



ОРДЕН «ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД УММОЙ» 1 СТЕПЕНИ

...и скрывает
...эти глаза человека бить
4.05.2004. А.-Х. Кадиров

ИСЛАМАН ЗІАЪНАРШ

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ РЕЛИГИОЗНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА «ЗОРИ ИСЛАМА»

ВЫХОДИТ С 6-ГО НОЯБРЯ 1990 ГОДА

ПЕРВАЯ РЕЛИГИОЗНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА В СССР

ДОСТОИНСТВА МЕСЯЦА МУХАРРАМ И ДНЯ АШУРА

ХВАЛА АЛЛАХУ, ГОСПОДУ МИРОВ, МИР И БЛАГОСЛОВЕНИЕ НАШЕМУ ГОСПОДИНУ МУХАММАДУ (ДА БЛАГОСЛОВИТ ЕГО АЛЛАХ И ПРИВЕТСТВУЕТ), ЕГО СЕМЬЕ И ВСЕМ СПОДВИЖНИКАМ. МЕСЯЦ МУХАРРАМ ЯВЛЯЕТСЯ БЛАГОСЛОВЕННЫМ И ВЕЛИКИМ МЕСЯЦЕМ ГОДА. ЭТО ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЛУННОГО КАЛЕНДАРЯ ПО ХИДЖРЕ И ОДИН ИЗ ЗАПРЕТНЫХ МЕСЯЦЕВ АЛЛАХА

Всевышний Аллах сказал о запретных месяцах:

«Поистине, число месяцев у Аллаха (в году) — двенадцать. Так было записано в Книге (Хранимой скрижали) в день, когда Аллах создал небеса и землю. Четыре [месяца] из них — запретные (Зуль-Каада, Зуль-Хиджжа, Мухаррам и Раджаб). Это правильная религия, поэтому не будьте в них (в запретные месяцы) несправедливы к самим себе (грехами)» (сура «Ат-Тауба», аят 36).

Не творите несправедливости в запретные месяцы, так как грех в эти месяцы серьезнее. В тафсире имама аль-Багави (436 – 516 гг.х.) «Маалимут-Танзил» (4/45) приводится разъяснение этого аята. Абу Катада сказал:

«Праведное деяние, совершённое в запретные месяцы, принесёт больше награды, несправедливость (грех), допущенная во время запретных месяцев, тяжелее и серьезнее, чем та, что произошла в другие месяцы. Хотя грех и несправедливость в любом случае являются тяжкими».

От Абу Бакрата (да будет доволен им Аллах) передаётся, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«В году двенадцать месяцев, четыре из которых — запретные. Три из них следуют друг за другом: Зуль-Каада, Зуль-Хиджжа и Мухаррам. Месяц Раджаб, который расположен между месяцами Джумада и месяцем Шаабан» (Аль-Бухари).



ДОСТОИНСТВО ПОСТА В МЕСЯЦ МУХАРРАМ

Со слов Абу Хурайры (да будет доволен им Аллах) сообщается: «Лучший пост после поста в Рамадан — пост в месяц Аллаха - Мухаррам» (Муслим). Это, если речь идет о посте полного месяца, что же касается поста первых дней месяца, то пост месяца Зуль-Хиджжа лучше.

ДОСТОИНСТВА ДНЯ АШУРА

День Ашура — это тот день, когда Аллах спас пророка Мусу (мир ему) и погубил фараона и его войско.

Сообщается, что Ибн Аббас (да будет доволен ими Аллах) сказал:

«Пророк прибыл в Медину и увидел, что иудеи постятся в день Ашура. Он спросил их: "Что это?", они ответили: "Это благословенный день, в этот день Аллах спас сынов Израиля от их врага, и Муса постился в этот день". Тогда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: "Я более достоин Мусы, чем вы", затем он постился и велел соблюдать этот пост» (Аль-Бухари).

Также сообщается со слов Абу Катады (да будет доволен им Аллах), что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Поистине, я надеюсь на Аллаха, что пост в день Ашу-

ра искупит грехи прошлого года» (Муслим).

Прощение грехов в этот день относится к малым грехам, что касается больших грехов, то они требуют покаяния.

Какого числа Мухаррам наступает день Ашура?

День Ашура — это десятый день месяца Мухаррам. Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) велел нам соблюдать пост в этот день, а также день до Ашуры или день после Ашуры, девятого или одиннадцатого числа, чтобы не уподобить поклонению иудеев и христиан.

Ибн Аббас (да будет доволен ими Аллах) сказал:

Когда Посланник Аллаха (да

благословит его Аллах и приветствует) постился в день Ашура и велел другим поститься, люди сказали: «О, Посланник Аллаха, этот день возвеличивают иудеи и христиане».

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Когда наступит будущий год, если пожелает Аллах, будем поститься и девятого числа», но до наступления следующего года Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) ушел в Мир Праведных» (Муслим).

Имам ан-Навави (да смилуется над ним Аллах) пишет в труде «Аль-Маджму» (6/383):

Учёные нашего и других мазхабов назвали несколько мудрых причин соблюдения поста в девятый день.

1. Отличие от иудеев в том, что они ограничиваются десятым числом (день Ашура).

2. Совпадение дня Ашура с постом в пятничный день, от носительно которого пришёл запрет, как об этом сказал аль-Хаттаби и другие, то есть пост пятничного дня тоже следует соблюдать с предыдущим или последующим днями.

3. Подстраховка: может случиться так, что девятый день окажется десятым из-за неточности определения начала месяца.

Однако, по мнению некоторых ученых, нет ничего предосудительного в том, чтобы поститься только в день Ашура.

Муртазаев С.-М. Б.

ТАХАНА ПОЪМАРЕХЪ

2-гІа арІо

НАХА ХОЪТТУ – ХОЖ-АХЪМАДА ДУЪЙЦУ

«Верхитта шо кхъчна Клант ву шен, мотт хууш а, хезаш а вац. Цунна ламаз ца Іамало шегга, цунах къ-м хир дац шена, бохуш хоътту.»

Нагахъ санна длаабларг тІабъара схъаалалучу хьолехъ и бер делахъ, ламаз Іамало вай цунна, амма и схъадийца цахаарх а, цо схъалошург хьеха деза цунна. Схъабийца мотт ца хаахъ, ламаз деш санна, хьала-охъа тейча, а йал йу цунна. Вайна бийца мотт белларг а, нІаматаш делларг а Дела ма ву, Цунна гуш ма ду вай Шен духъа деш дерг. Дала Шен Йоле йульлийла цуьнан Іамал.

Вай жамаІатехъ ламаз дечу хенахъ, фарз-ламаз Іама-делли до тасбийхъ, цхъаболчара фарз-ламаз а дина, суннат-ламаз дича до. Цунах нийса муьлха ду, алахъа боху.

Жайнашкахъ шина кепара хъахийна ду иза, ший а некъ магош а бу. Фарзах хьобттина долу тасбийхъ деза ду, суннат-ламаз дича а, ца дича а тедожо дац. Ас хІун до аьлча, айса хьобхучу хенахъ суннатехъ хоъттина де олу, делахъ а, ца мега аьлла, фарз-ламазца дар ца доьхку цхъанна а. Шина кепара оьла йолуш нах хилча, оьу маъджидан имама церан барг хуьлу агІо а йина, къесто деза и тасбийхъ дар. Тхуна хІара лаьа, хІара нийса хета бохуш, Готта-бакхамаш бусалба нахана йуькхъ дика бац. Дала берриге а бусалба нахана товфихъ лойка...»

3-гІа арІо

ІАСА А ЛУЪЙЗУШ ВОГУ КЪАНО

«Хьалха-хьалха нохчийчоьнан йерриге а йарташкахъ бара беркате къаной. Царах беркат долура массо а хІуманна тІехъ. Уьш оьзда, гІиллакхе, ийманехъ бара. Царгахъ доьналла дара, хьекьал, кхетам бара, хьикмат дара. Царна хьаьнга, мичахъ, хІун дийца деза а, шайш дуйьцург мел дийца деза а хьаьра. Тамашийна хІума: перан бист ца хуьлуш Іар а дара хьекьале, хьехаме, кхетам луш.»

