Койшибаева Раушан. Генеральными партнёрами выступили Фонд «Самрук -Казына» И Холдинг Bi Group. Особую помощь в проведении оказали Фонда «Sport qoғu», Акимат города Алматы, акимы регионов и федерации по представленным видам спорта. Главный Информационный партнер ТК «Qazsport». Игры «Жұлдызай» - путь для новых чемпионов!

<https://paralympic.kz/ru/press-tsentr/novosti/523>

С 10 по 11 сентября в городе Кошице (Словакия) прошел Кубок Мира по пара танцам 2022

Para Dance Sport World Cup, организованный Международным Паралимпийским Комитетом. Сборная Федерации пара танцев Республики Казахстан, была представлена лучшими спортсменами страны и завоевала рекордное кол-во наград и Кубок Мира.

«Не обошлось и без препятствий. Главный тренер сборной Тусупбекова Алия рассказала о том, что спортсмены показавшие наивысшие результаты, выступали не на своих колясках, в связи с тем, что багаж и форма были утеряны авиакомпанией. Даже несмотря на это, гимн Республики Казахстан неоднократно прозвучал на Кубке Мира 2022 года по пара танцам.

Призерами стали: Муктарова Малика (Астана), Калымбетов Ермек и Атылыкова Кульшум (Шымкент-Алматы), Оторбаев Ардак и Бегленова Айдана (Астана), Калымбетов Ермек и Атылыкова Кульшум (Шымкент-Алматы), Талгат Аманбеков и Наргиз Ахметова (/Жамбылская область), Айгуль Балмагамбетова (Карагандинская область).

Федерация пара танцев Республики Казахстан благодарит меценатов, оказавших поддержку в финансировании поездки на Кубок Мира. В частности, поддержку сборной оказал частный фонд Габита

Сатмагамбетова, который помог приобрести проездные билеты на Кубок Мира.

Национальный паралимпийский комитет Республики Казахстана, в свою очередь, поздравляет Сборную Федерации пара танцев с выдающимися результатами и желает покорения еще больших высот, а также дальнейшего планомерного развития данного вида спорта в стране!

<https://paralympic.kz/ru/press-tsentr/novosti/522>

ПУТЕШЕСТВИЕ

Отрар, или Арыстан-баб. В засохшем оазисе

Отрар занимает одно из самых почетных мест в историко-культурной иерархии Южного Казахстана. Он был Своим городом и для земледельцев, и для кочевников-скотоводов. Это объясняется его особым географическим положением. При впадении Арыси в Сырдарью он являлся центром большого земледельческого района. А вблизи предгорий Каратау располагалась одна из опорных крепостей кочевников. В общем, Отрарский оазис или округ Отрар-Фараб всегда занимал на юге Казахстана важное «узловое» значение на Великом Шелковом пути...

Отрарский оазис был населён с незапамятных времён, и уже в 6 веке здесь было около сотни селений. Собственно Отрар, он же Фараб и Тарбанд, впервые упоминается в 9 веке как родина Абу-Наср Мухаммеда аль-Фараби, великого арабского философа и математика, прозванного "Вторым Аристотелем" – его труды повлияли на философию и Ближнего Востока, и Европы.

В 12 веке здесь упокоился легендарный Арыстан-баб – учитель самого чтимого тюркского святого Ахмеда Ясави, якобы проживших четыреста лет, чтоб передать тому учение Пророка.

В 1218 году древний город сравнял с землёй Джучи, старший сын Чингисхана, после семимесячной осады, исход которой решил открывший монголам ворота, предатель Караджа... которого после расправы над городом Джучи казнил своими руками.

Однако даже это был не конец – Отрар восстал из пепла, чего не сумели многие сметённые монголами города, и в 1405 году вошёл в историю тем, что здесь умер шедший покорять Китай и неудачно упавший с коня Тамерлан.

И, наверное, Отрар был бы крупным городом и в Казахском, и в Кокандском ханстве, и в Российской империи, и в Советском Союзе... но его судьбу решила Природа: где-то в 17 веке Сырдарья изменила русло, нарушилась система ирригации (подвод воды на поля), и Отрарский оазис засох, оставив лишь десяток городищ посреди пустыни да священную могилу Арыстан-баба.

Сегодня оазис, опознаётся по огромному скоплению городищ. Каждый из этих пупырей посреди пустыни когда-то был городом, от крепостных стен до минаретов построенным из глины, при посещении: первое по ходу, самое маленькое и самое старое городище – Актобе (Белый бугор), где люди жили около 2000 лет назад, а ушли в 5 веке, затем Мардан-Куик и Алтынтобе, также известно с начала эры как узел ирригационных каналов и опустевшее в 11 веке. Далее Куйруктобе – отождествляется с городом Кедер, который в 10-11 веках был главным в Фарабском оазисе, а опустел в 15 веке.

Далее путь лежит прямо в Арыстан-баб. Арыстан-баб (дословный перевод – "Львиные ворота", но видимо это некая аллегория) – один из самых любимых святых Средней Азии, говорят известно не менее 8 мест его захоронения, один из них в Арсланбабе в Южной Киргизии.

