



# Ассалам

Балтийский мусульманский вестник | Июнь 2022



## ЗДОРОВЬЕ

### Советы по поддержанию физического здоровья от сестер

**1. Ассаламу алейкум, мои дорогие Дина и Шакти. Расскажите о себе нашему читателю. Какое у вас образование?**

**Дина:** Ваалейкум ассалам, я по образованию социальный работник (бакалавр) и творческий терапевт (магистр). Магистратуру закончила в 2017 году. В области душевного здоровья работаю около 10 лет.

**Шакти:** Ваалейкум ассалам ва рахматуЛлахи ва баракатуху. Будем знакомы. Меня зовут Шакти. Имею высшее образование по направлению организации международного бизнеса и маркетинга. Имею так же магистерскую степень по управлению общеобразовательными муниципальными учреждениями (детские сады, школы). Работаю помощником руководителя в школе по интересам. Общий трудовой стаж в общеобразовательной системе составляет 15 лет. До недавнего времени работала по совместительству тренером в одном из спортивных комплексов по такой дисциплине, как боди-памп (Body Pump). Это низкочастотная силовая кардио-тренировка для всех групп мышц.

**2. Давно ли вы занимаетесь спортом? Почему именно спорт и движение занимает неотъемлемую часть в вашей жизни?**



**Дина:** В детстве я не занималась спортом, занималась в кружке рисования. В 24 года открыла для себя бразильский вид боевого искусства — капоэйра. Научившись чувствовать свое тело, мы можем лучше им управлять, замечать свои потребности, находить баланс и, таким образом, заботиться о своем здоровье. В терапии моей основной областью является сфера душевного здоровья, хотя я не очень люблю разделять на душевное и физическое. Важна целостность в подходе. Наше физическое здоровье напрямую связано с душевным, и все процессы в организме взаимосвязаны.

**Шакти:** Мой интерес к спорту и творчеству проявился уже в 7 лет. Я активно занималась спортивной гимнастикой, подводным плаванием и лыжным спортом. С 17 лет серьезно занялась тяжелой атлетикой — троеборьем (жим штанги лежа, приседание и тяга штанги с пола). Выступала на соревнованиях и стала чемпионкой Эстонии в юниорском классе по жиму лежа. В то же время параллельно с тяжелой атлетикой занималась и кик-боксом. И тоже получила медаль чемпиона Эстонии в своем весе. Конечно, имея такой разнообразный опыт в разных дисциплинах, нельзя не отметить и то, что это был постоянный труд над собой. Постоянный контроль питания! Всегда, всегда надо было контролировать: что, когда и сколько я ем. Исходя из своего большого опыта, могу смело сказать, что спорт и разумное питание — неотъемлемая часть моей жизни.

**3. Шакти, расскажи нашему читателю, почему занятия спортом так необходимы для нас?**

**Шакти:** Сугубо мое видение таково: важно, чтобы человек посвящал время своему физическому развитию так же, как духовному и ментальному. Это надо для того, чтобы наша личность была всесторонне гармонично развита. Для чего мы читаем книги? Для того, чтобы развивать мышление и тренировать память. Физическая активность так же несет свои главные функции: она укрепляет костно-мышечную систему, укрепляет координацию движений, способствует исправной работе сердечно-сосудистой системы, а также избавляет наш организм от шлаков. Отмечу, что занятие спортом или зарядкой значимо улучшает психоэмоциональный фон. Формируется негибкая сила воли, высокий уровень концентрации, выносливость и усидчивость. Это помогает наладить диалог с самим собой и сосредоточиться на важном.

**4. Каким должно быть питание? Почему на этом нужно акцентировать внимание?**

**Дина:** Питание должно быть полноценным, чтобы организм получал все важные вещества и микроэлементы, которые важны для нашей жизнедеятельности.

