



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА

СВОБОДНАЯ ЦЕНА



www.msmena.ru

ЛУЧШАЯ  
КОМПАНИЯ  
РОССИИ

Поздравление Главы Чеченской Республики,  
Героя России Р.А.Кадырова  
с Международным женским днем

## ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите самые искренние и теплые поздравления с  
Международным женским днем 8 Марта!

Вы привносите в нашу жизнь радость, гармонию и спокойствие, делаете окружающий мир ярче и совершеннее своей мудростью, терпением и отзывчивостью. На ваших плечах лежит нелегкая, но крайне важная задача - сохранение домашнего очага, воспитание детей достойными членами общества. И это не праздные слова.

На сегодняшний день особенно актуальны вопросы духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, сохранения традиционных устоев нашего общества. И в этом важном деле немалая роль, если не сказать основная, отводится семье.

Наш первый Президент, Герой России Ахмат-Хаджи Кадыров отнесился к чеченским женщинам с глубоким уважением и почтением.

Он по достоинству оценивал роль женщины в сохранении мира и гармонии в семье, в воспитании детей в духе патриотизма, привития нравственных ценностей, подчеркивал огромный вклад чеченских женщин в развитие экономики и социальной сферы послевоенного региона.

Вы достойно перенесли все тяготы и невзгоды военного лихолетья. И сегодня вы продолжаете вносить весомый вклад в развитие республики, формирование нашего молодого поколения как личностей с активной жизненной позицией.

Дорогие женщины! Желаю вам безграничного счастья, крепкого здоровья и семейного благополучия. С праздников вас!



ЧЕЛОВЕК  
С ЗОЛОТЫМ СЕРДЦЕМ



В преддверии Международного женского дня 8 Марта, хотелось бы рассказать о женщине, которая достойно пройдя через невзгоды и трудности военных лет, смогла сохранить в себе человечность и любовь к жизни.

Стр. 2

САРА ГАЗГИРЕЕВА: «В  
ДИЗАЙНЕРЕ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ДОБРОТА» СЕРДЦЕМ



Профессия дизайнера интерьера все больше набирает популярность, а ее актуальность растет день ото дня. Выбирают ее люди определенно творческие, с богатым и креативным мышлением.

Стр. 4-5

## В ЧЕСТЬ ПРАЗДНИКА 8 МАРТА



В актовом зале Дома печати состоялось мероприятие, приуроченное к Международному женскому дню. Поздравить представительниц прекрасного пола с праздником приехал министр ЧР по национальной политике, внешним связям, печати и информации Дамбулат Умаров. Также здесь присутствовали сотрудники министерства, журналисты, поэты и писатели.

Вниманию собравшихся

был представлен содержательный видеоролик о роли женщины в чеченском обществе.

Обращаясь к женщинам с поздравительной речью, Дамбулат Умаров сказал, что всегда восхищался чеченской женщиной, восхищался этим феноменом гармонии, красоты, счастья, преданности.

- Женщины - главный двигатель человеческой истории. От женщин очень многое зависит, если не сказать - все. Я же-

лаю вам грандиозного счастья, желаю, чтоб исполнились все заветные желания.

С поздравлением в адрес женщин выступил также Народный поэт ЧР Умар Яричев.

- Чеченская женщина всегда была хранительницей домашнего очага, заботливой матерью, которая достойна самой высокой похвалы. Поздравляю

всех женщин с этим замечательным, светлым праздником, желаю здоровья и благополучия, - сказал он.

Затем поэт прочитал для присутствующих женщин несколько своих стихотворений.

Завершилась встреча небольшой концертной программой.

Залина КУРБАНОВА



КРАСИВОЙ БЫТЬ  
НЕ ЗАПРЕТИШЬ!



Всем нам, девушкам, хочется выглядеть молодо, привлекательно и иметь стройную и подтянутую фигуру.

Стр. 6



# С РАБОТОЙ – СПРАВЛЯЮТСЯ!



Работа Отдела труда и социального развития Урус-Мартановского района в 2015 году была направлена на выполнение мер по практической реализации государственной политики в социально-трудовой сфере. За каждым специалистом закреплен определенный участок работы. По словам начальника ОТ и СР З. Шапаева коллектив справляется с возложенными на него задачами. Одной из главных задач Отдела является назначение и выплата государственных пособий.

Так в соответствии с Федеральным законом №81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющих детей» в 2015 году около 20 тысяч матерей получали ежемесячное детское пособие (ЕДП) на более 50 тысяч детей. По сравнению с предыдущим годом число получателей выросло на 107 человек, а количество детей увеличилось на 415.

Отдел труда и социального развития назначал и выплачивал ЕДП на ребенка, одновременно родивших в составе трех и более детей (2); единовременное пособие 4190 получателям; пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет 5518-ти получателям.

В районе зарегистрировано более 3 тысяч малоимущих семей, более 2-х тысяч многодетных матерей, родивших и воспитавших 10 и более детей; 122 многодетные матери, награжденные медалью «Мать героиня». На учете состоят 120 детей сирот и 1646 детей полусирот.

В соответствии с законом

РФ №25 от 24 июня 2010 года ежемесячные денежные выплаты в истекшем году получали труженики тыла, их в районе 18 человек, ветераны труда и реабилитированные лица. На выплату ЕДП гражданам пожилого возраста, достигшим 100 и более лет, было зарегистрировано шесть льготников, с начала года выбыло пять получателей.

На начало текущего года на учете состоят льготники Федерального регистра: вдовы участников ВОВ и члены семей погибших военнослужащих, два участника ВОВ, участники боевых действий двух войн в ЧР, ветераны боевых действий, в т.ч. 2 инвалида, 21 чернорыльцев, из них 11 инвалидов. Участники ВОВ ежемесячно получают по 10 тысяч рублей в соответствии с постановлением Правительства ЧР №95 от 23.06.2011г. «О назначении и выплате ежемесячной материальной помощи участникам ВОВ 1941-1945 годов, проживающим в ЧР».

Наш Отдел выдает справки студентам на получение социальной стипендии тем, у кого среднедушевой доход семьи не превышает прожиточного минимума, - добавила З. Шапаева. - Кроме того ЕДВ назначается 23 гражданам, в числе которых инвалиды военной травмы, члены семей погибших, умерших инвалидов военной травмы и члены семей погибших, умерших при исполнении. На основании закона ЧР от 11 января 2014г. №4-РЗ «О дополнительной мере социальной поддержки Героев Советского Союза, Героев РФ, полных кавалеров ордена Славы и членов их семей» и постановления Правительства ЧР №105 от 3 июня 2014г. «О назначении и выплате дополнительного ежемесячного материального обеспечения Героям Советского Союза, Героям РФ, а также полным кавалерам ордена Славы, постоянно проживающим на территории ЧР» на учете состоят 4 льготника, которым ежемесячно выпла-

чивается по 10 тысяч рублей. В соответствии с законом ЧР от 11 января 2014г. №5-РЗ «О правовых гарантиях и социальных льготах лиц, награжденных орденом Кадырова» и постановления Правительства ЧР №107 от 3 июня 2014г. 27 льготников поставлены на учет. Им ежемесячно начисляется и выплачивается по 5 тысяч рублей.

Шапаева также отметила, что льготники Федерального и регионального регистров получают проездные талоны для бесплатного проезда на государственных автобусах по территории республики. За 2015 год им было выдано 492 талона.

Для улучшения жилищных условий на получение субсидий на учете состоят инвалиды и ветераны боевых действий. В зале на стенде вывешена вся необходимая информация для посетителей, включая постановления, Указы, нормативно-правовые акты, касающиеся пособий. В Отделе труда и социального развития осуществляется прием граждан начальником учреждения и специалистами в определенные дни и часы.

Всего в 2015 году было 358 обращений. Деятельность Отдела освещается в республиканской и местной прессе. Отдел совместно с Администрацией района проводит работу по реализации республиканской целевой программы «О профилактике безнадзорности, беспризорности и правонарушений несовершеннолетних детей». На профучете ОУУП и ПДН состоит 11 неблагополучных семей. В 2015г. выявлено и поставлено на учет 8 семей.

Наш Отдел активно участвует в жизни района, в проведении субботников и во всех культурно-массовых мероприятиях. Ежегодно участвуем во всех мероприятиях, приуроченных к праздничным и значимым календарным датам. С каждым годом стараемся улучшить нашу работу, - сказала в заключении З. Шапаева.

Зинаида ФЕДОРОВА



## ПРИМЕР ЖЕНСКОЙ ДОБЛЕСТИ

**Море песен спето, океаны стихотворений сложены в честь представительниц прекрасной половины человечества, бесценных мам, многоуважаемых бабушек и милых девушек.**

Но и этого не достаточно для того, чтобы показать, насколько содержательно и всеобъемлемо понятие «женщина», как много в этом слове. Первое, о чем мы думаем, когда говорим о женщине, это то, что она мать, которая воспитывает детей, ставит их на ноги, второе - что она труженица. Женщина может быть кем угодно, и даже порой заменяет отца.