Іаса а луйьзуш, меллаша ког боккхуш, новкъа вогу воккха стаг... Суна даима деза и сурт. Цо сан оьла токхе йеш, синна хьаьм бина. Стенна делахъ а, хІора Іуьрнанна со новкъаволуш ган лиьна суна и сурт: Іаса луйьзуш вогу нохчийн воккха стаг... Амма шо шаре мел долу сан и сатийсам кхочушхилар лахлуш деана. Нагахъ бен воьду-вогуш нохчийн воккха стаг ца го, Іаса карахъ стаг ца го... Со церан могларе хІотта веза хан, ас Іаса каралац хан гергахачар, хІан-хІа, тІекхачар дуй-те иза? Йа кхачалуш лаьтта-те шайш беркат схъадолуш хилла вайн къаной?

Хьалха-хьалха Нохчийчоьнан йерриге а йарташкахъ бара беркате къаной. Царах беркат долура массо а хІуманна тІехъ. Уьш оьзда, гІиллакхе, ийманехъ бара. Царгахъ доьналла дара, хьекьал, кхетам бара, хьикмат дара. Царна хьаьнга, мичахъ, хІун дийца деза а, шайш дуйьцург мел дийца деза а хьаьра. Тамашийна хІума: перан бист ца хуьлуш Іар а дара хьекьале, хьехаме, кхетам луш...»

4-гІа арІо

ОЖИРЕНИЕ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

«Ожирение — уже не «частная» проблема отдельных людей, это медицинское и социальное явление, которое влияет на здоровье целых поколений, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, нарушая гормональный фон и снижая качество жизни.»

В России и во всём мире наблюдается тревожная тенденция: доля людей с избыточной массой тела и ожирением растёт. Оценки варьируются в зависимости от методики, но по разным данным, около 40–60% взрослых россиян имеют избыточную массу тела, а 20–30% — ожирение. Статистика минздрава определяет, что примерно четверть взрослого населения России сталкивается с ожирением..

XX-чу блешеран 60-чу шерашкахъ арайевлла Исаева Марьяман «Ирсан орам», «Ирс кхоллархой» романаш хІетахьлерчу вайнехан литературехъ дикачарахъ йара. Нохчийн литературехъ прозин жанр кхиорехъ мехала хилла уьш.

Исаева Марьям йина 1898-чу шеран Глушан беттан 20-чу дийнахъ Одессехъ халкъан хьехархочун Хакишев Солтин доьзалехъ. Іалхан-Юьртгара вара Хакишев Солта. КІорггера дешна а волуш, шуьйра кхетам болуш вара Хакишев Солта, ма-дарра аьлча, халкъан серлонча вара. «Хакишев Солтас шен хенахъ шуьйра йаржош хилла вайн халкъана йуькхъ прогрессивни дог-ойла», — йаздора нохчийн говьаьлла йаздархо, литературин критик волчу Сулаев Мохьмада. XX-гІа блешо долалуцу муьрехъ Хакишев Солтас Лаха-Неврехъ ишкол схъабийлила, цу хенахъ керла йолу дешаран кепаш йуькха а йалаш...»

ВЕРУЮЩИЕ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ВСТРЕТИЛИ НОВЫЙ 1448 ГОД ПО ХИДЖРЕ

НАСТУПИЛ БЛАГОСЛОВЕННЫЙ МЕСЯЦ МУХАРРАМ, ЗНАМЕНУЮЩИЙ СОБОЙ НАЧАЛО НОВОГО 1448 ГОДА ПО ХИДЖРЕ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ВО ВСЕХ МЕЧЕТЯХ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПРОШЛИ РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБРЯДЫ И МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЁННЫЕ ОДНОМУ ИЗ САМЫХ ПОЧИТАЕМЫХ МЕСЯЦЕВ ИСЛАМСКОГО КАЛЕНДАРЯ



Об этом сообщил Глава Чеченской Республики Рамзан Кадиров в своем телеграм-канале.

Одним из центральных событий стали масштабные религиозные мероприятия в мечети «Сердце Чечни». В них приняли участие Советник Главы ЧР, Муфтий ЧР, Председатель КІЦМСК, доктор исламских наук Шайх Салах-Хаджи Межиев, известные богословы республики, а также мюриды Шейха Кунта-Хаджи Кишиева из всех районов региона.

В своём выступлении Шайх Салах-Хаджи Межиев рассказал о значении месяца Мухаррам, его достоинствах и благословенных днях, подчеркнув важность духовного совершенствования, укрепления веры и совершения

благих дел в этот священный период.

Руководитель региона написал, что в ходе мероприятия верующие прочитали мовлид, восхваляя Аллаха и Его Посланника (да благословит его Аллах и приветствует). Также было совершено коллективное дуа с просьбами о милости, мире, благополучии и процветании чеченского народа, а также всей мусульманской уммы. Участники мероприятия обратились ко Всевышнему с молитвами о даровании защиты верующим, укреплении единства мусульман и принятии их благих деяний в наступившем новом году по Хиджре.

Источник: «ЧГТРК Грозный»

В ГАЗЕТЕ ИМЕЮТСЯ ПЕРЕВОДЫ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЙ, ПОПАДАНИЕ КОТОРЫХ В НЕЧИСТОЕ МЕСТО ПО ШАРИАТУ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

НАХА ХОЪТТУ – ХОЖ-АХЬМАДА ДУЪЦУ

Верхитта шо кхаьчна клант ву шен, мотт хууш а, хезаш а вац. Цунна ламаз ца Тамало шега, цунах къа-м хир дац шена, бохуш хоьтту.

Нагахь санна длаабларг тлаьхара схьаалалучу хьолехь и бер делахь, ламаз Тамало вай цунна, амма и схьадийца цахаарх а, цо схьалоццург хьеха деза цунна. Схьабийца мотт ца хаахь, ламаз деш санна, хьала-охьа телча, а йал йу цунна. Вайна бийца мотт белларг а, ниматаш делларг а Дела ма ву, Цунна гуш ма ду вай Шен духьа деш дерг. Дала Шен йоле йуьллийла цуьнан Тамал.

Вай жамагатеьхь ламаз дечу хенахь, фарз-ламаз Дама-делли до тасбийхь, цхаболчара фарз-ламаз а дина, суннат-ламаз дича до. Цунна нийса муьлха ду, алахьа боху.

Жайнашкахь шина кепара хьахийна ду иза, ший а некь магош а бу. Фарзах хьобттина долу тасбийхь деза ду, суннат-ламаз дича а, ца дича а тедо-жош дац. Ас Хун до аьлча, айса хьобхучу хенахь суннатехь хоьттина де олу, делахь а, ца мега аьлла, фарз-ламазца дар ца доькку цханна а. Шина кепара ойла йолуш нах хилча, оцу маьждиган имама церан барт хуьлу агло а йина, кьесте деза и тасбийхь дар. Тхуна хлара лаьа, хлара нийса хета бохуш, Иотта-бакхамаш бусалба нахана йукьахь дика бац. Дала берриге а бусалба нахана товфикь лойла.

Ламаз дан хьобттина а волуш, молла кхойкхуш хезча, и ламаз йуха дан деза йа йукьаравала веза?