**Шакти:** Сколько людей, столько и мнений. Каким оно должно быть? Опираясь на свой опыт, могу сказать так: чем проще пища, тем она вкуснее и полезнее. Самая важная роль пищи — это доставлять организму питательные вещества и энергию. Все зависит от того, в каком географическом поясе мы живем. Понятное дело, что в жарких странах потребление крахмалистых (высокоуглеводных) продуктов будет ниже, нежели в нашем климате. Нам надо делать акцент на продуктах с высоким содержанием витаминов группы: D, B6, B12, A, E. Не забываем и употребление продуктов, где есть кальций, железо, магний. Все они способствуют поддержанию и укреплению нашего иммунитета. Естественно, для нас важно употреблять овощи, фрукты, зелень, рыбу и благородные виды мяса (разрешенные для мусульман). Наша пища должна не только доставлять удовольствие, но и пользу нашему организму.

**5. Наш здоровый образ жизни — что это? Поясните.**

**Дина:** Для меня здоровый образ жизни — это прежде всего баланс во всем: движение, питание, трудовая занятость, отдых и развлечения; осознанность наших мыслей, чувств и действий, когда наши намерения направлены на благо себе и другим (людям и миру в целом). Это доброе и любящее состояние по отношению к себе и к окружающим.

**Шакти:** Это гармонично организованный образ/стиль жизни. Может это и будет громко сказано, но это и любовь, и уважение к себе. Как можно относиться с любовью ко всему, что нас окружает, если мы не будем любить себя? Это именно твоя благодарность Всевышнему, что Он даровал тебе такой исправный «сосуд». Мы тренируем свое тело с самого рождения различным навыкам, которые усложняются и совершенствуются с каждым новым витком нашей жизни. Здоровый образ жизни — это светлые, позитивные помыслы, это готовность со всей сердечной теплотой помочь себе и ближним. Здоровье должно быть во всем: в теле, в душе, в помыслах и в делах.

**6. Исходя из вашего опыта и знаний, дайте от себя дельные советы, помогающие нам вести и поддерживать свое физическое здоровье.**

**Дина:** Если мы говорим о физической активности или

нагрузке, то я могу посоветовать найти для себя такую форму движения, которая будет все-таки по душе. Хорошо, когда занятия не в тягость, а все-таки приятны. Не стоит бояться пробовать что-то новое, даже если вы никогда в жизни этого раньше не делали и даже представить не могли. Пробуйте, выбирайте, что подходит именно вам! Ну и, конечно, подчеркну — целостный подход. Нельзя забывать и о сбалансированном питании, и о хорошем сне, а также о духовном «питании».

**Шакти:** Не бойтесь тренировать свое тело. Никогда не поздно! Это не зависит от возраста. Всегда можно начать. Необязательно кидаться в крайности и тренироваться на износ в тренажерном зале. Не надо начинать с марафона. Начать нужно с четкого распорядка дня (в какое время ложитесь спать и во сколько просыпаетесь). Таким образом, наладив распорядок дня, вы вырабатываете привычку организма все делать в свое время. По возможности принимайте душ полностью 2 раза в день. Думаю, тут не нужно объяснять то, что так мы смываем нечистоты и негатив, накопленные за весь день, поскольку мы люди социальные и находимся в разных местах и ситуациях. Приучите себя делать классическую зарядку, растяжку мышц и суставов. Так мы запускаем механизм притока крови к нашим внутренним органам. Женщинам так же не стоит забывать о самомассаже лица. Достаточно уделять на это всего 5 минут. Так мы улучшаем тонус и эластичность наших лицевых мышц. Прогулки на све-



жем воздухе, ходьба с палками особенно хороши и действенны в лесу! Лес — идеальное место для насыщения кислородом. Наверняка вы со мной согласитесь, и у вас был такой опыт, когда, проведя некоторое время в лесу, у вас могло возникнуть легкое головокружение. Мозг, который в полной мере не получал кислородную пищу, перенасыщается. Но по истечении какого-то времени это проходит, и вы будете приходить с прогулок с зарядом сил и энергии. Мы живем у моря, и прогулки по берегу — это тоже очень хорошо! Да, ветрено, но и это не проблема, оденьтесь по погоде и гуляйте. Особенно летом хорошо. Это полезно для наших респираторных путей (области дыхательного аппарата). Хотелось бы пожелать всем заниматься спортом, саморазвитием, самопознанием. Это огромная работа над собой! Творите, пишите, рисуйте, читайте...

Да будет доволен Вами Аллах!