Сегодня я бы хотела рассказать именно о такой прекрасной женщине. Если отвечать на вопрос, какой должна быть женщина, я бы ответила, что она должна быть такой, как Зина.

Зина Талхатова - это добрый и светлый человек. Она, во многом отказывая себе, воспитала двух дочерей, отдавая им все свое тепло, внимание и заботу.

Зина вышла замуж в 1988 году, на тот момент ей было 26 лет. Из селения Самашки Ачхой-Мартановского района она переехала в село Левобережное Наурского района, где и проживает сейчас. Зина преподает в Левобережной школе № 1 чеченский язык и чеченскую литературу, воспитывает двух дочерей, Хеду и Марху. Муж в 2002 году умер от тяжелой болезни. Так она осталась с двумя девочками. Старшей было тринадцать лет, второй - девять.

Беда приходит неожиданно и совсем не отсюда, откуда ее можно ожидать. В тот момент маленькая, хрупкая женщина сказала себе, что должна сделать все возможное, чтобы независимо ни от кого, своими силами достойно вырастить дочерей, дать им образование.

Образование для Зины всегда стояло на первом месте, она считает, что именно образование дает человеку уверенность в себе, что оказывает колоссальную поддержку на всем жизненном пути. Да и сама она всю молодость посвятила учебе, книгам. В детстве, когда в доме не бывало света, она читала при свете свечи. Когда готовила, в одной руке держала половник, в другой

- книгу, - рассказывает брат Зины.

Эта женщина проявила стойкость и мужество. Не каждая в такой ситуации может взять себя в руки, вытереть слезы и бороться дальше, а все ради того, чтобы дети ни в чем не нуждались. Она приняла это как очередное испытание от Всевышнего, на милость которого Зина рассчитывала всегда. По чеченским обычаям, женщина, оказавшаяся в такой непростой жизненной ситуации, может оставить детей с братьями мужа, со свекровью, чтобы те продолжили воспитание. Но она выбрала другой путь, пусть он и сложнее. Она посвятила себя своим дочерям и вложила в них все то, что когда-то ей говорили, чему научила жизнь. А жизнь учит многому.

Родственники мужа, конечно же, предложили мне в тот момент, если есть желание, вернуться домой, оставив детей им. Я думала о многом, молилась, но никогда не было мыслей о том, чтобы бросить моих дорогих девочек, хоть и оставив их на попечение самым близким. По сей день благодарю Всевышнего, что он не позволил мне поступить иначе, я бы себе этого никогда не простила, возможно, и они меня. Детям нужны родители, только с ними они могут быть по-настоящему счастливы. Я старалась им заменить отца, что, в принципе, невозможно. Я благодарна родственникам мужа, которые поддерживали меня, а также своим родителям, сестрам, братьям. Мы никогда не можем знать, с чем предстоит столкнуться. Главное, что есть люди, которые хотя бы могут дать добрый совет, - рассказывает наша героиня.

По словам детей, Зина справилась с этой задачей на 100 %. Иногда ей приходилось быть строгой, иногда мягкой, даже баловала девочек, но все в меру. Девчонки уже выросли, обе получили высшее образование. Зина теперь не только мама, но и бабушка. Она воспитала достойных дочерей, которые уже своим детям смогут с гордостью приводить в пример бабушку. Она - пример доблести, пример настоящей чеченской женщины.

Луиза ИСАЕВА

## ИСКРЕННОСТЬ И ДОБРОТА



В самом деле, трудно было бы выбрать лучшее время для празднования Международного женского дня, чем ранняя весна. В это время пробуждается от зимнего сна природа, по-весеннему начинает светить солнце, и распускаются первые подснежники.

Как известно, чеченские женщины всегда славилась трудолюбием, храбростью и безграничной отвагой.

Примером трудолюбия и доброты можно назвать женский клуб «Иман». Активистки клуба занимаются благотворительностью, помогают пожилым, проводят различные благотворительные акции.

Официальное открытие религиозного женского клуба «Иман» состоялось 5 января 2011 года по инициативе его руководителя Иман Мужедовой.

По ее словам, ежегодно

ряды активисток клуба пополняются новыми участницами.

Основное направление работы клуба «Иман» - духовно-нравственное воспитание девушек. Активистки клуба посещают образовательные и социальные учреждения Чеченской Республики и ведут просветительские беседы с девушками, рассказывают о религии, о традициях и обычаях нашего народа.

В связи с Международным днем 8 Марта клуб ежегодно проводит различные благотворительные акции.

В преддверии 8 Марта хочу поздравить активисток клуба «Иман» и всех наших женщин с Международным женским днем. Желаю нашим матерям и сестрам счастья, успехов и крепкого здоровья!

Темирхан АСХАБОВ



## ЧЕЛОВЕК С ЗОЛОТЫМ СЕРДЦЕМ



**В преддверии Международного женского дня 8 Марта, хотелось бы рассказать о женщине, которая достойно пройдя через невзгоды и трудности военных лет, смогла сохранить в себе человечность и любовь к жизни. А именно, о руководителе Регионального социально-психологического центра «Синтем» – Инне Айрапетян.**

Инна – армянка, но считает себя полноправной чеченкой, разделившей с чеченским народом все тяготы военной жизни. Семья Айрапетян переехала в Чечню в 1957 году. Отец, Ким Исаакович, был из карабахских армян, мама, Светлана Семеновна, – из тбилисских. В семье кроме Инны было еще два сына – Артур и Сергей.

Еще в школьные годы Инна отличалась особой активностью и любознательностью. После школы в 1992 году поступила на химико-биологический факультет Чечено-Ингушского государственного университета. Будучи студенткой, устроилась на работу методистом по экологии в Республиканском центре внешкольной работы при Министерстве образования и науки ЧР, и в 1999 году была назначена заведующей методическим кабинетом.

По словам Инны, воспитывалась она в консервативной семье со строгими устоями, в которой знали, что такое честь и достоинство.

– Наша мама – женщина сильная, волевая, но в то же время объективная и очень справедливая. Если она в некоторых ситуациях проявляла строгость, то отец наоборот был более мягок. Я вообще считаю, если в детстве отец уделяет дочери внимание, поддерживает и, самое главное, доверяет ей, то такая девочка в будущем, чувствуя за собой эту поддержку и заботу, уверенно будет двигаться по жизни вперед, – говорит Инна.

В военные годы Инна пережила большую трагедию

– смерть отца и брата. Позже они с матерью переехали в палаточный лагерь для беженцев в Ингушетию. В то время здесь функционировало множество международных гуманитарных организаций, которые помогали беженцам продуктами питания, одеждой и т.д. По воле случая Инне посчастливилось устроиться на работу менеджером в крупнейшую гуманитарную организацию «Кер-Канада». Вскоре она познакомилась с тремя единомышленниками, вместе с которыми начала помогать тем женщинам, до которых помощь гуманитарных организаций не доходила. В основном, это были будущие мамы.

– Эти женщины, оставаясь за бортом, страдали больше всего, потому что они психологически и эмоционально были менее защищены. Мы скидывались и на собранные деньги приобретали детские пеленки молодым мамам, постельные комплекты, продукты питания и др. Помню один случай: к нам пришла женщина с просьбой помочь вывезти в больницу больную внучку. У девочки были проблемы с почками. Хотя и с большим трудом, но нам все-таки удалось собрать необходимую сумму денег, чтоб вывезти девочку в больницу, где ее обследовали и оказали необходимую медицинскую помощь. По возвращению оттуда они пришли нас навестить, и я до сих пор помню благодарную улыбку этой девочки. Слова благодарности в наш адрес, оценка нашей работы является для нас стимулом для дальнейшей продуктивной работы.

В 2006 году по возвращении обратно в Грозный, они открыли свою организацию под названием «Синтем». Как отметила Инна, основная цель организации – это оказание широкого спектра социально-психологических услуг беременным женщинам, учителям, вдовам, женщинам с многодетными семьями. Это могут быть психологические, семейно-бытовые, и другие различ-

ные проблемы.

На сегодняшний день коллектив «Синтема» представляет собой 12 профессионалов с высшим образованием и опытом работы не менее десяти лет. Также действует добровольческая сеть волонтеров из студентов и учащихся школ.

– Первые наши проекты были направлены на социально-психологическую поддержку беременных женщин. Для них существовал проект под названием «Школа мамы и ребенка», который успешно функционировал на протяжении десяти лет. В рамках данного проекта с женщинами работали психолог и акушер. Были также уроки по уходу за новорожденными. Как я уже говорила, в основном наша деятельность направлена на оказание социальной и психологической поддержки женщинам, но, если фонды позволяют, оказываем и материальную поддержку. Например, женщинам, готовящимся стать матерями, мы в конце тренинга дарили готовый пакет для новорожденных. Также в ходе своей деятельности мы осуществляли индивидуальные и групповые психологические консультирования, мастер-классы по кулинарии, швейному мастерству, цветоводству и т.д. Для реализации различных программ нами привлекаются специалисты: педагоги, тренеры, психологи, врачи, религиозные деятели и чиновники государственного аппарата, – рассказала И. Айрапетян.