Ламазан шурутлехь (бехка-маш) ду шен хеннахь ламаз дар. Хан хиллачул тлаьхьа бен молла кхойкхуш вац, и кхойкхуш хезча, ламазан хан хиларан билгалло йу. Амма цхаьцца бахьанашна и кхайк-ламаз дича а, ца дича а тедо-жош дац. Ас Хун до аьлча, айса хьобхучу хенахь суннатехь хоьттина де олу, делахь а, ца мега аьлла, фарз-ламазца дар ца доькку цханна а. Шина кепара ойла йолуш нах хилча, оцу маьждиган имама церан барт хуьлу агло а йина, кьесте деза и тасбийхь дар. Тхуна хлара лаьа, хлара нийса хета бохуш, Иотта-бакхамаш бусалба нахана йукьахь дика бац. Дала берриге а бусалба нахана товфикь лойла.

Вайна сахьт хьалха а, тлаьхьа а доккхуш хилар бахьанехь галваьлла, йа вицвелла, шен хеннахь моллалла ца кхайкхуш, тьса наха ламаз дина. Цул тлаьхьа хлара шен галатахь кхетта, молла кхайкхуш хьобттича, наха шийн ламаз йуха дан дезий?

Нагахь санна оцу муадзино шен галвалар халкьана гучу-даккхяхь, уьш цунахь кхета а кхетта, ламаз дийр ду цара. Амма гучу ца волуш Тамало хьа, оцу нехан ламаз меттара ду. Муадзино ша жоп лур ду шен бехкана.

Жимчохь шена Таморе терра, кхин карла а ца доккхуш, ламаз дан мегар дуй?

Доьзало ворхI шаре ваьлча-хьана дуййна, ша бусалба вуй хоуйтуш, хьехам беш хила деза да-на. Ламаз Тамало деза цунна, итт шаре даьлча, бер хьаьстина а, човхийна а ламаз дайта деза. Дала бакьдолчу дина чохь нисдалар лойла вайна.

Зударша ламаз дечу хенахь, дукхьаьлахь, когаш гуш болуш, месаш а, четлаг гуш долуш, ламаз деш меттигаш хуьлу. Мегар дуй иштта ламаз дан?

Зударша шаьш ламаз дечу хенахь, Дала Иоврат йу аьлла, билгалийна йолу меттигаш, куйгагаший, йуьххий йо-цург, хьорканел лахара ши ког боцург, важа йолу меженаш хуьлийн йезаш йу. Хьовсал шу, оцу Веза-Сийлахь волчу Дала, нахана ца гойтуш, хуьлие аьлла, омра дина йолу меженаш, Далла духьалхуттуш, муха мегар дара гучуйаха. Ойлай-ел аша, йижарий, дергI дла а хуьлдина дан деза ламаз, шен духар хила деза ламаз деш. Тхуна хьалха болу зударий а ма бац даинманна жайно ма-боху духарш дуйхана лелаш. Шаьш ламазана дахлуттучу хенахь йехха коч а йуьйина, ган йиш йоцуш йолу меттигаш дла а хуьлийна, дан деза зударша ламаз, иштта динарг бен ламаз дац.

Ламаз оьцучу хенахь маьхьесшна тлехула масху до-кх вай, тьса цхаьболчара, пазаташ тлехула масху а дой ламаз до боху, и мегар дуй.

Вайн Ислам-динехь не-къаш до мазлабаш, оцу мазлабашкахь цхаьцца йак-кхий билгалонаш йина, Далла гергахь мегна йу уьш. Амма, бакьду, оцу хьо воллучу мазлабачехь нийелла хила йеза стеган а, зудчун а Тамал. Шафийийн мазлабачехь ду вайн нохчийн къам. Вайн Шафийийн мазлабачехь масху дан магийна маьхьесшна тлехула. И маьхьси муха хила йеза аьлча, тлехобттина хи хьан кога тле кхочур доцуш, айра сетташ долуш, нагахь хьо сужуде ваьча, хьан шелгаш саттичя, церан йахьаш кьилбехьа а хуьлуйтур йолуш, тька хьо уьш когахь йолуш волавелча, когара охьаьгар йоцуш хила йеза. Иштта ца хилча, вайн

мазлабачехь маьхьесшна тлехула масху дан магийна дац. Пазаташ тлехула масху деш бу къаьстана шинташ, Хьанбали мазлабачехь болу йаьрий цхаьцца пазат тлехула масху деш бу, амма вайна и магийна дац. Цхаьцца гуллакхана вайн махка кхечу къаьмнехь стаг веача, йа шерра йаьрийн мотт буйьцунш гича, тхуна ца хууш болу мотт буйьцунш шайна и вайча, «къажал, хьанеханачул дика оцу йаьрийнунна хьаь» олий, тлеховжа кийча ду вай. Хюкху шина тлехман заманахь маьI-маьIнера чухна болу, кхечу къаьмнийн, го до шаьш бохуш, вайна зулам дохуш баькхна болчу оцу нахера вайна доккха зулам даьлла, эццехь йевлла эвхьазлонаш йу уьш. Мегар дац пазат тлехула масху дан, вайн мазлабачехь бакьо йац и дан.

Рузбанан дийнахь хьалха-ра ракалатана тлаьхьависча, хун дан деза? Муха чекхвала веза?

Элчанан (Делера салам-маршалла хуьлда цунна) хьадис ду: «Рузбанан ламазехь цхьана ракалатахь кхийнар, рузбанан кхийна» аьлла. Оцу хьадисана тле а доьгьла, цхьана ракалатана кхийна хилча, имама салам деллачул тлаьхьа хьала а гьаьттина, шен шолгIа ракалат а дина, шен аттахьайат а дешна, салам лур ду тлаьхьависна рузба дикхана волчо. И рузба цуьнан дуйьзина хир ду. Нагахь санна цхьана ракалатана тле ца кхийнехь, имама салам далале и тлеххийна велахь (башхалла дац, шолгIа ракалат дола ма-делли хуьллийла, аттахьайат доьшуш хуьлийла, мичча хенахь тлеххийча а), рузба аьлла доьккур ду цо. Амма имама салам деллачул тлаьхьа, дий ракалат дузуш, делкьа-ламаз санна чекхдокккур ду цо иза, иштта ду цуьнан хьукма.

Ламаз карахь доцуш мел дIакхайкхо мегар дуй-те? Хийла машенахь, йа автобуса чохь цхаьна воьдуш-воьлуш суьлханаш а хьовзийна, тасбийхь а дина, ла илахIа иллаллахI аьлла, йа кешнашна тлехволуш, шен беллачарна нийат дина мел дIакхайкхо мегар дуй?

Ламаз карахь цахиларх зуь-кар дан а мегар ду, Кьурьанан айат деша, дагахь хууш и велахь, дерриг Кьурьан деша а мегар ду. Ламаз карахь доцуш Кьурьанан куьг тоха бакьо ца йина вайна. Дала Кьурьанан айат доссийна, ламаз карахь доцуш Кьурьанан куьг ма тухийла аьлла. Кешнашна тлехволуш, дIахьаьжча, шена кешнаш гуш, ша хууш велахь, кьулхIа деша бен шена ца ха-ахь, кхуьза и дешна, ша хууш велахь, кхин айат дешна, сурат

дешна, оцу кешнашна мел ба-лаза тлех ма воллийла. Сатосу оцу беллачу наха вайн доьнга. Пхийтта де-буьйса хьалха дешна волу стаг йуххехула чекхвер ву вайна, цо вайна дола дийр ду бохуш, эхартан охIла вовшашка кхаьнаш до-дина чохь ма бу, хюкху Ме-хуш хир ду боху, Дала и хаар дела царна. Цундела цара са-туйьсучух уьш ца хьего, ламаз карахь цахиларх, Кьурьанан



айат деша дезар ду, ша деккьа дIатиллачул дехьара гергарло, шех кхетча, ламаз духуш ду, шина зуда йина йалон мегаш ду. И законнаш вай даьхна дац, Дала даьхна ду. Дейиша, не-найиша, йишин йоI, вешин йоI, царел дехьадаьлла дла долу гергарло, масала: девешин йоI, ненавешин йоI, ненайишин йоI - царех кхетча, ламаз духуш хиларх а Дала лардойла вай.