**Дина, Шакти!** Я благодарю вас за столь интересные советы нашему читателю. Думаю, это сподвигнет многих начать вести здоровый образ жизни вне зависимости от возраста. Здоровое тело и разум важны для каждого. Будьте здоровы и берегите себя и свои семьи. Амин.

С уважением,

Гузьяль Махмутова

# ЭТИКА ОБЩЕНИЯ

БисмиЛляхи Рахмани Рахим. Этика общения – это очень важная тема, так как человек социален. Как сказал Ибн Хальдун (автор книги «Мукаддима», основатель социологии): «Человек – существо социальное». Что это означает? Человек нуждается в людях и общении. Он не может жить один, удовлетворяя при этом все свои потребности. Какие это потребности? Физические, духовные, психологические и другие. Наша религия учит нас встречаться друг с другом, общаться, как *сказал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует): «Человек, который смешивается с людьми и терпит их вред, лучше, чем человек, который не смешивается с людьми и не терпит их вред» (Аль-Бухари).*

Итак, общение для человека необходимо. Как же нам следует вести себя с другими людьми? Самое важное, что нам следует помнить, что все люди разные. Передает Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах), что *сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): «Люди являются рудниками, подобными золотым и серебряным рудникам. Те из них, что были лучшими во времена джахилии, (остались) лучшими и в Исламе, если усвоили (установления) религии. (Что же касается) души, то они (подобны) воинам, призванным (в войско): те из них, которые узнают друг друга, объединяются, те же, которые не узнают, противостоят друг другу» (Аль-Бухари, Муслим, Ахмад).* То есть все люди разные: некоторые похожи на простые металлы, а некоторые – на драгоценные, но все они нужны и важны. И точно также, как войско состоит из отдельных, очень сплоченных рот солдат, также и общество состоит из отдельных, сплоченных между собой групп. Человек ищет людей, похожих на него по какому-то признаку: язык, религия, культура, черты характера, хобби, материальный достаток, статус в обществе и т.д. Между этими душами появляется некая любовь, они понимают друг друга, чувствуют друг друга и сближаются. И наоборот, если души абсолютно разные, непонимающие друг друга, то они будут отдаляться друг от друга, будет происходить отчуждение.

Но, как говорили ученые, это не означает, что если мы с первого взгляда к какому-то человеку не потянулись, то надо крест поставить на наших взаимоотношениях. Например, если возникает недопонимание между супругами, то не надо сразу говорить, что мы слишком разные, наши души не подходят друг другу, давай разводиться. Нет. Это означает, что скорее всего надо просто больше усилий предпринимать, чтобы понять этого человека. Вы, наверное, сами замечали, что с кем-то вам очень легко в общении, вы понимаете друг друга с полуслова, а с кем-то – сложнее. Это и есть некая родственность душ, их схожесть. Об этом говорили очень многие ученые, например, имам Навави, Ибн Хаджар и другие. Ибн Хаджар в своей книге «Фатх аль-Бари» писал, что родственность душ возникает или потому, что подобное притягивает подобное, (то есть душа, стремящаяся к благу, притягивает к себе души, которые также стремятся к благу), или потому, что эти души уже пересекались, встречались в Царстве Аллаха до земной жизни, и так как они давно знают друг друга, то сейчас им легко в общении, ва Аллаху Алим.

Да, этот хадис нам показывает, что все люди разные. Соответственно и общаться с разными людьми необходимо по-разному, к каждому надо искать свой подход: один человек молчаливый, другой общительный, один понимает шутки, другой нет, один вспыльчивый, другой спокойный – все люди разные, это нужно понимать, и это и есть исламский подход.

*Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): «Поистине, Аллах сотворил Адама из пригоршни почвы, которую собрал Он со всей земли, и потомки Адама получились такими, какой была эта земля: среди них есть краснокожие и белокожие, чернокожие и обладатели кожи других оттенков, с хорошим характером и с трудным, скверные и хорошие» (Абу Дауд).* Разные цвета кожи и разнообразие их оттенков – это настолько удивительно! СубханАллах! Так же и разнообразие характеров: кто-то похож на благоприятную для земледелия почву, податливую, легкую, кто-то – на плодородную, кто-то – на глиняную, кто-то –

на каменную, кто-то – на песчаную и т.д. Есть люди, которым прочтешь аят из Корана, и они сразу проникаются этими словами. Другому же, наоборот, надо прилагать больше усилий, надо много размышлять, чтобы эти слова дошли до его сердца. Все люди разные, об этом и говорит хадис. И важно помнить об этом, когда хотите кого-то исправить, кому-то что-то подсказать, посоветовать, напомнить, сделать даа'ат. Один услышит тебя и поблагодарит, а другой не поймет и обидится.