«Синтем» сотрудничает и взаимодействует с ведущими женскими организациями Северного Кавказа, России и на международном уровне. Организация принимает участие в ежегодных сессиях ООН в Нью-Йорке, куда со своими проектами и со своим опытом съезжаются подобные женские организации со всего мира. Это все далеко не полный перечень проектов, реализованных организацией. Множество добрых дел и проведенных мероприятий, свидетельствующих об эффективности работе сотрудников организации «Синтем».

– Я считаю, что успех любой организации – это дружный, сплоченный коллектив. Все девчонки в нашем коллективе – это, прежде всего, люди с большими сердцами, благородные, готовые помогать другим, которые все время занимаются саморазвитием. Я горжусь своим коллективом, – говорит Инна.

Хороший коллектив, в первую очередь, это заслуга руководителя. В данном случае, Инны Айрапетян. Это обаятельный, умный, доброжелательный, общительный человек, который является достойным примером для женщин нашей республики.

Пользуясь случаем, хотелось бы поздравить всех женщин с Международным женским днем, пожелать здоровья, счастья и благополучия.

**Залина КУРБАНОВА**



## НА СТРАЖЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**В преддверии 8 Марта хочется рассказать о представительнице лучшей половины человечества, которая работает и служит наравне с сильным полом, обеспечивает спокойствие и благополучие граждан Чеченской Республики. О женщине, которая служит в структуре МЧС.**

Многим кажется, что в этой профессии могут работать только мужчины. Действительно, большая часть работающих в МЧС, мужчины, но наряду с ними в службе спасения «01» трудятся и хрупкие, милые женщины.

Очаровательные женщины, ведающие кадровыми вопросами, помогают в оформлении документов при приеме на работу и поступлении в учебные заведения системы МЧС. Женщины-инспекторы государственного пожарного надзора также несут тяготы службы, контролируют вопросы безопасной жизнедеятельности на подведомственных объектах и проводят профилактическую работу с нарушителями пожарной безопасности.

В таком «чрезвычайном ведомстве», как МЧС, есть должность – инспектор отдела безопасности людей на водных объектах Главного управления МЧС России по ЧР. Именно эту должность занимает героиня моего рассказа.

Зарема Дашаева родилась в селе Кулары Грозненского муниципального района. В семье их было шестеро – четыре дочери и два сына. Зарема была третьим ребенком в семье.

– Мой младший брат, – вспоминает Зарема, – всегда переживал за меня, заботился обо мне. В 18 лет я вышла замуж, и ездить к родным навещать их получалось не так часто, как хотелось бы. Мой брат очень скучал по мне, ведь

мы виделись всего лишь несколько раз в месяц. В 1995 году произошел несчастный случай: брат нашел во дворе боеприпас, который взорвался у него в руках. Он получил травмы, несовместимые с жизнью... На тот момент ему было 15 лет...

– Мой старший брат с 2002 года работал в системе МЧС, он был водителем пожарной машины, был лучшим водителем гарнизона. К огромному сожалению, с ним тоже произошел несчастный случай. Брат погиб в ДТП.

Когда он работал в этой системе, и когда рассказывал нам, младшим, интересные истории, связанные со своей деятельностью, все мы слушали его с интересом, задавали вопросы, – рассказывает Зарема.

В 2003 году Зарема поступила в ЧГУ на факультет географии по специальности геоэколог. В том же году Зарема устроилась на работу в отдел экспертизы и оценки ЧС.

В этом отделе Зарема проработала почти 4 года. После была проведена реорганизация, и в 2009 году Зарема перешла в Главное управление МЧС по Чеченской Республике. Здесь Зарема назначили на должность ведущего специалиста-эксперта в отделе государственной инспекции по маломерным судам.

Беседуя с Заремой, я понял одну вещь: есть на свете искренние, добрые люди, которые целиком и полностью посвящают себя семье, и вместе с тем успевают работать на благо Родины.

Я поздравляю Зарему и в ее лице всех сотрудниц МЧС РФ по ЧР с Международным женским днем. Желаю им здоровья, счастья, успехов. С праздником!

**Темирхан АСХАБОВ**



## «САМАЯ ПРЕКРАСНАЯ ИЗ ЖЕНЩИН - ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ НА РУКАХ»



Культура общества определяется отношением к женщине в этом обществе. И если до 20 века слабому полу был отведен не самый завидный угол в социальном доме, то сегодня женщина по праву играет достойную партию в симфонии современной жизни.

В нашей стране отношение к представительницам прекрасной половины изменилось после Октябрьской революции. Социалистические лозунги призывали женщин наравне с мужчинами строить светлое будущее. И женщины строили. Используя открывшиеся возможности, они быстро догнали своих братьев на трудовом поприще. Занимая высокие посты, удостоенные высоких наград, женщины развеяли миф о беспомощности слабого пола.

Со времен развала Советского Союза прошло 25 лет. Россия ступила на путь демократического развития. Многие изменилось с того времени, и меня заинтересовал вопрос: изменилось ли отношение к женщине? За ответом я обратился к женщине, которая сыграла в жизни автора данных строк главную роль.

Моя мама, Макка Ширваниевна Эдельбиева, родилась в 1965 году в Казахской ССР. После окончания средней школы вернулась на историческую Родину, которая именовалась тогда ЧИАССР. Высшее образование и профессию преподавателя начальных классов получила в городе Грозном. Спустя несколько лет после окончания вуза началась первая чеченская кампания, и наша семья была вынуждена уехать в Казахстан. Затем, после смерти отца, мы переехали в Вологодскую область, где прожили 11 лет.

Несмотря на тяжелое бремя, мама умудрялась воспитывать троих детей, работать и одновременно получать второе образование в местном училище культуры. Занимая пост заместителя директора, а затем и директора Дома культуры, Макка провела огромную работу, направленную на духовно-нравственное развитие молодежи. В 2014 году мы вернулись домой, и мама устроилась учителем музыки и орговетственным в СОШ села Правобережное Грозненского района. Имея большой опыт за плечами, мама с удовольствием согласилась провести сравнительный анализ советского прошлого и ответить на вопрос: изменилось

ли отношение к женщине с тех пор?

В своих воспоминаниях Макка акцентировала внимание на том, что руководство многонациональной страны, следуя учению марксизма-ленинизма, воспитывало подрастающее поколение на принципах равенства и братства.

В то время права и обязанности представителей сильного и слабого пола были одинаковыми. Отношение к женщинам всегда было чутким, уважительным. Никогда и нигде я не слышала, что женщины чем-то хуже мужчин, глупее или слабее в чем-то. Молодые девушки трудились не хуже своих товарищей, занимали административные должности, управляли тракторами, пахали поля, работали на заводах и даже трудились в космической отрасли. Это было нормальным, естественным явлением. В школе и в институте нас никогда не угнетали, а если вдруг и случался подобный инцидент, провинившегося отчитывали на пионерском или комсомольском заседании.



**- Как праздновалось 8 марта в СССР?**

Это был настоящий праздник. Одноклассники, одноклассники, братья, друзья дарили нам подарки и цветы. Педагоги устраивали застолье. Мы, в свою очередь, поздравляли учителей и также преподносили им сюрпризы. Если сравнивать, то сегодня международный женский день празднуется ничуть не хуже. Мне очень нравится акция, которую проводят в Грозном 8-го марта, когда на улице молодежь дарит женщинам цветы. Это очень красиво и элегантно. Любая женщина, получившая цветы, сохранит хорошее настроение на весь день.

**- Какую роль в жизни общества, на твой взгляд, играет женщина?**

Для меня женщина, прежде

всего, мать. Материнская любовь особенная. Это любовь, которая не просит ничего взамен.

Островский по этому поводу писал: «Есть в природе знак святой и вещий, ярко обозначенный в веках: самая прекрасная из женщин - женщина с ребенком на руках».

Я считаю, что это стихотворение как нельзя лучше описывает главное предназначение женщины. А так, конечно, она украшает мир, семью. Сегодня многое зависит от женщины. Это и семейный уклад, воспитание детей, микроклимат в организации тоже создает женщина.

**- Как ты считаешь, отношение к слабому полу после развала Союза изменилось?**

Учитывая тот факт, что женщина помимо работы успевает поддерживать домашний очаг, уважение к ней только выросло. В послевоенной Чечне очень много матерей одиночек, которые воспитывают детей, работают, учатся. Их смело можно назвать героинями. Что касается нашей школы, коллектив в основном состоит из женщин. Мужчины относятся к нам очень тактично и уважительно. Такое отношение характерно для чеченского народа, в котором женщина издревле играла значимую роль. Одних только пословиц, посвященных слабому полу, хватит, чтобы с уверенностью сказать, с каким трепетом чеченцы относились к своим мамам, сестрам, женам.

**- Скажи, пожалуйста, ты бы стала работать, если бы была обеспечена всем необходимым?**

Конечно. Все равно, любой человек должен находиться не только в доме, но и в рабочем коллективе. Мне кажется, это естественная человеческая потребность. У меня было очень ак-

тивное и продуктивное детство. Я считаю, что реализовала себя в жизни. Мои мечты о постановках, концертах, работе с молодежью сбылись.