По легенде, Арыстан был учеником Мухаммеда, и однажды Пророк избрал его, чтобы тот передал его учение некоему юноше в тюркской стороне и аманат (символическую ценность, которую обязательно надо сберечь) – кусочек хурмы со своего стола, и с этой памятью да аманатом бродил Арыстан по земле ещё несколько веков, став к тому же великим воином. В другом варианте, Мухаммед для такого дела искал среди своих учеников добровольца, и когда

таким вызвался Арыстан – открыл ему тайну, что ученик родится лишь через несколько веков, и попросил Аллаха послать Арыстану 500 лет жизни. Наиболее вероятно, что Арыстан-баб – это просто династия мудрецов-проповедников, вошедшая в историю как один человек.

Арыстан-баб умер в Отраре в 12 веке и был здесь же похоронен. Первый мавзолей, вместе со всем Отраром, разрушили монголы. Второй воздвиг Тамерлан – причём по легенде, началось всё с того, что мавзолей Ясави никак не удавалось построить нормально – как ни начни, конструкции падали от разных причин. Наконец, кто-то догадался – сначала надо построить мавзолей для учителя, а уж потом – для великого ученика! Однако и Тамерланов мавзолей в 18 веке разрушило землетрясение. В нынешнем виде мавзолей сооружён в 1909 году, но само здание ещё моложе – от подъёма грунтовых вод в 1971 году он вновь пришёл в негодность, и был отстроен точно по образцу старого в 1982-м. Его асимметричное устройство хорошо видно – слева мечеть, справа собственно мавзолей: от ворот ведёт тенистая аллея, упирающаяся в большую беседку – благодаря каменным сводам под ней прохладно. Необычный дизайн фонарных столбов. Сам же мавзолей – конечно, не мировой шедевр, как у Ясави, но также очень неплох, особенно очаровательна его асимметрия. Размеры, как ни странно, весьма внушительны – 32х12 метров. Вход – архитектура уже не совсем среднеазиатская, краеведы усматривают явное русско-европейское влияния. К саркофагам Арыстана и его семьи – налево, в мечеть – направо, сначала по мусульманскому обычаю разувшись. К мечети примыкает небольшой музей в одну комнату, где самое впечатляющее – деревянные колонны, уцелевшие со времён Тамерлана. Рядом ещё одна беседка и глубокий колодец.

До древнего Отрара отсюда около 3 километров... но если вы думаете, что пройти их легко – ошибаетесь. Одно из главных впечатлений Южного Казахстана – страшный воздух пустыни: сухой и наполненный мельчайшей пылью. Здесь невозможно утлеть жажду больше, чем на несколько минут, и, хотя очень хочется выдуть разом литр воды – это не поможет, создав лишь ненужную тяжесть. Здесь даже когда сильно за 30, не потеешь – кожа абсолютно сухая. Воздух скребёт горло, словно наждак, и очень быстро наступают слабость и апатия. Порыв ветра, даже прохладного, не помогает – лишь сушит горло как фен. В общем, пустыня требует не меньшей акклиматизации, чем горы. Впрочем, оазис всё-таки не совсем засох – тут есть и поля, и ирригационные каналы.

Интерес к Отрару никогда не угасал. Грандиозные раскопки в регионе начались в конце 60-х годов. Одно время - с 2001 по 2004 год – здесь даже осуществлялся совместный проект ЮНЕСКО, Казахстана и Японии – "Консервация и сохранение древнего города Отрар". С 2004 года действует государственная программа "Возрождение древнего Отрара". Ну а после, по замыслу археологов и специалистов-реставраторов, Отрар будет превращен в средневековый город-музей и должен стать своеобразными казахстанскими Помпеями.

Впрочем, посетить Отрар может каждый желающий и сейчас. Большинство туров совмещают экскурсии в Отрар с посещением Туркестана и мавзолея Арыстан-баба. Стоимость путевок совершенно различная и начинается от 2 тысяч тенге за человека до 115 тысяч. Индивидуальные экскурсии в Отрар и Туркестан достаточно дороги. Стартуют от 420 долларов.

<https://varandej.livejournal.com/625465.html?ysclid=l8sevp32y313066865>

КТО-ТО КОГДА -ТО СКАЗАЛ

Гениальные люди начинают великие дела, усердные завершают их. – Леонардо да Винчи

Жизнь можно сравнить с хорошей книгой. Чем дальше вы углубляетесь в нее, тем больше она приобретает смысл. – Гарольд Кушнер

То, что мы делаем сегодня, определяет, каким будет мир завтра. – Мария фон Эбнер-Эшенбах

Время, которое вы проводите в ненависти к кому-то, лишает вас собственного времени. Вы буквально ненавидите себя и даже не понимаете этого. – Джо Роган

Самая большая опасность для нашей планеты – это вера в то, что ее спасет кто-то другой. – Роберт Свон

Смеяться часто и от души, завоевывать уважение умных людей и симпатию детей – значит быть успешным. – Ральф Уолдо Эмерсон

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

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

Ақпарат-қоғамдық, көркем / Информационно-общественный, художественный
Айына бір рет шығады / выходит один раз в месяц
Тираж 150

ISSN: 2707-3629

Жазылу индексі/подписной индекс: 26142

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

Әдеби кеңес/ Литературный совет:

Әбетхан Тоқтаған
Владимир Ивановский
Мариям Иминова
Ермахан Әбдіраман

Қазақстан Республикасы, 050012, Алматы қ., Мұратбаев көш., 136
(Бөгенбай батыр көшесі қиылысы)
Республика Казахстан, 050012, г. Алматы, ул. Муратбаева 136
(уг. ул. Бөгенбай батыра)
bgrbarshin@mail.ru
www.ookos.kz