Теперь рассмотрим некоторые исламские принципы общения. Главный из них – **любить своего брата и желать ему того, чего желаешь для себя.** *Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): «Не уверует никто из вас (в полной мере), пока не станет желать своему брату (в исламе) того же, чего желает самому себе» (Ан-Навави).* То есть, как бы ты хотел, чтобы с тобой общались, так же общайся и со своим братом, сестрой, супругом и т.д. Например, тебе нравится, чтобы тебе отвечали на сообщения вовремя, значит, и ты сам отвечай на сообщения вовремя. Тебе нравится, когда на твою просьбу откликаются, значит, и ты откликайся на просьбы других. Тебе нравится, чтобы люди выполняли свои обещания, значит, и ты выполняй свои обещания. Тебе нравится, когда человек хранит твои секреты, значит, и ты не раскрывай чужих секретов.

Хороший нрав в общении, **дружелюбие** – это второй принцип. Когда спросили у Абдуллаха ибн Мубарака, что такое хороший нрав, он коротко ответил, что это



мягкое слово и открытое лицо. *Всевышний Аллах в Коране говорит: «Скажи Моим рабам, чтобы они говорили наилучшие слова...» (17:53).* Наилучшие! Ахсан! То есть не сказано, что между плохим и хорошим выбери хорошее, а сказано, что между двумя хорошими выбери наилучшее. Это приказ Аллаха! Помни об этом аяте, когда общаешься с людьми.

И всегда думай, что, возможно, человек не имел в виду то, что тебе показалось. Если ты разозлился на чье-то письмо, то лучше повременить с ответом. Возможно, у тебя просто был тяжелый день, ты устал, у тебя плохое настроение или еще что-то, и ты неадекватно прочитал это сообщение, не с той интонацией и не с тем подтекстом. Ведь аят продолжается словами: *«...ибо шайтан вносит между ними раздор. Воистину, шайтан для человека – явный враг» (17:53).* То есть шайтан не спит и пользуется такими ситуациями, чтобы поссорить людей. Поэтому лучше **не отвечать на эмоциях**, а подождать немного и потом заново перечитать письмо.

Следующий исламский принцип в общении – это **отсутствии высокомерия.** С точки зрения ислама, высокомерие – это когда человек презирает другого по какому-то признаку, чувствует свое превосходство над ним и считает его недостойным собеседником. Высокомерие является показателем гордыни. Если в сердце есть хоть малейшая частица такого чувства, то человек не войдет в Рай, пока не очистится. Следует внимательно следить за собой и всеми силами бороться с любым проявлением высокомерия. Также большой проблемой является то, что человек не желает слышать истину. И это тоже указывает на наличие гордыни.

Еще один или даже несколько исламских принципов в общении перечислены в аяте: *«Будь снисходителен, вели творить добро и отвернись от невежд» (7:199).*

Что такое **снисходительность**? Не замечать какие-то

погрешности, уметь их прощать. Например, мы пришли куда-то, и с нами не поздоровались, не улыбнулись, не заметили нас. Надо не обращать на это внимания. Подойди сам, поздоровайся первым, улыбнись. Возможно, человек неосознанно обидел тебя чем-то таким. А если осознанно, но потом подошел и извинился, то надо уметь прощать. Ведь если ты прощаешь других в этом мире, то и Аллах простит тебя в Судный день, иншаАллах. Если ты проявляешь милосердие к другим в этом мире, то и Аллах проявит к тебе милосердие в Судный день, иншаАллах. Да, если речь идет о более серьезных вещах, то у тебя есть право не прощать обидчика. *Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): «...Для каждого мусульманина неприкосновенны жизнь, имущество и честь (другого) мусульманина» (Ан-Навави).* И если кто-то постоянно посягает на них, то у тебя есть право оставить это все на Судный день, не простив притеснителя, или обратиться к имаму, к кадыю, в шариатский суд. Хотя с точки зрения ислама, даже в таких случаях лучше прощать обидчика, если это возможно.