**- Что ты хотела бы пожелать женщинам в преддверии 8-го марта?**

Прежде всего - здоровья! Терпения, благополучия, внимания со стороны детей и мужчин. Я хочу сказать, что наши женщины - умницы, что их надо любить и носить на руках. Будьте крепкими и стойкими. Будьте сильными и нежными. Надежда, вера, любовь, верность, красота - слова женского рода. Мир - мужского. Так пусть же наши мужчины берегут мир, а все остальное сделаем мы.

Зелимхан МУСАЕВ

## САРА ГАЗГИРЕЕВА:



**Профессия дизайнера интерьера все больше набирает популярность, а ее актуальность растет день ото дня. Выбирают ее люди определенно творческие, с богатым и креативным мышлением. О том, как психологическое образование помогает в дизайне, что такое удачный проект, и каким будет развитие отрасли дизайна в будущем мы попросили рассказать талантливого архитектора-дизайнера Сару Газгирееву.**

**- Здравствуйте, Сара. Расскажите, как начинался ваш путь дизайнера-интерьера?**

Интерес к дизайну у меня был с детства. Мама мне рассказывала, что, когда мне было около 2-х лет, она покупала мне куклы, но я никогда не интересовалась и не играла ими. Вместо этого я всегда что-то строила и конструировала. В более позднем возрасте я постоянно что-то переставляла в доме, раскрашивала обои и стены, за что мне неоднократно попадало от мамы. Тем не менее, меня это не останавливало, и я периодически это повторяла. После окончания школы я поступила в московский университет на факультет психологии. Но по причине того, что это было скорее желание родителей нежели мое, мечта стать дизайнером интерьера меня не оставляла. Тем не менее, я никогда не жалела о том, что у меня есть психологическое образование. Данный фактор также немаловажен в работе дизайнера. В ходе своей работы ты встречаешься со многими людьми, с которыми тебе надо найти общий язык, понять психологию конкретного человека, для того чтобы проект интерьера, предложенный тобой, подходил ему по характеру. Посовествовавшись с различными дизайнерами и архитекторами, я приняла для себя решение учиться дизайну за пределами России. Одним из лучших университетов, которые они мне посоветовали был, Британский университет дизайна Альберта Эйнштейна в Лондоне. Поскольку я не имела родственников непосредственно в Лондоне, я поступила учиться в филиал данного университета,

находящийся в Германии. При поступлении в данный университет мы прошли достаточно строгий отбор, из 260 человек прошли только 42. Помимо тестирования по общим предметам, мы должны были пройти и специальные задания, направленные на выявление у нас творческих способностей. Несомненно, справиться со всеми заданиями нам помогли и подготовительные курсы. В ходе их посещения многие отказывались от поступления, решив, что дизайн - это не то чем они хотят заниматься. У кого-то не хватило сил, у кого-то отсутствовали творческие способности. Что касается меня, я успешно прошла отборочные испытания и стала студенткой Британского университета дизайна.

**- За время вашей работы, каких успехов вы добились? Принимали ли участие в конкурсах?**

Еще на стадии учебы в университете я имела возможность практической работы в отрасли дизайна. При нашем учебном заведении имела строительная компания, для которой я разрабатывала дизайн проекты. Так как я, в отличии от других дизайнеров, могла воплотить любой стиль в интерьере, у меня всегда было большое количество клиентов, что позволяло мне зарабатывать хорошие деньги, еще будучи студенткой. Кроме того, естественно, я принимала участие и в различных конкурсах, которые проходили в рамках нашего университета. Что касается различных ТВ передач, несмотря на неоднократные приглашения, я в них не участвовала. Связано это прежде всего с тем, что я абсолютно не медийный человек и теряюсь перед камерами. Кроме того, участие в подобных передачах - это своего рода реклама, в которой я на тот момент не нуждалась. У меня всегда были клиенты, и я никогда не была без работы.

**- Насколько мне известно, в Вашей практике был опыт создания декораций для фильма. Расскажите об этом подробнее.**

Да, был такой случай в Берлине. Снимали молодежный фильм «Menschen machen design».



# «В ДИЗАЙНЕРЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ДОБРОТА»



Это был очень интересный проект, в котором мне необходимо было задекорировать комнаты. Конечно, это не была работа одного дня: на протяжении создания всего фильма мне необходимо было создавать для них различные декорации. Хочется отметить, что на подобную работу меня приглашали достаточно часто.

**- По Вашему мнению, может ли человек обучиться профессии дизайнер интерьера или же для этого он должен иметь творческие способности, данные ему с рождения?**

- Считается, что дизайнером может быть любой человек, который отучился на эту профессию в университете. Тем не менее, это не совсем так. Помимо профильного образования человек должен иметь и соответствующие творческие способности. Должен быть интерес к данной профессии. К сожалению, в настоящее время многие люди идут учиться на факультет дизайна только из-за того, что считают эту профессию престижной и перспективной. Когда я поступала в Британский университет дизайна, с нас в первую очередь требовалось наличие таланта. Тем не менее учиться все равно надо. В истории известны такие случаи, когда у человека появлялся талант и в 40, и в 50 лет, и он становился известным писателем, дизайнером, художником. Поэтому я считаю, что у человека должен быть к дизайну интерес. Для того чтобы проверить себя, почувствовать свое ли это, я всегда советую для начала пойти на подготовительные курсы. Что касается меня, я всегда ходила на занятия как на большой праздник. И сейчас, когда я работаю над каким-то проектом, я очень сильно вдохновляюсь, я радуюсь жизни и делаю свою работу с удовольствием.

**- Какими основными качествами должен обладать дизайнер?**

- Я считаю, что в дизайнере, прежде всего, должна быть доброта. Это очень важно. В ходе своей работы ты встречаешься с различными людьми и со всеми ними ты должен найти общий

язык. Сделать это можно, только если ты являешься добрым, отзывчивым и понимающим человеком. Если же ты злишься, нервничаешь или имеешь какие-нибудь другие негативные стороны характера, ты можешь не понять желание клиента, не найти с ним общий язык, и как следствие не добиться в этом проекте того успеха, который должен был. Помимо доброты для дизайнера также очень важны художественные навыки. Очень часто бывают такие моменты, когда дизайнеру необходимо где-то что-то подкорректировать, дорисовать, сделать орнамент на стене. Так как рабочая бригада обычно состоит из мужчин, которые не обладают такой тонкостью и умением делать ювелирно точную работу, часто дизайнеру приходится самому доводить их работу до идеала. Кроме того, художественные навыки необходимы дизайнеру и для компьютерного проектирования своих проектов. Мне повезло, талант к рисованию у меня есть с детства. Не смотря на то, что у меня нет никакого художественного образования, я очень люблю рисовать и даже проводила выставки своих картин в Европе.

**- Как вы можете охарактеризовать свои работы и стиль? Какие материалы любите использовать?**

- Честно сказать, мой стиль это хай-тек. Это то, что я выбираю лично для себя. Мой дом, квартира, все мои вещи выполнены в стиле хай-тек. Тем не менее, большая часть людей, чаще всего выбирает такой стиль как классика. Тем более у нас на Кавказе. Связано это, прежде всего с тем, что классика не подвержена моде, она всегда актуальна. Чего нельзя сказать о других стилях. Что касается материалов, я очень люблю использовать различные гипсовые изделия. Мне нравится собственноручно лепить различные рисунки и барельефы на стенах. В своих дизайн проектах мне также нравится использовать предметы, которые требуют переделки. Как например, создать эффект потертости и старины на мебели. Кроме того, одной из моих сильных сторон является то, что я люблю

работать над чем-то, уже ранее сделанным рабочими для того чтобы довести это до идеала.

**- Что является для вас основным аспектом при создании дизайна?**

- Очень часто можно услышать мнение, что главное - это уметь построить красивый дизайн. На самом деле, это не так. Одним из главных аспектов в дизайне несомненно является его функциональность. Кроме этого важно делать детальный анализ проекта. Потому что придумать и визуализировать проект недостаточно, главное, чтобы придуманный тобой дизайн можно было воплотить в жизнь. Будущий проект необходимо изучить до миллиметра, для того чтобы понять насколько он реалистичен и насколько будущий интерьер будет соответствовать дизайн проекту, сделанному тобой в визуализации.

**- Удачный проект для вас - что это?**

- Удачный проект для меня - это согласованность с клиентами. Я считаю, что в работе дизайнера очень важно постоянно общаться с клиентом и рассказывать ему о ходе работы и о том какие этапы пройдены за сегодняшний день. Тем не менее я знаю, что многие дизайнеры пытаются подстроить желания клиента под себя и оставить последнее слово за собой. В принципе, это правильно, потому что дизайнер лучше разбирается в данном вопросе, иначе зачем тогда они его пригласили? Что же касается меня, я стараюсь найти с клиентом общий язык и прийти к компромиссу. Конечно, бывают такие моменты, когда наши взгляды расходятся, но я все равно стараюсь прислушиваться к его мнению, и сделать так как ему будет по душе. Потому что у каждого человека своя психология, и то что для меня будет красиво и правильно, для него нет. Таким образом, успешность проекта напрямую зависит от того, насколько клиент останется доволен твоей работой. Помимо этого, очень важно иметь грамотную рабочую силу, которая сможет воплотить твой проект в реальность. Я стараюсь работать только с профес-

сионалами высокого класса. Так как свою дизайнерскую работу я стараюсь делать качественно, для меня очень важно иметь грамотных специалистов, которые смогут воплотить мои идеи в реальность также на высшем уровне. Таким образом, успешность моей работы напрямую связана с качественной работой рабочих.