Девешин йоIах (шен шичех) хьаьхавелча, ламаз духу бохуш хезна суна, шен йиша санна ма йара иза шена, бакь дуй цунахь куьг кхетча, ламаз духуш хилар?

Йиша бохучу цара тлера дIатиллачул дехьара гергарло, шех кхетча, ламаз духуш ду, шина зуда йина йалон мегаш ду. И законнаш вай даьхна дац, Дала даьхна ду. Дейиша, не-найиша, йишин йоI, вешин йоI, царел дехьадаьлла дла долу гергарло, масала: девешин йоI, ненавешин йоI, ненайишин йоI - царех кхетча, ламаз духуш хиларх а Дала лардойла вай.

Ламаз дечу заманчохь цхаьмеже кIамийелла, маIар хьаькха лиьча, ламаз чекхвалалур воцуш делахь, йа ламаз тлера ойла дIахьовзош, маIар ца хьаькхча, новкьарло йолуш нисло. Иштта ламаз тлехула лавьташ, и маIар хьаькха мегар ду йа дац?

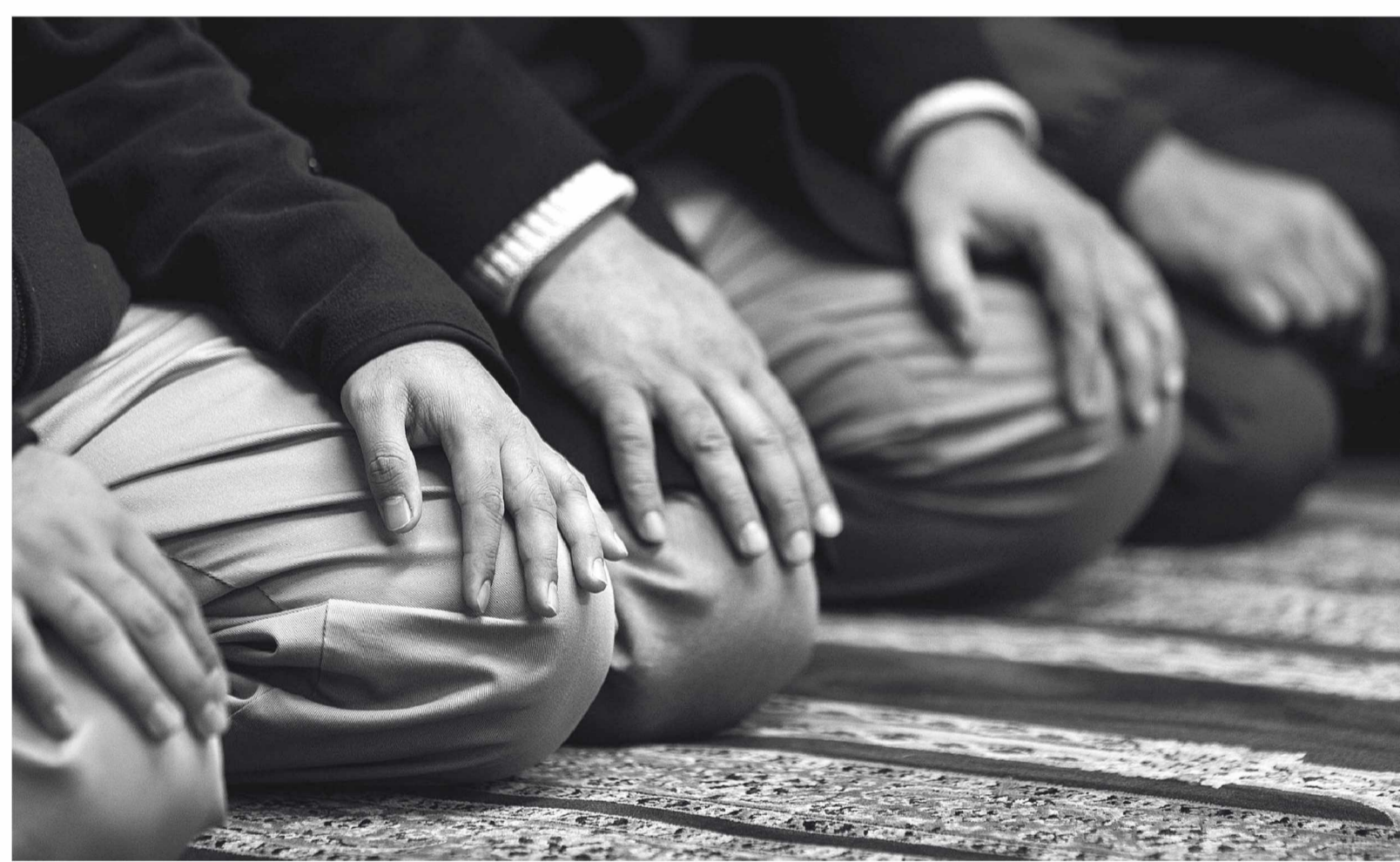
Дукхазза ас тидам бина, Делан Шен тле (ХьаьжIа) боьду некь - Дала Шен ко-маьршаллица алсамбакхар бахьана долуш, хюкху цIахь болучу хенахь ламаз лерина делаш хилла болчу нахана, оцу йаьрийн мехкашка баьча, ламаз тлехула лавьташ, цигарчу бусалба наха, башхалла а до-

пуш, кIамвелча, маIар а хьок-хуш, ламаз дикхана а долуш, буйьлабелла а лелаш, меттиг хьейелча, йукьара дла а оьхуш гина царна. Ишта и хIумнаш шайна цигахь дайча, «хIара аша ма чIогIа лелаш, хIорш охIла вовшашка кхаьнаш до-дина чохь ма бу, хюкху Ме-хуш хир ду боху, Дала и хаар дела царна. Цундела цара са-туйьсучух уьш ца хьего, ламаз карахь цахиларх, Кьурьанан

хIумнаш Тамало а дой, цIа а оь-динчу зуькаран мел бала мегар ду, и белча, царна дла а кхочур бу. Дала товфикь лойла вайна!

хIумнаш Тамало а дой, цIа а оь-динчу зуькаран мел бала мегар ду, и белча, царна дла а кхочур бу. Дала товфикь лойла вайна!

Кадиров
Хож-Ахьмад-Хьаьжа



В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ОТКРЫЛИ ПЕРВЫЙ ЗАВОД ПО ВЫПУСКУ ФАСАДНОГО МРАМОРА. ИНИЦИАТОРОМ ПРОЕКТА ВЫСТУПИЛА РЕГИОНАЛЬНАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ «ЭЛИТ СТРОЙ».

В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ОТКРЫЛИ ПЕРВЫЙ ЗАВОД ПО ВЫПУСКУ ФАСАДНОГО МРАМОРА. ИНИЦИАТОРОМ ПРОЕКТА ВЫСТУПИЛА РЕГИОНАЛЬНАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ «ЭЛИТ СТРОЙ».

Панели из искусственного мрамора, произведенные на новом заводе, позволят архитекторам и строителям республики отказаться от дорогого импортного сырья в пользу местных материалов. Как сообщил Дени Мадаев, помощник Главы Чеченской Республики по вопросам архитектуры и строительства и руководитель компании «Элит Строй», первым объектом, при возведении которого была использована продукция завода, стал жилой комплекс «Авангард».

Задача – создать полный цикл производства в Чеченской Республике, чтобы грозненский фасадный камень стал эталоном качества и доступности для всего Северного Кавказа», – подчеркнул он. На данный момент завершено строительство первой очереди завода. Общая площадь производственных помещений составляет 7 000 квадратных метров, что позволит ежегодно выпускать до 300 000 квадратных метров фасадных панелей. Кроме того, запуск нового предприятия создаст до 250 рабочих мест.