Что касается слов **«вели творить добро»**, то это значит, что надо учить хорошему, надо показывать, как правильно. Если кто-то сказал что-то такое, что нам не понравилось, то чаще всего мы просто молча обижаемся, уходим, разрываем отношения, ничего не сказав, ничего не объяснив. Но не надо бояться сказать брату или сестре «это мне не нравится», «пожалуйста, не говори так со мной», «вот это меня не устраивает», «я это не люблю», «я этого не переносу», «меня это выводит из себя», «я очень тебя прошу так не делать» и т.д. Затем укажи как правильно, как надо. Мы, например, ругаем своих детей и говорим им, что так плохо делать. А ты показал им правильную модель поведения? Ты научил ребенка как хорошо, как надо делать? Так же и со взрослыми людьми. Объясняйте, показывайте, подсказывайте и не забывайте при этом выбирать наилучшие слова.

Если уже и это не получается, тогда **«отвернитесь»** от этого человека, то есть держите дистанцию, соблюдая **минимальную этику общения** среди мусульман: ответьте на салам, покажите доброжелательное лицо, в беде помогите, при смерти похороните, при приглашении в гости согласитесь. Ведь если у вас непереносимость по отношению к кому-то, то вы не обязаны с ним за ручку ходить с утра до вечера. Главное, что вы должны, – это не испытывать ненависти, презрения к этому человеку. *Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): «...а для того, чтобы (причинить вред самому себе), человеку достаточно проявить презрение по отношению к своему брату-мусульманину...» (Ан-Навави).* Нет тесного общения, нет легкого контакта – это нормально, так бывает, ведь все мы разные. Но если ты радуешься несчастью, беде брата-мусульманина или сестры-мусульманки, то это звоночек, это неправильно, над этим надо работать и убирать такое чувство из сердца. Исламская этика подразумевает отсутствие ненависти, отвращения и желания плохого другому.

Прошу Аллаха Субханаху ва Тааля очистит наши сердца от ненависти друг к другу, от неприязни, вселить в них любовь и милосердие по отношению к братьям и сестрам мусульманам. Прошу объединить нашу умму, укрепить ее и научить нас общаться, используя исламские принципы. Амин!

*Из лекции Иман ханум «Этика общения»*

# ЖИЗНЬ ОБЩИНЫ

Ассаламу алейкум уа рахматуЛлахи уа баракатух, дорогие читатели нашей газеты!

Это наш последний выпуск в данном формате. Мы, ин ша Аллах, переходим на более современный вариант публикаций, а именно – публикации в таких социальных сетях, как Instagram и Facebook. Мы планируем выпускать более короткие статьи, но делать это чаще, чтобы современный читатель мог получить пользу, при этом не нагружая себя большим объемом информации за один раз. Мы надеемся, что наши перемены к лучшему, надеемся на помощь Аллаха в нашем деле и просим, чтобы наши публикации приносили пользу и благо для каждого члена нашей команды и для каждого читателя. Мы также открыты для сотрудничества и ждем в нашу команду **авторов статей, смм-специалистов, копирайтеров, контент менеджеров, мастеров по визуалу, фотографов, видеографов, монтажеров, графических дизайнеров и др.**, которые готовы трудиться в одной дружной команде на благо

Жизнь общины, альхамдулиЛлях, кипит, несмотря на все трудности нашей сегодняшней реалии, и получение знаний по-прежнему остается одним из главных наших приоритетов. Могу отметить, что основные наши события происходят именно в течение учебного года, так как в этот период мы более активны, открыты и сплочены, и верится мне, что именно в это время мы растем духовно как в личностном плане, так и в общинном.