**- Существуют ли различия в дизайне частных интерьеров и общественных помещений? Что для вас сложнее?**

- Я думаю, что для меня тяжелее работать над частными интерьерами. В создании дизайна общественных помещений, таких как ресторан, гостиница, ты как дизайнер имеешь большую свободу. Владельцы таких заведений обычно точно знают, чего хотят, могут объяснить это дизайнеру и в дальнейшем не вмешиваются в его работу. Так как подобные заведения посещает много народа различного по вкусам и характерам, их владельцы стремятся оформить свое заведение, не так как больше нравится им самим, а грамотно и правильно с точки зрения дизайна. Что же касается частных интерьеров, в них клиент обычно пытается навязать дизайнеру свое видение проекта.

**- Кто чаще всего прибегает к услугам дизайнера интерьера? Опишите собирательный образ вашего заказчика**

- В первую очередь это, несомненно, люди обеспеченные. Кроме того, люди, которые не знают, чего они хотят, владельцы домов, имеющие неправильную планировку, множество ненужных колон и выступов, которые трудно задекорировать. У них просто не хватает на это фантазии. К услугам дизайнера также прибегают люди занятые, у которых нет времени следить за ходом строительных работ или же те, которые не находятся на месте нахождения объекта строительства.

**- У вас большой опыт работы в Европе. Есть ли какие-то особенности в клиентах в России и за рубежом?**

- Честно сказать, я не планировала возвращаться в Россию. После окончания обучения я хотела оставаться жить и работать в Европе. Люди в России и люди в Европе совершенно разные. Я не знаю, что думают другие люди, проживающие в Европе, но для меня это был совершенно другой мир. В плане клиентов также существует большая разница. В Европе клиенты более адекватные они изначально знают, чего хотят, и если они нанимают на работу дизайнера, они не вмешиваются в его работу. Европейцы более склонны прислушиваться к мнению специалистов, поэтому с ними работать легче. Клиенты же в России часто пытаются навязать свое видение и мнение дизайнеру. Кроме того, люди в Европе чаще всего выбирают стиль минимализма, так как больше всего ценят удобство и простоту. Что же касается России, а тем более Кавказа, здесь люди любят больше богатство, золото и лепнину.

**- Бывают ли у вас творческие кризисы или для вас работа это непрерывный процесс вдохновения?**

- Как таковых творческих кризисов у меня еще не было.



Вдохновение у меня есть всегда. Тем не менее, случаются такие моменты, когда меня расстраивают люди своим поведением или вещами которые я не одобряю. Так, например, я не уважаю людей, которые обсуждают кого-то за их спиной. После таких случаев я могу отходить неделю, у меня в прямом смысле наступает кризис в душе. Я сама по природе очень позитивный и неконфликтный человек, со мной просто невозможно поругаться, но если меня кто-то расстраивает, близкие мне люди сразу это видят.

**- Исходя из вашего опыта, как вы считаете, что нужно дизайнеру для успешности?**

- Самое главное - это качество. Качество твоей работы. Не количество, а именно качество. Если честно, я делаю свои проекты немного медленнее, чем это делают другие дизайнеры, но я это делаю более качественно, чем остальные. Это мой принцип. Я хочу, чтобы в моей работе все было идеально. Я должна быть полностью довольна результатом. Кроме того, важна пунктуальность. Твоя работа должна быть выполнена в четко оговоренные сроки, грамотно и правильно преподнесена и воплощена в реальность. Что же касается популярности, для этого не обязательно быть отличным дизайнером. Достаточно принимать участие в различных ТВ передачах и активно себя рекламировать. Но это не показатель твоего умения и навыков в работе. Что касается меня, для меня показатель успешности дизайнера - это постоянное наличие у него клиентов и соответственно работы.

**- И напоследок, каким вы видите развитие отрасли дизайна в будущем?**

- Я думаю, что в ближайшем будущем работа дизайнера будет очень востребована. Уже в настоящее время, в Европе, ни один ремонт не обходится без участия дизайнера. Так как хотим мы этого или нет, Европа более развита, нежели Россия. Люди в Европе имеют другое мышление и мировоззрение, они понимают что «скупой платит дважды». Тем не менее, я заметила, что в последнее время к услугам дизайнера все больше стали прибегать и люди в России. Поэтому я думаю, что в будущем профессия дизайнера интерьера будет весьма престижна и актуальна не только за рубежом, но и у нас в России.

**- Спасибо, Сара, за интересную беседу!**

Елена АФОНИНА



# КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ!



Всем нам, девушкам, хочется выглядеть молодо, привлекательно и иметь стройную и подтянутую фигуру. Желание это особенно усиливается в весенне-летний период, когда с плеч спадают тяжелые шубы, а ноги переобуваются из массивных и теплых сапог в изящные и легкие босоножки. Конечно, есть группа счастливиц, которых природа не наградила лишними килограммами, но что делать тем, кто далек от идеальных параметров?

Выход, конечно же, есть, и он прост: заниматься спортом. И если в силу нашего менталитета, такие распространенные виды физических нагрузок, как бег по утрам, катание на велосипеде и другие активные занятия на свежем воздухе девушкам Чечни противопоказаны, есть большое количество альтернативных видов спорта, которые проходят в стенах спортивных женских фитнес-центров.

С каждым годом ассортимент предлагаемых спортивных залов услуг расширяется и даже самая привередливая особа сможет выбрать интересную для себя программу физических упражнений. Доказательством этого является все более распространяющаяся в республике культура женского спорта. Как рассказала администратор фитнес-центра «Divafitness» Петимат Муханова, связано это, прежде всего, с увеличивающейся информированностью женщин о пользе и необходимости занятий спортом.

- Рост интереса к спортивным занятиям среди женщин нашей республики однозначно есть. Естественно, на первом месте по популярности находятся тренажерный зал и степ-аэробика, немного уступают им более новые программы, такие как пилатес, йога и тайский бокс. Находит своих клиентов и такой малоизвестный в республике вид, как ZUMBA-фитнес. Особенно увеличивается количество посетительниц нашего зала к весне, когда дни становятся длиннее и появляется возможность возвращаться домой с тренировки засветло. Что касается возрастных категорий, то они разные. К нам приходят как совсем юные девочки-школьницы, так и женщины за 50. Но основной контингент клиенток все-таки составляет от 20 до 40 лет. Главной причиной, по которой женщины ходят в спорт зал по-прежнему остается желание похудеть. Тем не менее, в последнее время увеличилось количество клиентов, которые имеют проблемы со здо-

ровьем и посещают зал для того чтобы его укрепить, – говорит Петимат Муханова.

Для того, чтобы вы не терялись в огромном списке предлагаемых фитнес центрами услуг и смогли выбрать для себя наиболее оптимальный и подходящий конкретно вам, мы сделали небольшой обзор наиболее популярных направлений женского спорта и поговорили с тренерами об их особенностях, пользе и преимуществах.

Несомненно, одним из первых по популярности видов спорта у женщин Чеченской Республики является степ-аэробика. Степ-аэробика, называемая также ритмической гимнастикой, представляет собой комплекс специальных упражнений, которые выполняются под динамичную музыку, помогающую контролировать ритм их выполнения. Отличительной чертой степ-аэробики является использование специальной платформы, высоту которой можно регулировать в зависимости от индивидуальных особенностей тренирующегося. Степ-аэробика положительно сказывается на женском организме в целом и имеет ряд достоинств.

Занимаясь на степ-платформах, вы укрепляете дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, стабилизируете артериальное давление и работу вестибулярного аппарата. При артрите и остеопорозе просто необходимо заниматься степ-аэробикой, ведь эти заболевания вызваны недостатком движения. Степ-аэробика помогает сбросить лишний вес и улучшить фигуру за короткий срок. А еще во время посещения коллективных занятий снимается стресс и улучшается настроение.

Степ-аэробика отличается тем, что, занимаясь ею, вы не накачаете себе гору мускулов там, где не надо, а получите гармонично развитое тело, королевские осанку, выработаете точные, выразительные и красивые движения. Кроме того, степ-аэробика – один из самых быстрых способов «создать» себе талию. Движения, которые используются в степ-аэробике, вполне простые, потому их достаточно легко выполнять людям разного уровня подготовки и возраста.

Подробнее об этом рассказала Висаитова Хадишат, тренер по степ-аэробике.

- С чем связана высокая популярность степ-аэробики в Чеченской Республике?