Также в рамках мероприятия были подведены итоги конкурса среди риелторов на создание лучшего видеоролика о строительных объектах компании «Элит Строй». Авторы девяти роликов, которые набрали наибольшее количество просмотров и откликов в социальных сетях, получили ценные призы. Запуск завода по производству отечественного фасадного мрамора состоялся в рамках объявленного Главой региона Года горных районов и поддержки малого и среднего предпринимательства.



В ГАЗЕТЕ ИМЕЮТСЯ ПЕРЕВОДЫ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЙ, ПОПАДАНИЕ КОТОРЫХ В НЕЧИСТОЕ МЕСТО ПО ШАРИАТУ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

ІАСА А ЛУЎІЗУШ ВОГІУ КЪАНО

ХЪАЛХА-ХЪАЛХА НОХЧИЙЧОБНАН ЙЕРРИГЕ А ЙАРТАШКАХЪ БАРА БЕРКАТЕ КЪАНОЙ. ЦАРАХ БЕРКАТ ДОЛУРА МАССО А ХІУМАННА ТІЕХЪ. УШЪ ОБЪДА, ГІЛЛАКХЕ, ИЙМАНЕХЪ БАРА. ЦАЪРГАХЪ ДОБНАЛЛА ДАРА, ХЪЕКЪАЛ, КХЕТАМ БАРА, ХЪИКМАТ ДАРА. ЦАРНА ХЪАЪНГА, МИЧАХЪ, ХІУН ДИЙЦА ДЕЗА А, ШАЪШ ДУЪЙЦУРГ МЕЛ ДИЙЦА ДЕЗА А ХАЪАРА. ТАМАШИЙНА ХІУМА: ЦЕРАН БИСТ ЦА ХУЪЛУШ ІАР А ДАРА ХЪЕКЪАЛЕ, ХЪЕХАМЕ, КХЕТАМ ЛУШ



Іаса а луўізуш, меллаша ког боккхуш, новкха вогу вокха стаг... Суна даима дезна и сурт. Цо сан ойла токхе йеш, синна хъаам бина. Стенна делах а, хлора Іуьранны со новкхаволуш ган лиьна суна и сурт: Іаса луўізуш вогу нохчийн вокха стаг... Амма шо шаре мел долу сан и сатийсам кчочуш-хилар лахлуш деана. Наггахъ бен вьоду-вогуш нохчийн вокха стаг ца го, Іаса карахъ стаг ца го... Со церан могларе хлотта веза хан, ас Іаса карала-ца хан гергакхачар, хлан-хла, тлехачар дуй-те иза? Іа кхачалуш лаьтта-те шайх беркат сьхьодолуш хилла вайн къаной?

Хъалха-хъалха Нохчий-чюьнан йерриге а йарташ-кахъ бара беркате къаной. Царах беркат долура массо а хлуманна тлехъ. Ушъ обьда, Гиллакхе, ийманехъ бара. Царна хъаънга, мичахъ, хлун дийца деза а, шаъш дуй-цург мел дийца деза а хъаара. Тамашийна хлума: церан бист ца хуълуш Іар а дара хъекъале, хъехаме, кхетам луш.

Цаърга кјорда ца деш хъажна, хъежа лиьна ву со. Хлетакхлера и баккхий нах берриге а цъабосса лекха, товш, обьда хетара суна. Ушъ бан а бара сан кхетамехъ иштта. Сан изъехъ ца висина цъа а верстина къано. Суна ган а ца гина иштаниг. И къаной, цъа а Іедал а ца оьшуш, йуьртахъ низам а, кьеле а, барт а, марзо а латтош бара, бакъонца йуьртан дай а, йуьртахошна йуьхъІам а бара.

Тхан йуьртахъ а бара цу тайпана къаной: Іабдурешид,

Абу-Хъасан, Анас, Сайд-Мохъмад, Паша, Минкаил, Мажда, Лом-Іела, дуккха а кхиберш. Кест-кеста вайн кертахъ а цъаьнакхетара уш. Ишттахохъ даима а царна ул-лехъ, церан хъашт-дезаршна

хабар-кица а дитина-кх цо вайна... Цъанхъа ваха ваьлла хилла вайн устаз (Дала къай-ле тойойла цуьнан) Кунта-Хъаьжа. И хъануца цуьнан доттагІчо Зайпуллас: «Хъаьжа, со хІинцца тлехъакхуьу ху-

Кхайкхича хеззехъ бен кхин гена хъалха ца хилла Хъаьжа. Амма мел сиха вахча а, дуьхал болчу некъа вахча а, Зайпулла шен устазана тлехъакхуьуш ца хилла-кх. Тпаккха, гІад а дайна, цо Хъаьже мохъ тоьхна.

– Ва Хъаьжа, мел чехка веача а, хуна тлехъакхуьуш ма вац со. Дан мукъане а хлун ду-те хлара?

– Зайпулла, вайн лорах волал хъо. Вайн лорах ца вагІахъ, цъа а тлехъа кхуьур вац хъо, – аьлла хиллера Хъаьжас.

Кхин дІаса ца хъаьвзаш, Хъаьжин лорах дІавахана Зайпулла дукха хан йалале шен устазана тлехъакхуьуш, – дийцира Абу-Хъасана. Тахана а сан изъехъ дисина цо дийцина хабар. Иза тхуна, кегийрхошна дийцина а дара цуьнан, «ладогІалаш, шуна дуьйцуш ду шуна», ца аьллекъ а. Иштта хъехам бан хууш, хъекъале бара и къаной. Іедало мел чоІга бехкамаш беш хиллекъ а, луьра тазІарш деш хиллекъ а, бусалба динна букъ ца туьйхира царах цъаьмама а. Суна а хууш йуьртахъ ит

къаноша Іамийна, марздина дара царна иза.

Шайн леларца, амалщича кегийнаш шайна тлехъабазо, шайна гергаозо хъаара царна. Тамашийна хлума а дара иза, дешнашца дийцалура а доцуш. Царна зуькаран, ламазан, мархин чам-марзо йовзийта хъаара. Вайн йуьртахъ вара гІехъха харцахъа лелаш, Хъамзат цІе йолуш кІант. Цъа кешнашкахъ стаг дІавуллучохъ хъаьжин мурдаша зуькаран чоІг хІоттийча (Іедал мел луьра хиллекъ а, кешнашкахъ зуькар деш дІавуллура кхелхинарг, зуькарца цига дІа а хъора), оцу зуькаран чам кхетта, Паккха йуккъе иккхира Хъамзат. Моьттар дара иза дуьнен чу ваьлчакхана а зуькарш деш лелла. Ши-кхо го баккхина валале ког тоха, чоІгарехъ лела Іемира цунна. Паккха цунах там хилла, туркхо шен коьртара сьхайьаккхина пестилира Хъамзатан коьрта. Цо и цул тлехъа оьха а ца йиллира. Иштта бара сан изъехъ бисина къаной. Царах тарвала, царах Іама луш къанвели со. Тахана хыьна суна нохчийн къано сийлахъ дарж



кийчча латташ кегийрхой хулара. Цъа иштта цъаьнакхеттахохъ, эвлайааша вайга, нохчашка дина весеташ хъе-хош Іачу хенахъ Абу-Хъасана: «Вайн устаза дайн лорцах дІаІго баьхна-кх вайга», – до-лийра цо. – Цу хъокъехъ цъа

на», – аьлла. «Зайпулла, сан лорах волалахъ, ца вагІахъ тлехъа-кхуьур вац хуна хъо», – аьлла хиллера Хъаьжас. Иза дІаволавелла дукха хан йалале цунна тлехъа вахана Зайпулла. Некъ хуьйна йуккъехула дІабодуш хилла.