## Онлайн уроки

Уже на протяжении многих лет Иман ханум ведет онлайн уроки для женщин и детей. Ее публика растет день ото дня, что лишний раз подтверждает ценность и важность знаний, которые она несет в массы. Ведь несмотря на доступность информации в интернете, зачастую мы уклоняемся в сторону от истины, воспринимая эту информацию неправильно через свою призму незнания. Такие обладатели знаний, как Иман ханум, в наше время информационно доступности – свет, который озаряет потемки невежества.



Сестра Суйдух также на протяжении многих лет обучает детей в арабской воскресной школе «Алиф». Дети изучают жизнеописание Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) по книге «365 дней с любимым Пророком», изучают арабский алфавит, учатся читать Коран, а также заучивают наизусть маленькие исламские стишки. Каждое учебное полугодие для родителей учащихся в арабской воскресной школе «Алиф» и татарской воскресной школе «Нур» проводится открытый урок, где родители могут наблюдать результаты учебы своих детей.

## Татарская воскресная школа «Нур»

Уже третий год подряд каждое воскресенье в городе Маарду проводятся уроки татарского языка и религии Ислам. В этом году дети возрастом 5-7 лет заучивали суру аль-Фатиха, изучали ее тафсир, коранические истории о пророках, темы, связанные с месяцем Рамадан, а также стихи на татарском языке. Эти уроки – островок счастья и блага для наших детей, ведь живя в Эстонии, не стоит забывать о своих корнях, о своей культуре, о своем родном языке. Кроме того, уже с раннего возраста мы стараемся прививать нашим детям истинные ценности и принципы, чтобы в будущем и мы, и они пожинали плоды блага. И об этом сейчас должны позаботиться мы – родители.



## Община Маарду

У мусульманской общины в Маарду снова появилось свое место для совершения молитв, а именно джума-намазов. В течение священного месяца Рамадан там также проводились ифтары и таравих-намазы, которые очень сплотили маардускую общину и позволили почувствовать свою целостность, а в Рамадан чувство единения для верующего человека особенно ценно. От лица всех мусульман маардуской общины благодарим мэра города Маарду Владимира Архипова и заместителя председателя Маардуского Городского Совета Павла Куусик.

## Встречи

В начале учебного года среди сестер встал беспокоящий многих вопрос об окружении наших детей, о том, что они узнают и получают от общества. Многие сестры были озабочены тем, что их дети стали проявлять интерес к чуждым нам праздникам, мероприятиям, что неудивительно, ведь в связи с общественными ограничениями последних лет мы не могли организовать постоянных живых встреч, общения для себя и своих детей, проводимых онлайн уроков не хватало, а окружающее общество делало свое дело. Мы поняли, как важно прямо сейчас создавать для наших детей ту среду, где они видят, что мусульмане — это не только их семья, не только папа и мама читают 5 раз в день намаз, не только мама носит хиджаб, не только они получают религиозные знания и заучивают Коран, но и другие мусульмане, которых, альхамдулиЛлях, много. Оффлайн мероприятия нужны были детям для того, чтобы они уже сейчас познакомились друг с другом, играли, вместе проводили время, узнавали друг друга, ведь именно они станут нашей будущей уммой, ин ша Аллах. Также исламские встречи необходимы и нам самим для простого живого общения с единомышленниками. Поэтому в течение всего учебного года каждый месяц участницы Союза Мусульманок стран Балтии совместно с арабской воскресной школой «Алиф» и татарской воскресной школой «Нур» организовывали как мастер-классы для детей, так и встречи для сестер.

Мастер-классы были посвящены разным темам, например, «Аллах – наш истинный Бог» или «На встречу к Рамадану». На этих встречах дети изучали имена Всевышнего (Аллах, Ар-Рахман, Ар-Рахим, Аль-Кариим), мастерили кормушки для птиц, проявляя тем самым милость и щедрость по отношению к созданиям Аллаха, узнавали о поклонении в месяц Рамадан, узнавали о ценности этого священного месяца, мастерили гирлянды для украшения своих домов и многое другое.

Встречи сестер были посвящены таким темам, как «Социальная активность мусульманки», «Этика взаимоотношений» (лекция Иман ханум с этой встречи опубликована в данном номере газеты), а также совместный ифтар на тему «Ценность месяца Рамадан».