- Я думаю, что высокая популярность степ-аэробики связана,

прежде всего, с тем, что наряду с тренажерным залом и восточными танцами это был первый вид фитнеса, который появился в республике. Люди хорошо его знают, привыкли к степ-аэробике, в то время как к новым направлениям и техникам они относятся настороженно. Многие приходят к нам на занятия после рекомендации и по примеру своих друзей и знакомых. Кроме того, успех степ-аэробики связан также и с тем, что мы проводим занятия по старой форме, куда включается и кардио часть и силовая. Поэтому у человека идет как процесс похудения, так и процесс коррекции фигуры. Большое значение имеет и командный дух, в атмосфере которого проходит тренировка, и динамичная музыка, которая позволяет человеку получить заряд бодрости и энергии на тренировке. Степ-аэробика доступна практически каждому, так как в зависимости от разной физической подготовленности и разным возрастным категориям подбирается индивидуальная нагрузка.

- Помимо эффекта похудения, что еще дают людям занятия степ-аэробикой? Для кого она рекомендована?

- Как и любое направление фитнеса, степ-аэробика дает оздоровительный эффект, приводит в тонус мышцы, кардионагрузка укрепляет сердечную мышцу. Как таковых ограничений для занятий степ-аэробикой нет, ею могут заниматься люди разных возрастных групп и разной физической подготовленности. Тем не менее, людям у которых есть грыжа позвоночника, варикозное расширение вен необходимо быть более осторожными и выбрать щадящий режим тренировки. Степ-аэробика рекомендована тем, кто хочет похудеть и укрепить свои мышцы. Единственное, я бы не порекомендовала степ-аэробике желающим набрать мышечную массу.

- Какие дополнительные меры должен соблюдать занимающийся степ-аэробикой для достижения поставленной цели?

- Естественно, это правильное питание. Недаром говорится, что 60% успеха зависит от правильного питания, а только 40% - от тренировок. Под правильное понимается рациональное питание, основанное на соотношении углеводов, белков и жиров. Если человек хочет похудеть, то он должен исключить из своего рациона простые углеводы и придерживаться суточной нормы соотношения углеводов, белков и жиров. Не менее важна и регулярность занятий. Для успешного результата необходимо заниматься не менее 3 раз в неделю.

Своими впечатлениями о степ-аэробике поделилась Светлана Алиева, занимается занимается с 2006 года:

- Привлекает в ней система подачи упражнений. Объединение силовой части, кардио нагрузки и непосредственно движений степ-аэробики в единый комплекс делает занятия продуктивными и результативными. Занятия степ-аэробикой дают мощный заряд бодрости,

улучшают координацию движений, все это благотворно сказывается и на обычной повседневной жизни.

Какие бы новые течения и виды спорта ни входили в моду, особое место среди многообразия способов поддержания физической формы по-прежнему занимают занятия на силовых тренажерах. Число их поклонников неуклонно растет из года в год. Занятия в тренажерном зале позволяют сформировать нужные мышцы, сбросить лишний вес и устранить проблемные зоны, поднять общий тонус организма. Они не требуют особой физической подготовки и подходят людям любого возраста и комплекции.

Подробнее об этом я поговорила с Дагмарой Бизаевой, фитнес-тренером

- Какая категория женщин выбирает занятия на силовых тренажерах и для кого они больше всего предназначены?

- На силовых тренажерах занимаются женщины различных возрастных категорий. К нам приходят как восемнадцатилетние студентки, так и женщины

зависимости от наличия у человека определенных проблем со здоровьем к нему применяется индивидуальный подход. Например, при наличии грыж или проблем с позвоночником такие сложные упражнения, как выпады или приседания со штангой, мы заменяем на жим ногами. Таким образом, на силовых тренажерах могут заниматься все, но некоторые с ограничениями на некоторые упражнения.

- Силовые тренажеры больше ассоциируются как мужской вид спорта и у многих женщин присутствует страх стать мускулистыми и мужеподобными. В чем особенности женского силового спорта?

- Страх женщин стать мускулистыми и мужеподобными не имеет основания – этому препятствуют особенности гормональной структуры женского организма. Основным стимулятором развития мышц является мужской гормон тестостерон. У женщин его выделяется в среднем на 20% меньше, чем у мужчин, что обуславливает ответную реакцию женского организма на тренировочные нагрузки. По-



50-60 лет. Конечно, все они преследуют разные цели. Молодые девушки больше стараются набрать массу тела, а женщины за 45 чаще всего стараются похудеть. Многие женщины приходят к нам после родов, чтобы вернуть прежнюю физическую форму. Таким образом, занятия на силовых тренажерах универсальны, с их помощью можно не только набрать мышечную массу, но и похудеть. При этом упражнения одни и те же. Разница лишь в том, что те, кто стремятся набрать массу, работают с более тяжелыми весами и увеличивают их по мере привыкания мышц. Тем же кто желает похудеть, необходимо тренироваться более продолжительное время и добавив к своим занятиям кардионагрузку. Это обязательно, без кардионагрузки похудеть невозможно. Если сравнивать занятия на силовых тренажерах и степ-аэробикой, результат у желающих похудеть будет одинаковый. Тут уж кому что больше нравится. Тем не менее, для людей со слабым здоровьем лучше начинать заниматься с тренажерного зала, потому что степ-аэробика интенсивный вид тренировки и некоторые могут не выдержать ее с первого раза.

- Есть ли противопоказания для занятий на силовых тренажерах?

- Противопоказаний для похода в тренажерный зал нет, но в

этому даже при одинаковых тренировках с мужчинами женщины не способны достичь такого же уровня результатов. Однако под воздействием упражнений с отягощениями женские мышцы становятся более сильными, эластичными и красивыми. Что касается самих упражнений, я бы не сказала, что у женского силового спорта есть какие-то различия с мужским. Упражнения мы делаем те же самые, только с более легким весом. Также женщинам более сложно даются такие упражнения как отжимания и подтягивания, так как у нас более слабые руки.

О своих впечатлениях нам рассказала Марина Магамадова, клиентка тренажерного зала:

- Однозначно, занятия на силовых тренажерах — это энергия, это выброс негативных эмоций. Что касается меня лично, мне недостаточно тех занятий, которые проходят размеренно. Я больше предпочитаю силовую нагрузку. Занятия на силовых тренажерах позволяют мне выработать выносливость, добавляя энергии и избавляют от негативных эмоций. Кардио нагрузка также тренирует сердечную мышцу. Тем не менее, желательно не останавливаться на одном виде спорта, а чередовать силовые тренировки с занятиями степ-аэробикой.

Елена ФИТКУЛИНА  
(Продолжение читайте в следующем номере)



## 8 МАРТА – ПРАЗДНИК ТРУЖЕНИЦ

Ежегодно Рамзан Кадыров дает поручение премировать сотрудниц ГУП «Комбинат «Зеленстрой» за их труд. Именно от них зависит озеленение столицы, чистота и красота грозненских улиц, но мало кто задумывается над тем, что заставило их выбрать этот род деятельности и какова их судьба.

У Яхиты Салмановой за плечами 53 нелегких года жизни. Она родилась в Казахстане, как и многие ее современники. Росла в неблагополучной семье. Рано вышла замуж, чтобы фактически сбежать из семьи. Несмотря на то, что девушка окончила бухгалтерские курсы, она не работала ни дня по специальности. Как и большинство чеченских снох, она была домохозяйкой.

В 1984 году молодая семья переехала в Чеченскую Республику. Осели в селе Кулары. Шесть лет в жизни Яхиты было относительное счастье: подрастали две дочери, вскоре семья пополнилась еще тремя детьми. «Лихие 90-е» застали врасплох: перебивались случайными заработками мужа. В 1996 году супруг получил инсульт, от которого не оправился до сих пор. Яхита стала единственным добытчиком в семье.

– Когда муж заболел, мне пришлось подрабатывать. В военное время нас выручала моя сестра. Она жила в Ингушетии и отдавала часть гуманитарной помощи, которую

получала на свою семью нам, – рассказывает женщина.

В 2000 году Яхита нашла постоянную работу. Она устроилась дворником. Подметала улицы Грозного. С 2002 года организация, которая дала ей работу стала называться «Зеленстрой». На улицах столицы часто можно встретить женщин в фирменных зеленых жилетах, которые подметаю парки, поливают газоны и деревья, сажают цветы.

– Я имею 4-й разряд, который обеспечивает мне зарплату в 12 500 рублей, – говорит женщина. – Работать начинаем в 8 утра: за каждой бригадой (5 женщин) закреплено несколько участков Грозного, которые нужно подмести, собрать осыпавшуюся листву, полить деревья, кусты, газоны, собирают мусор, сажают цветы по городу. Все это нужно сделать до 4 часов дня. Работаем все вместе, потому что если разделить – не успеваем.

Однако после работы, ее, как и любую женщину, ждут домашние обязанности: уборка в доме, готовка. Благо, что организация обеспечивает проезд из села, в котором живет женщина, на работу в Грозный и обратно.

– Где берем силы? Уже привыкли, – улыбается Яхита. – Утром приходим, собираем мусор, порой находим предметы личной гигиены на газонах. Каждый день, когда подметаем, видим, что люди тут же бросают мусор мимо урны,

делаем замечания. Но нам отвечают всегда «а вы для чего работаете?». Те, у кого судьба сложилась, никогда не станут моими коллегами.