шаре кхаьчна цъа а бер дара ламаз ца хууш, масех кхаьбна а (ишколашкахъ им грех и покаялся в содеянном. В Священном Коране Всевышний перечисляет признаки тех, кто будет прощен: (смысл)

дуй. Хъен-хъенан а ийман, со-бар ца тоьа оцу дарже кхача, и дарж тІелана, дІакхехъа. Коьрта холхазан куй тилларх, кара Іаса лацарх ца хуьлу къано. Нохчий къано хила, уггаре а хъалха, доккха ийман, со-бар, хъекъал, нохчалла оьшу.

НАШИ ГЕРОИ

ВИСИМБАЕВ АЛИХАН (1978 – 2003)



Сержант милиции, боец СОВ БППСМ ОМВД России по Гудермескому району Алихан Висимбаев родился в 1978 году в городе Гудермес.

В 2000 году вступил в ряды правоохранительных органов Чеченской республики. Участвовал во многих спецоперациях по поимке и уничтожению преступников.

25-летний Алихан Висимбаев погиб в декабре 2003 года, когда была обстреляна колонна автомашин во время следования из Грозного в Гудермес. В машинах находились бойцы роты особого назначения военной комендатуры Чечни, члены избирательной комиссии Гудермеса и сотрудники Гудермесского РОВД.

Одна из улиц в Гудермесе носит имя нашего героя. Дала гІазот къобалдойла цуьнан!

Цунна хуьлу вайн къаной кхечу къомах болчу баккхийчу нахах къаьсташ амаг долуш, лелар долуш, хъикмат долуш.

Вайн баккхий зударий а хилла, бан а бу шайх беркат хъерчаш, гонахарчарна шайх беркат долуш. Вай буь-йцуруш кхерчан йовхо, аьхналла ларийна а, ларйеш а болу баккхий зударий бу. Сан цъаьна хъешо дуьйцура шайн денанас кхерчара цІе дІа ца йойьуш бле шарахъ латтийна бохуш. Цъаьболчара бакъ ца дан а тарло иза. Амма цунах тешшад, иза бакъдаллал масалш гина ву со а, хъалхалерчу ценаноша, къастана баккхийчара нохчийн пешара цІе дайойтуш йацара. Буьйсанна садаІа охьадуьйшучу хенахъ пешара алу овкьаршлахъ дІалалашйора, даьхарчош долу бер санна. Йуьха Іуьйранны тІера йукъ дІа а хъаькхна, масех чеш са-хуьленга йаьллачу алуна тІе а диллина, «хлуп» аьлла мох тоьхча, чохъ серла а йокхуш, цІе хъала летара. Пешара цІе дайойтуш йерг, цІе лато гІерташ пеша (кхерча) мехкадаьтта дегташ йерг ледара зуда, ценана хетара.

ЦІе-кІур бар стеган тлехъе хадар санна лоруш хилла. Вайн халкъ махках доккхучу хенахъ, баккхийчара дийцарехъ, дукха ценаной гІиртина кхьабанашкахъ, йуьург йитина а, шайца цъаьна хийрачу махка шайн кхерчара цІе, алу дайаьха. Пиртина шайн цІе-кІур ца байта, тлехъенаш кхийта. Иштта ларйеш хилла вайн наноша, дайнанаша кхерчара йовхо, кхерчара цІе.

Тахана и дІадаьлла, массеран а чохъ йогуш газ йу. Амма пешара цІе дайаларх вайн бакъо йац кхерчара йовхо, аьхналла дайалията. Йиш йац хлума хилла латтахъ а вайн дайн лорах ца даха, цара лелийнарг лелон ца хъовса. Дайн лорах ца долгахъ тила-лур ду вай. Кхетар дац цара лелийнарг, цара динчу весетах, церан сатийсамех.

Нохчийн къоман чоІго, сийлалла, хъикмат, дозалла хилла латтийнчу къаной дисина Гиллакхаш, Іадаташ, хъе-бехк... шерийн кьахашлахъ дайта ца деза. Делахъ-хІета, воккхаллекъа лестинчунна ша къаналла тІезца йеза хан тлехъаьчча хаа деза. Шайн дайша хъехнарг, лелийнарг сьхаьца декхар болу къона-наш а санна, оьшуш бу вайна къаной. Оьшуш бу къонанаш кхюи, дайн нохчаллин амалш, некъ цаьрга дІакховдо. Вайн хІолламаш хІоттош Іадат хил-ча, уггаре а хъалха хІоллам хІотто хъакъ берш нохчийн къаной бара, вайн халкъан Гиллакхашна, оьздангаллина, стогаллина, доьналлина, ий-манна гІарол хилла латтийна болу.

... Сан бІаьргашна хъалха хІинца а латта коьртахъ холхазан куй а, тІедуйьхна чоа а, повтал а йолу, Іаса а луь-йьзуш, новкха вогу нохчийн къано. И сурт гуш ца хилча, бІаьргашна хъалха хлуттуш ца хилча, ма беса хир дара дахар, ма чам хир бацара цуьнан...

Дадаев Сайд-Хъасан

ГРЕХ, КОТОРЫЙ АЛЛАХ НЕ ПРОСТИТ

В Священном Коране сказано: (смысл)

“Воистину, Аллах обязался принимать покаяния тех, которые совершают дурной поступок по своему невежеству и вскоре раскаиваются. Их покаяния Аллах принимает, ведь Аллах - Знающий, Мудрый. Но бесполезно покаяние для тех, кто совершает злодеяния, а когда к нему приходит смерть, то говорит: “Вот теперь я раскаиваюсь”, – и для тех, кто умиряет неверующим. Для них Мы приготовили мучительные страдания” (сура “ан-Ниса”, аят 17-18).

Согласно Исламу, насколько бы большим не был совершенный грех, “двери покаяния” всегда открыты, потому что милость Всевышнего без-

ТАУБА (ПОКАЯНИЕ) — ЭТО ИСКРЕННЕЕ РАСКАЯНИЕ РАБА ЗА СОВЕРШЕННЫЕ ИМ ГРЕХИ И ОБРАЩЕНИЕ КО ВСЕВЫШНЕМУ С ПРОСЬБОЙ О ПРОЩЕНИИ. РАСКАЯНИЕ ЗА СОВЕРШЕННЫЕ ГРЕХИ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ (ФАРД). НАЧИНАЯ С ПРОРОКА АДАМА (МИР ЕМУ) ТАУБА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ СМИРЕНИЯ И ПОДЧИНЕНИЯ ВОЛЕ ГОСПОДА

гранична. В аятах и хадисах говорится о том, что вне зависимости от величины содеянного греха, благодаря покаянию и истигфару, они могут быть прощены.

Поэтому, если совершивший большой грех человек исправится и покается перед Всевышним, то Аллах примет его раскаяния.

Если совершенный грех связан лишь со Всевышним и не затрагивает права другого человека, то для покаяния нужно соблюсти три условия.

1. Прекратить совершать этот грех.
2. Раскаяться в его совершении.
3. Приложить все усилия, чтобы в дальнейшем его не совершить.

Если совершенный грех затрагивает права другого человека, то вдобавок ко всему необходимо получить его прощение. Это можно сделать, возместив причиненный ему вред или словесно попросив у него прощения (Рийаз аль-Салихин, II, 16).

Всевышний может простить лишь Своего верующего раба, который осознал совершенный им грех и покаялся в содеянном. В Священном Коране Всевышний перечисляет признаки тех, кто будет прощен: (смысл)

“Тем же, которые, совершив мерзкий поступок или несправедливо поступив против самих себя, помянули Аллаха и попросили прощения за свои грехи, – ведь кто прощает грехи, кроме Аллаха? – и тем, которые

сознательно не упорствуют в том, что они совершили” (сура “Алю Имран”, аят 135).

“Бойтесь же Аллаха и знайте, что Аллах суров в наказаниях” (сура “Аль-Бакара”, аят 196).

В этих аятах Всевышний напоминает нам, что Он всегда готов простить покаявшегося, но наказание для тех, кто придался своему нафсу и не покаялся, будет суровым. Наказание наступает не сразу, и эта отсрочка является одной из милостей Всевышнего.