В таком окружении мы сами и наши дети получаем мотивацию к приобретению благих знаний, укрепляем наш иман, напоминаем друг другу о важности исламских праздников, увеличиваем желание отмечать их вместе, что погашает в наших детях интерес участвовать в чуждых нам праздниках.

Хочется поблагодарить всех сестер, которые участвуют в организации этих мероприятий, ведь они приносят столько блага нашей умме. От имени Союза Мусульманок стран Балтии благодарим и просим Аллаха даро-

вать благо в обоих мирах сестрам Иман ханум Махматовой, Гузьяль Махматовой, Суйдух Мамаевой, Жылдыз Мадалбек кызы, Лале Хусаиновой, Эльвире Петровой, Кадрие Гараевой, амин!

## Первый чемпионат Эстонии среди детей по чтению Священного Корана

30.04.2022 в доме международного объединения национально-культурных обществ «Ли́ра» впервые в истории мусульманской общины был проведен чемпионат Эстонии среди детей по чтению Священного Корана. Организатором данного мероприятия выступило Кабардинское Культурное общество Эстонии «Эльбрус» в сотрудничестве с Исламской Общиной Эстонии, при поддержке мультикультурного общества «Ли́ра», Министерства Культуры и Фонда интеграции Эстонии.

В 3 возрастных категориях соревновались между собой 23 участника возрастом от 4 до 12 лет. Среди них были разыграны 3 комплекта наград и подарков за 1, 2 и 3 место, а также были награждены и все остальные участники чемпионата.

По словам главного организатора мероприятия председателя Кабардинского Культурного общества Эстонии «Эльбрус» Казбулата Шогенова специально для данного чемпионата была разработана электронная судейская система, благодаря которой оценивание было максимально быстрым и прозрачным.

Судьями в данном мероприятии выступили председатель судейской коллегии муфтий Исламской Эстонской Общины Ильдар хазрат Мухамедшин, хафизы Корана Абдулькадир Читил и Суфьян Камфа, магистр исламского права Иман Лия ханум Махматова, имам Рифкат Гараев. Благодарим всех судей за их проделанную работу, ведь судить детей – очень непростое дело, пусть Аллах будет ими всеми доволен, амин!

Первыми чемпионами Эстонии в своих категориях стали: Айша Халилова, Айман Онийиде, Пирзанат (Анашка) Чопалаева. Вторые места заняли: Салима Гараева, Ильяс Балхарразия, Нура Мухамедшина. Третьи



места заняли: Хафса Манко, Адбуль-Хамид Чопалаев, Сара Балхарразия.

От имени редакции газеты мы присоединяемся к словам благодарности председателя Кабардинского Культурного общества Эстонии «Эльбрус» Казбулата Шогенова и благодарим за участие в организации мероприятия руководителя «Лиры» Илону Узлову, за подготовку зала Актая Достиева, судейский комитет за справедливое и грамотное судейство, Ильдар хазрата Мухамедшина и Иман Лия ханум Махматову за помощь в разработке правил, Суйдух Мамаеву и Кадрию Гараеву за соблюдение дисциплины среди участников во время мероприятия, Жылдыз Мадалбек кызы за фотосъемку и всех-всех остальных, кто помог! Да воздаст вам всем Аллах благом! Аминь!

Отдельную благодарность выражаем самому Казбулату Шогенову, которому принадлежит идея проведения данного мероприятия и который является главным организатором чемпионата, ведь это большой вклад в развитие нашей общины. Мы просим у Аллаха помощи в организации данного мероприятия в будущем и просим Его, чтобы это благое дело послужило началом ежегодному чемпионату Эстонии по чтению Священного Корана, амин! До встречи в следующем году, ин ша Аллах!

Рубрику подготовила Кадрия Гараева

# ИНТЕРВЬЮ

## Хайруллинны Филоза апа и Ильнур

*1. Ассаламу алейкум, Филоза апа и Ильнур. Для нас является большой честью и радостью взять у вас интервью. Темой нашей газеты является «Здоровье». Знаем вас как работников сферы здравоохранения, медицины. Для нашей уммы это пример, когда мама и сын занимаются одним делом. Расскажите, пожалуйста, о себе и своей семье подробнее.*

**Филоза апа:** Ваалейкум ассалам, Гузяль. Спасибо, что решили взять у меня интервью и предложили мне ответить на ваши вопросы. Я проживаю в Таллинне, в районе Мустамяэ. Это очень красивый район города. Мне нравится мой район, так как здесь много зелени. Я очень довольна всем, что у меня есть. Мне очень нравится моя квартира. Я радуюсь своей семье, детям и жизни, которая у меня есть. АльхамдулиЛлях, я счастливая женщина.