Она признается, что не позволяет себе опустить руки из-за дочери: у девушки острая почечная недостаточность. Три раза в неделю, единственный сын Яхиты возит сестру на диализ.

– Я обращалась за помощью в разные структуры. Помощь нам оказал РОФ им. А. Кадырова, но деньги, которые они нам выделили закончились. На каждую процедуру диализа нужно покупать лекарство, одна ампула которого стоит 1800 рублей. Это помимо тех лекарств, которые ей нужны ежедневно. Ее пенсия – 8 тысяч рублей. Я хотела отвезти дочь на лечение в Германию, но лечащий врач сказал, что в ее случае лечения нет и лучше не травмировать ее дорогой, – рассказывает Яхита.

Пока мы беседуем с Яхитой, ее коллеги по бригаде собираются вокруг нас. Слушают. Потом начинают делиться своими историями. Все они, будто написаны под копирку: тяжелое материальное состояние, кто разведен, кто овдовел, женщины – главные кормилицы семьи.

Слушая их рассказы, осознаешь, что 8 Марта – праздник настоящих тружениц, которые каждый день совершают невидимый никому подвиг.

Луиза УМАРОВА



## НЕТЕРПИМОЕ ОТНОШЕНИЕ К КОРРУПЦИИ

Антикоррупционная деятельность в КЦСОН Шелковского района в 2015 году проводилась в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 25.12.2008 года №273-ФЗ «О противодействии коррупции» и Указом Главы Чеченской республики от 05.07.2012г. №121, а также согласно ведомственной программы «Противодействие коррупции в Министерстве труда, занятости и социального развития ЧР на 2014-2015 годы». Было создано и утверждено приказом директора Центра положение о рабочей группе по противодействию коррупции.

В состав рабочей группы были включены директор и сотрудники Центра, представители от Администрации Шелковского района, председатель Ассоциации содействия развитию предпринимательства КФХ. Работа по противодействию коррупции проводилась по разработанному на 2014-2015гг. плану мероприятий. За истекший год было организовано и проведено два семинара на антикоррупционную тему, два круглых стола и одно мероприятие совместно со средствами массовой информации, посвященное антикоррупционной деятельности.

По словам директора КЦСОН Н. Муслимовой, в Комплексном центре проводится работа по повышению качества и оперативности оказания социальных услуг, своевременного рассмотрения заявлений граждан в соответствии с административными регламентами. Для этого в Центре создана служба, которая ведет прием граждан.

– Нам было важно создать в обществе нетерпимое отношение к проявлениям коррупции и фактам коррупционных преступлений, – говорит Н. Муслимова. – Чтобы решить эту задачу, прежде всего, нужно планомерно повышать правовую культуру. А для этого мы создаем условия прозрачности нашей работы: публикуем статьи о работе Центра в СМИ, разъясняем населению механизмы приема документов, правила постановки граждан на учет, – отметила она.

Следует сказать, что в Центре имеется информационный стенд, где указаны почтовый и электронный адреса Центра, номера телефонов «доверия», график приема граждан, а у входа в

здание вывешен ящик для письменных обращений граждан. Заведен журнал регистрации заявлений и письменных обращений граждан. Также в помещении ведется видеонаблюдение. В течение 2015 года ежеквартально проводились заседания рабочей группы, на которых рассматривались самые разные вопросы. На повестке дня заслушивались доклады о проделанной работе по противодействию коррупции за квартал, обсуждалось содержание утвержденного Указом Президента РФ от 11.04.2014 года №226, «Национального плана противодействия коррупции на 2014-2015годы». Были заслушаны доклады «Коррупция, как общественно опасное явление для общества», «Коррупция и как с ней бороться». В своих выступлениях Н. Муслимова отмечала, что коррупция, как общественно опасное явление, недопустима на государственном-гражданской службе. Она представляет реальную угрозу нормальному функционированию публичной власти, закону, правам человека и социальной справедливости. Коррупция подрывает доверие населения к власти, существенно затрудняет экономическое развитие... Также на заседаниях рабочей группы рассматривались методические рекомендации по организации мероприятий по недопущению коррупции.

– Для минимизации проявлений бытовой коррупции мы обеспечиваем прозрачность деятельности аппарата, укрепляем связи с гражданским обществом, общественными организациями района и средствами массовой информации для совместного ведения работы по противодействию коррупции в целях выработки у граждан и работников антикоррупционного поведения; формирования антикоррупционного общественного сознания, характеризующегося нетерпимостью государственных служащих к коррупционным действиям. Хочу отметить, что в Центре обеспечен доступ населению информации о фактах коррупции, а также на их свободное освещение в СМИ. За 2015 год не поступало жалоб, звонков и сообщений о проявлениях коррупционных действий в адрес наших работников, – подытожила Н. Муслимова.

Зина СТАСОВА

## УСЛУГИ НУЖДАЮЩИМСЯ



В Комплексном центре социального обслуживания населения Сунженского района ЧР на обслуживании на конец прошлого года значилось 460 человек, в их числе: 1 участник ВОВ, 7 вдов участников ВОВ, 19 тружеников тыла, 3 участника боевых действий, 47 одиноких престарелых граждан, 15 сирот и полусирот, 19 остро нуждающихся и 349 инвалидов общей заболеваемости, 75 из которых – дети.

По словам заместителя директора Центра З. Касаева, большинство людей состояло на учете в отделениях надомного социального обслуживания. Социальные услуги предоставлялись гражданам, которые нуждались в постоянном или временном обслуживании. Два-три раза в неделю социальные работники предоставляли гражданам социально-бытовые услуги. За год было оказано

3537 таких услуг. Это: доставка лекарств на дом, закупка продуктов, уборка помещений, дворов, доставка воды и т.д. Кроме того оказывались социально-трудовые, социально-правовые услуги, а также услуги в целях повышения коммуникативного потенциала. Всего оказано 3594 надомных услуг.

Социально-медицинское обслуживание граждан пожилого возраста и инвалидов заключалось в выполнении медицинских процедур, сопровождении в лечебно-профилактические учреждения, оказании экстренной доврачебной помощи, вызове врача на дом, содействии в прохождении медико-социальной экспертизы, проведении реабилитационных мероприятий для инвалидов. Кроме того, пожилым гражданам и инвалидам оказывалось содействие в проведении оздоровительных мероприятий, проводились заня-

тия по адаптивной физической культуре. Социальные работники посещали своих подопечных в стационарах лечебных учреждений с целью оказания им морально-психологической поддержки.

Всего в 2015 году медицинскими работниками было оказано 635 услуг. Психологи и социальные педагоги оказали подопечным 55 услуг в виде социально-психологического консультирования по вопросам внутрисемейных отношений. Это были профилактические беседы, общение, социально-психологический патронаж, психологический тренинг, психологическая помощь и поддержка гражданам, которые осуществляют уход на дому за тяжелобольными получателями социальных услуг.

С детьми-сиротами и инвалидами детства проводились обучающие занятия с учетом их физических возможностей и умственных способностей. Родителям и законным представителям детей-инвалидов, которые воспитывались дома, социальные педагоги и психологи помогали в обучении таких детей навыкам самообслуживания, общения и контроля, направленных на развитие личности.

– В течение прошлого года подопечным в общей сложности было оказано 5664 разных услуг, – говорит З. Касаев.

Зинаида ФЕДОРОВА



## МАМА – ГЛАВНОЕ СЛОВО В ЖИЗНИ!



Одним из долгожданных и светлых праздников является Международный женский день 8 Марта. В этот день во всем мире чествуют прекрасную половину человечества. Особенным этот праздник является для детей, которые с нескрываемой теплотой и лаской поздравляют своих мам и сестер.

В канун 8 Марта ребята из детского сада №1 «Солнышко» с. Правобережное организо-

вали небольшую праздничную постановку, в ходе которой читали поздравительные стихи и говорили благодарственные слова в адрес самых дорогих людей – своих мам. С особой теплотой дети также поздравили своих воспитательниц и нянь.

По словам заведующей Аминат Хасиевой, коллектив детского сада организует утренники и праздничные мероприятия применительно ко всем знамена-

тельным дням. Естественно, не стало исключением и 8 Марта.

– Была проведена соответствующая подготовительная работа, разработан сценарий, оформлен зал. Также дети подготовили для матерей и близких открытки, выучили стихи. Думаю, в этот день удовольствие получили не только родители, но и сами дети, – говорит А. Хасиева.

Ну, а тем временем детишки поздравили своих мам, подарив им открытки ручной работы, над которыми они работали всю неделю. Более того, были организованы различные конкурсы и розыгрыши, в том числе с участием родителей.

Рустам ИДИГОВ



## СОВЕТЫ НА ПРАЗДНИК

**Каждый праздник – это не только веселье и радость, но и хлопоты, связанные с выбором подарка. Что касается Международного женского дня, многие теряются в догадках, что подарить на 8 марта маме, бабушке, супруге, дочке, сестре.**

Что подарить маме? Этот вопрос на мой взгляд самый важный, поскольку мама – первая по важности персона в жизни каждого человека. Не стоит забывать о том, что милая мама, которая готовит для всей семьи, утюжит рубашки, стирает и моет полы, тоже красивая и чудесная женщина. К выбору подарка для мамы нужно подойти к этому процессу с большой ответственностью.