В Священном Коране Всевышний сказал: (смысл)

“Если бы Аллах стал наказывать людей за то, что они приобретают, то Он не оставил бы на ее [земли] поверхности ни единого живого существа, но Он предоставляет им отсрочку до назначенного срока. Их срок наступит, и Аллах видит Своих рабов” (сура “Фатыр”, аят 45).

Наилучшим для каждого мусульманина является максимально избежать греховных дел. Однако если человек

ошибся или поддался своему нафсу и совершил грех, необходимо сразу покаяться и просить милости у Всевышнего.

В Священном Коране также есть множество аятов о том, что человек должен избегать ширка. В мирской жизни человек может покаяться за любой совершенный им грех. Однако в Судный День Всевышний простит все грехи, кроме ширка: (Пример) “Воистину, Аллах не прощает, когда к Нему прибегают сотоварищей, тот прощает все остальные грехи, кому пожелает. А кто приобретает к Аллаху сотоварищей, тот попал в глубокое заблуждение” (сура “ан-Ниса, 116 аят”).

Источник: «Islam today»

ОЖИРЕНИЕ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

ОЖИРЕНИЕ – УЖЕ НЕ «ЧАСТНАЯ» ПРОБЛЕМА ОТДЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, ЭТО МЕДИЦИНСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЦЕЛЫХ ПОКОЛЕНИЙ, ПОВЫШАЯ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДИАБЕТА, НАРУШАЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН И СНИЖАЯ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. В РОССИИ И ВО ВСЁМ МИРЕ НАБЛЮДАЕТСЯ ТРЕВОЖНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ: ДОЛЯ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ РАСТЁТ. ОЦЕНКИ ВАРИРУЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕТОДИКИ, НО ПО РАЗНЫМ ДАННЫМ, ОКОЛО 40–60% ВЗРОСЛЫХ РОССИЯН ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА, А 20–30% – ОЖИРЕНИЕ. СТАТИСТИКА МИНЗДРАВА ОПРЕДЕЛЯЕТ, ЧТО ПРИМЕРНО ЧЕТВЕРТЬ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ СТАЛКИВАЕТСЯ С ОЖИРЕНИЕМ.

ПРИЧИНЫ

Понять ожирение проще, если представить его как результат длительного незаметного накопления. Это не мгновенное событие, а продукт сочетания множества факторов:

- генетическая предрасположенность;
- пищевое поведение (переедание, еда «для настроения», частые перекусы);
- стресс, недостаток сна;
- малоподвижный образ жизни;
- психологические факторы: депрессия, тревога, низкая самооценка.

ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

Особенно тревожная ситуация с детьми. Растущее поколение привыкает к иной пище, другой активности и другому распорядку дня, чем их родители. Когда ребёнка кормят «за компанию», угощают сладостями за хорошее поведение или используют еду как награду, формируются

устойчивые ассоциации: еда = утешение, еда = праздник. Ребёнок, который мало двигается, много сидит перед экраном и регулярно получает высококалорийные перекусы, с большой вероятностью столкнётся с лишним весом уже в подростковом возрасте. А ранний избыточный вес часто перерастает в проблемы взрослой жизни – повышенное давление, инсулинорезистентность, боли в суставах и снижение качества жизни. Врачи и педагоги всё чаще говорят, что профилактика должна начинаться с семьи.

РОДИТЕЛЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- не использовать еду как награду или утешение;
- формировать активный образ жизни и режим сна с ранних лет, а также учить ребёнка воспринимать еду как источник энергии;
- при подозрении на лишний вес обращаться к педиатру для оценки состояния;
- обращать внимание на

признаки проблем: утомляемость, одышку, избыточный жир и повышенное давление;

- ограничивать экранное время до 2 часов в сутки и делать перерывы в учёбе каждые 40–60 минут;
- обеспечивать минимум 60 минут физической активности в день;
- удалять из видимых мест сладости и газированные напитки, выставляя на передний план фрукты и воду;
- ограничивать добавленный сахар, соблюдая баланс, и избегать строгих диет;
- не допускать просмотра мультфильмов во время еды, чтобы предотвратить механическое переедание.

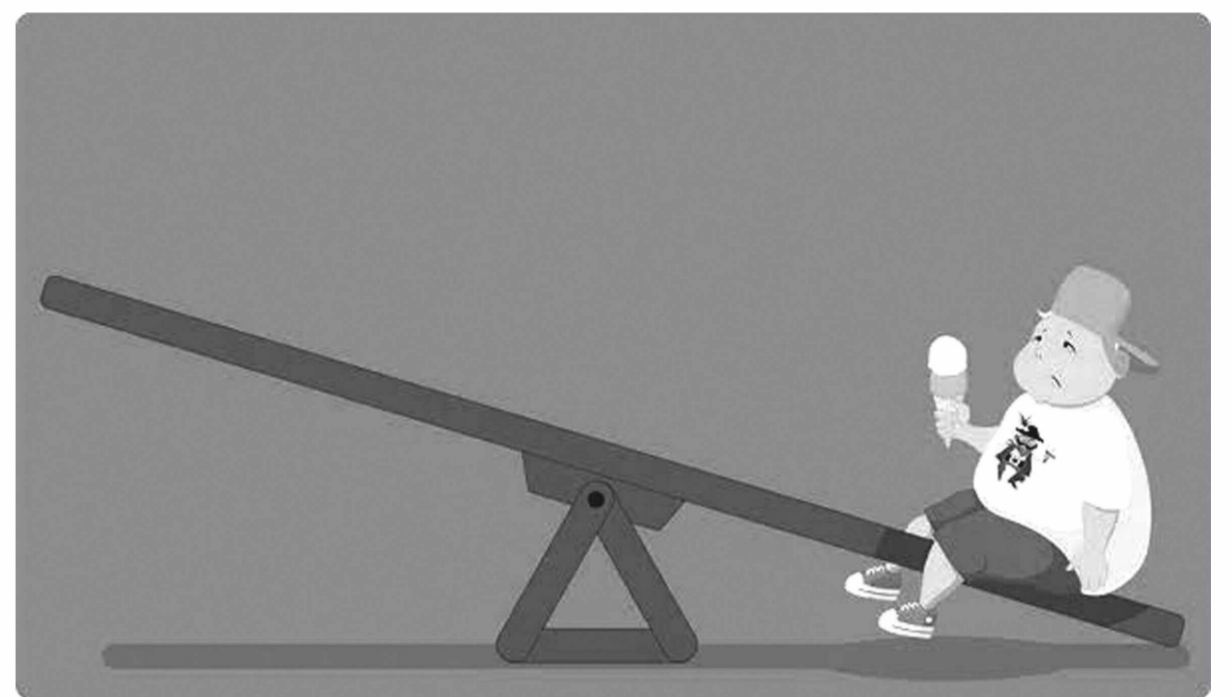
Эти рекомендации помогут создать здоровое питание и образ жизни для детей и минимизировать риски, связанные с лишним весом.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение оказывает значительное влияние на множество аспектов жизни.

Физическое здоровье страдает от повышенного риска развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, диабета 2-го типа, заболеваний печени и суставов, а также некоторых видов рака. Кроме того, ожирение может негативно сказаться на гормонах и репродуктивной функции, увеличивая вероятность осложнений при сердечно-сосудистых заболеваниях и даже повышая риск летального исхода.