Многие думают, что если мама домохозяйка, то и подарок должен быть соответствующий. Нет! Не нужно дарить маме сковородку, или какой-нибудь другой бытовой предмет, откидывайте сразу же эту мысль, бытовые подарки лучше отложить на другой день. Маме лучше подарить что-то такое, что позволит ей испытать свежие, чистые и обязательно положительные эмоции: вспомнить свою юность, школьные годы.

Подарите маме на 8 марта оригинальный косметический набор, собранный персонально для нее – что-нибудь ароматное и прекрасное, что-нибудь такое, что принесет ей радость, будь то духи, или живые цветы.

Женщины любят украшения. Можно подарить изящное украшение, которое подойдет по возрасту вашей любимой и дорогой маме. Самый хороший подарок для мамы, это конечно же внимание, которое вы уделили в этот день.

Что касается вопроса о подарке бабушке, то здесь дело обстоит немного проще, потому что бабушки наши любят внимание и заботу, а к подаркам в большинстве своем относятся непривередливо и с благодарностью.

Любимой бабушке можно подарить всё, что сделает ее жизнь более уютной и красивой. Например, мягкие домашние тапочки, плед, хороший

халат, пухик для ног, кресло-качалку. Если бабушка на досуге увлекается рукоделием, то можно подарить ей пряжу или набор для вышивки. В список также можно включить вазы, красивые фартуки и прихватки, постельное белье, скатерти и салфетки, серию увлекательных женских романов.

Можно, конечно, посоветовавшись с фармацевтом, выбрать для бабушки какие-нибудь чудодейственные настойки и бальзамы, приборы для измерения давления, хорошие витамины, ведь в таком возрасте многие зациклены на своём здоровье. Также отлично подойдут разные варианты мыла со скрабами и натуральными ингредиентами.

Если в семье есть малыши и школьники, то они тоже должны поучаствовать в приготовлении подарка, ведь любой бабушке будет приятно, если ее внук или внучка подарит ей какую-то поделку, открытку, игрушку, сделанную своими руками.

Если в день праздника вы не планируете куда выезжать, можно самостоятельно убраться в квартире, накрыть стол. Это сейчас не так уж и сложно, каждый может заказать готовую еду на дом из ресторана, или открыть книгу рецептов, и приготовить самому. Домашние будут рады такому подарку.

Не стоит забывать и о маленьких принцессах, если таковые в доме имеются. Девочек-дошколят можно порадовать красивыми куклами, развивающими играми, яркими книжками, беспроигрышным подарком будут сладости. Если девочка подросток, на 8 марта юной леди можно подарить косметику, либо какой-нибудь стильный гаджет.

Сестре на 8 марта можно подарить парфюмерию, комнатные цветы. Если ваша сестра работает, то подарите ей что-то, что может пригодиться на работе.

Поздравляем всех женщин с 8 марта! Желаем счастья, здоровья и много-много добра!

Темирхан АСХАБОВ

## ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ...

Вышла в свет новая книга известного чеченского поэта Умара Яричева. Издание является собой цельное, эстетически заворачивающее и духовно содержательное произведение современной литературы. Составленная из стихотворений разных лет, книга емко и убедительно представляет все грани таланта лирического героя.

Умар Яричев стал поэтом не только по призванию, но, в большей степени, в силу обстоятельств: хотел сказать правду о своем народе.

Лирический герой Яричева неожиданно, но закономерно стал в ряду тех, кого можно назвать «героем нашего времени». Быть может, именно благодаря тому, что думал «медленно, когда порою время торопилось».

Умар Яричев постоянно подчеркивает свою нерасторжимую связь с землей, с родным краем.

К природе он обращается как к своеобразной точке истинности наших чувств и поступков. Образы его – словно летний дождь, действуют проветривающе, объясняя многое в облике самого поэта.

...Пейзаж почти живой – проем оконный... За теплотой полузакрытых век О, Господи!.. ну как бесцеремонно Вторгается в природу человек...

Неспорно читатель относится к стихам Яричева так, словно каждое из них – письмо «от близкого человека». В русской поэзии подобное было с Николаем Рубцовым.

Неслышно, без назойливой «эстрадной» непосредственности, без той «полуинтеллектуальной» путаницы, составляющей манеру многих наших современных поэтов, вошел Яричев в чеченскую литературу.

Посреди «ниспровержения» авторитетов классиков, громкой романтики, охрипшей от речитативов, посреди множества других, охвативших нашу поэзию увлечений, он одним из немногих не стесняется говорить о своей судьбе: пишет о матери,

родном селе, о мужественных людях, и за этими словами стоит наша большая Родина. Чувством отчий стороны проникнуты многие стихи Яричева: как в малой капле отражается небо, так в его творчестве отразилась судьба и надежды чеченского народа.

Умар Яричев изначально верен той тихой тропке, которая ведет к утверждению иного мироощущения, иного стиля, чем тот, что предлагает скорее слушателя. Нет, невозможно читать громким голосом его стихи: в них все так доверчиво безыскусно, цельно и очень лично. Поэт заставляет нас всматриваться в суть предмета, точнее в его понимание предмета. Похоже, он напрочь забыл, что слова уже давно «прилипли» к вещам и тем самым как бы их обессмыслил.

За ясностью его стиля стоит сложное, метафорическое мышление. У. Яричев – поэт философичный, но не должной многозначительностью истинной: за первым впечатлением от стиха сразу возникают, открываются второй и третий смыслы. Словно зеркальная грань разделяет каждое из поэтических мгновений: по одну сторону – непосредственное чувствование, по другую – ораторствующий дух.

Да, Чечня певучая. Не случайно сам поэт считает свое поколение фольклорным. И замечает Яричев из фольклора не столько ритмику и метафоры, сколько внутренний драматизм, без чего стихи казались бы просто ярко раскрашенным лубком, подделкой, стилизацией.

Для детей Умар Яричев пишет по-разному – иногда, как бы отшучиваясь, понарошку: мол, ему тоже хочется спрятаться во время дождя в домик улитки и рассказывать нам разные сказочные истории. При этом поэт и в детских стихах моделирует мир взрослых отношений. Он предостерегает от легковесного отношения к поэзии, адресован-

ной детям, не хочет выступать в роли снисходительно взрослого и сам находит ответ, почему верен этому жанру: «Работа с детьми очищает мои мысли – признается он – поэтому важно, чтобы дети чувствовали себя свободно и раскованно в атмосфере родного языка. Он собирает пословицы, поговорки, коротенькие сказочки, которые знал или сам выдумал. Ничего не забыл – ни родник, ни солнышко, ни колокольчик и много раз упоминает имя матери: неповторима, одна, береги: ...Готов про все забыть на белом свете, Но голос мамы помнить я хочу!»

На вопрос, что значит для вас любовь к матери, Умар Яричев ответил:

– Меланхолическая любовь взрослого человека к матери означает вновь стать ребенком и сознание невозможности этого. Мама – это наше состарившееся детство...

Структура поэтического мира Умара Яричева такова, что он замыкает пространство своего творчества четырьмя мнениями – мотивами: песни о матери, песни земли, песни любви, песни для детей.

И вроде получилась рамка для картины. Поэт набросил на холст фольклорное разноцветье, растер элегически желтую краску и добавил сияние детских воспоминаний. Но картина-то оказалась окном, распахнутым в широкий, удивительный мир, где листья блестят после летнего дождя, где ласточки обрушиваются из облаков беспорядочно, словно листья, гонимые ветром, где весело и странно сияет голубой воздух...

Я верю в то, что эту книгу ждет счастливая судьба: настолько насущно все то, о чем говорить на ее страницах, настолько талантлив и искренен голос поэта Умара Яричева, что не останется равнодушным современный чеченский читатель, уставший от цинизма и беспросветности нынешней повседневности.

Увайс ЛОРСАНУКАЕВ

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Министерство Чеченской Республики по национальной политике, внешним связям, печати и информации  
АДРЕС: 364904, Чеченская Республика  
г. Грозный, бульвар С.Дудаева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
С.-Э. А. ХАСИЕВ

Адрес редакции / издателя: 364014, ЧР,  
г. Грозный, ул. Маяковского, 92.  
Тел.: 8 (8712) 22-28-73, тел./факс: 8 (8712) 29-42-13

Газета зарегистрирована  
в Управлении Роскомнадзора по ЧР от 31.12.2013г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 20-00086  
Газета набрана и сверстана на компьютерной базе  
ГАУ «Республиканская молодежная газета «Молодежная Смена»  
Тираж 2000 экз.

Отпечатана в АО «ИПК «Грозненский рабочий»  
Адрес: 364021, г. Грозный,  
ул. Интернациональная, 12/35

Подписано в печать:  
по графику: 07.03.2016 г. 14:00  
по факту: 07.03.2016 г. 14:00 Заказ№