С экономической точки зрения ожирение ведёт к значительным расходам на лечение сопутствующих заболеваний, снижает работоспособность и увеличивает нагрузку на систему здравоохранения. Страны, которые инвестируют в профилактику и раннюю помощь людям с лишним весом, имеют возможность экономить ресурсы и обеспечить более здоровое население. Людям с ожирением нередко приходится сталкиваться с осуждением, дискриминацией и собственным стыдом. Эти эмоции мешают обращаться за помощью, усугубляя проблему. Из-за общественного давления многие стараются «решить всё сами», пробуя очередную диету, которая работает кратко и часто ведёт к возврату веса. Важнее не экстренный результат, а устойчивое изменение поведения – и для этого нужны поддержка, понимание и правильная медицинская стратегия. Психологическая помощь в этом процессе не менее значима, чем диета или тренировки: изменить привычку есть при стрессе, научиться справляться с эмоциями иначе – вот ключ к долговечному успеху.



ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Что же можно сделать прямо сейчас, если проблема коснулась вас или ваших близких? Важен и взгляд извне: консультация семейного врача, диетолога или эндокринолога позволит понять причины набора веса и выбрать подходящую стратегию. Для детей обязательна врачебная оценка: рост и развитие важнее сиоминутных цифр на весах, поэтому любые вмешательства должны быть щадящими и обоснованными.

По мнению врача-эндокринолога Анны Алексеевой, «ожирение – это не приговор тела, а сигнал организма; лечить его нужно не только диетой, но и уважением к телесным процессам, привычкам питания и переживаниям человека».

Лечение ожирения требует комплексного подхода, включающего несколько ключевых направлений.

ВО-ПЕРВЫХ, важным аспектом является питание. Необходимо придерживаться

сбалансированного рациона с контролем порций, увеличивать потребление овощей, клетчатки, нежирного белка и цельнозерновых продуктов, а также уменьшать количество сладких напитков, фастфуда и «пустых» калорий. Регулярные приёмы пищи, такие как плотный завтрак, полноценный обед и умеренный ужин, помогут стабилизировать обмен веществ. Экстремальных диет стоит избегать, предпочитая постепенное снижение калорийности пищи.

ВО-ВТОРЫХ, необходимо обеспечить физическую активность. Регулярные занятия спортом 4–5 раз в неделю, включая кардио- и силовые нагрузки, играют важную роль. Повседневная активность, как ходьба, использование лестниц и выполнение домашних дел, также значима. Начинать можно с 20–30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку.

ТРЕТИЙ АСПЕКТ – психологическая поддержка. Работа с психологом или диетологом способствует изме-

нению пищевых привычек и поддержанию мотивации. Участие в группах поддержки и совместные занятия увеличивают шансы на успех.

Кроме того, существуют медицинские и хирургические методы для тех, кто страдает тяжёлым ожирением и нуждается в пожизненном наблюдении.

Важно помнить, что лечение ожирения – процесс, требующий времени и усилий. Необходимо избегать давления и критики, устанавливать реалистичные цели и отмечать даже малые достижения. Ожирение не исчезнет само по себе, но его можно контролировать. Этот путь начинается с простых шагов: осознанного завтрака, прогулки, визита к врачу и поддержки близких. Чем больше людей готовы идти этим путём вместе, тем легче каждому сделать следующий шаг к здоровью и благополучию.

Наида Алиева



ЗЕРКАЛО

И до меня не мало было
Людей, кричавших иногда
Про легендарных и отважных,
Стихами громкие слова.

Но для меня на первом месте
Души открытой простота.
И справедливость в добром цвете
Всегда, во всем важнее была.



На что без благородства храбрость,
Отвага злая за себя.
Или в тех подвигах усталость,
Коль у тебя пуста душа.

Коль ты упрямый и бесстрашный,
Себе добычу добывал.
И после, сытый и довольный,
Себя на люди выставлял.

Как будто очень интересно
Людям все то, что накопил
Ты для себя, и очень гордый
В сундук куда-то положил.

Как будто не было примеров,
Как можно с близкими делить
Часть от того, что, так стараясь,
Сумел ты для себя добыть?

Не легче ли тебе дружище
Большое зеркало купить.
Поставить с сундуком напору,
И перед ним себя крутить.

Умаров Адам

СОВЕСТЬ

Ну что ж, друзья, пора настала
В стихах нам с вами разложить,
Откуда мы берем начало
Той жизни, что вдруг стали жить.

Забыв прекрасные законы
Наших отцов, пришла пора.
А то, видать, придется вскоре,
Все позабыв, идти туда,

Где жизнь такая будет наша,
Поступков подлых вся полна.
Ведь жизни нам такой не надо –
Без чести, совести.

Сполна мы заплатили для того, чтоб
Обычай предков сохранить.
Чтоб уважать всех наших старцев,
Чтоб удержать традиций нить.

Чтоб молодые перед старшим
Не смели рот свой открывать.
Чтобы сплошным и глупым бредом
Не смели речи изрыгать.

Чтобы, забыв о своих сестрах,
К сестрам других не приставать.
Дешевым, подлым, глупым словом
Им чтобы в спину не кричать.

Чтоб, возгордившись от того, что
Есть деньги, слава и почет,
Не трогать братьев
наших бедных,
Ведь может быть наоборот.

Ведь все меняется при жизни,
При нашей, крутится земля.
Коль будешь в жизни
справедливым,
Полюбит сам Аллах тебя.

Ведь было сказано Аллахом
Когда-то, сколько не молись.
Без совести, с тупым обрядом,
На встречу лучше Мне не мчись.

Не принимает Он молитвы
От тех бессовестных людей,

Кто, возгордившись
вдруг однажды,
Забыл о совести своей.

Ведь совесть – это от Аллаха
Крупинка, нам она дана,
Чтоб мы пред Ним о долге нашем
Не забывали никогда.

Отцов суровые законы,
Обычай предков наш всегда
Для нас был высшим идеалом,
Его не старили года.

Души широкие пространства,
Джигитов твердая рука.
Прекрасные красавиц очи –
Народа нашего судьба.

Все это в сказках и в былинах
В наших, друзья, отражены.
А также в стареньких легендах
Мы ищем правду старины.

Дяхъош ду «Исламан зъаьнарш» газете йазвалар!

36 шо дладалла СССР пачхьалкхехь духъхарлера бусалба динан газет «Исламан зъаьнарш» арадалла. Боксха хилам бара иза, Дела вац аьлла коьрта идеологи йолчу коммунистийн Иедал долух бусалба газет арадалар. Газет арадолу шина магтахь: оьрсийн а, нохчийн а. Хетаьх дуййна газетан аг'юнаш т'ехь оха зорбатуху Исламнехан хьехамаш, довзуйту церан дахарх долу бакъдерш. Газето довзуйту бусалба динан баххаш, вайн безачу нехан - эвланайн дахарх долу бакъдерш, вайн къьоман хаза Гиллакхаш, Гадаташ. Иштта газетадешархойн аьтто хир бу халкъан турпалхой бовза, церан хьуьнарш довза. Йазло «Исламан зъаьнарш» газете. Йазваларан мах: эхашарна – 360 сом, ихьана шарна – 720 сом.

Учредитель:

Министерство Чеченской Республики по национальной политике, внешним связям, печати и информации

Адрес учредителя/издателя: 364060, г. Грозный, бульвар Дудаева, 8.

Куратор газеты Х-А. Ж. Кадыров
Основатель газеты М. Д. Заурбеков
Главный редактор Ф. М. Заурбекова

Адрес редакции: 364024, г. Грозный, ул. Н.А. Назарбаева, 92.
Телефон: 8-928-088-85-50; E-mail: zori_islama@mail.ru; Индекс газеты: 54 928,
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Чеченской Республике 1 декабря 2015 года. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 20-00110.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Газета выходит 2 раза в месяц на русском и чеченском языках. Свободная цена. Тираж – 3000 экз. Передано в печать: 17.06.2026 г. 15:00. Подписано в печать: 17.06.2026 г. 16:00. Заказ № _____ Газета отпечатана в типографии АО «ИПК «Грозненский рабочий». Адрес типографии: 364021, г. Грозный, ул. Санкт-Петербургская, 12/35. Индекс издания ПА882.