По выходным я стараюсь готовить наши башкирские национальные блюда. Я хочу, чтобы мои дети знали и продолжали сохранять традиции своей нации, ее язык. Свою любовь к нашей кухне я передала и дочери. Она вкусно готовит и умеет красиво нарезать домашнюю лапшу. Мои дети очень любят нашу кухню, она является для них любимой!

Что я могу сказать о себе? Я одна воспитывала двоих детей. Когда я была беременна Ильнуром, мой супруг скончался. Я всегда заботилась о том, чтобы сын получал мужское воспитание и имел общение с мужчиной, направляющим его по мужской линии. Как этого достичь женщине, воспитывающей детей в одиночку? Я очень благодарна Ильдар хазрату, что он в мечети набирал группу для юношей и учил их. В мечети мой сын мог задать волнующий его вопрос и не переживал за то, что это пойдет дальше, так как этого никогда не было по причине порядочности наших мужчин. Никогда мужчины с мечети нас не подводили и всегда давали Ильнuru дельные советы. Он ходил в мечеть и получал полезные знания о нашей религии. Я много раз благодарю Аллаха, что у нас есть Ильдар хазрат Мухамедшин, который с переживанием и трепетом относится к каждому обратившемуся за помощью человеку. В мечети Ильнур научился читать на арабском языке, встал на намаз и начал держать пост. Мне это очень дорого. Так же Ильнур посещал разные курсы, конференции. Ильнур с удовольствием ходил в мечеть, где слышал мужское общение и рассуждения мусульманской общины.

С самого детства Ильнур хотел стать врачом, но после гимназии он не смог поступить в институт на врача. Два года он пытался поступать, но безрезультатно. Видя его трепетное отношение к медицине, Ильнuru предложили поступить и выучиться на медбрата в Таллиннскую медицинскую высшую школу (там надо учиться 3,5 года), после чего легче поступить на врача. Так и сделали. Ильнур закончил эту медицинскую школу. Кстати, и я там в свое время тоже училась и закончила ее так же, но раньше, чем Ильнур.

Ильнuru очень нравится медицина. По окончании учебы он работал в Мустамяэской Региональной больнице в отделении интенсива. Так как он добрый и отзывчивый работник, его сразу полюбили и пациенты, и работники. Сейчас мой сын поехал на практику в Португалию. Туда не просто попасть, только если есть высшее медицинское образование (диплом на руках), рекомендации с места работы и знание английского языка на высшем уровне. Сейчас у него проходит там стажировка.

Я всем своим детям дала возможность выучить языки, чтобы у них не было языкового барьера. Оба моих ребенка успешно закончили школу. Дочка закончила русскую школу с английским уклоном, а сын — эстонскую школу с английским уклоном. После окончания школы мои дети получили сертификаты о знании английского языка на высшем уровне (категория C1). Я очень рада, что мои дети на протяжении 12 лет учили усиленно английский язык, и это им сейчас очень пригождается. АльхамдулиЛлях, языковых проблем у них нет. Они владеют и эстонским, и английским, и башкирским, и татарским, и русским языками на высшем уровне.

Моя дочь закончила в Англии Оксфордский университет. На сегодняшний момент для второго высшего образования она тоже выбрала медицину. В прошлом году (летом) она поступила на медицинский факультет в Университет Финляндии. Пусть Аллах облегчит ей учебу и пусть все знания, полученные в университете, пойдут ей на пользу. Вот это моя семья! Оба ребенка имеют высшее образование, у всех есть свое отдельное жилье (АльхамдулиЛлях). Они сами купили себе квартиры. Они независимы от меня и живут отдельно. Мы часто по выходным встречаемся, и я их балую своими национальными блюдами. Мне с моими детьми весело и радостно. Они оба с юмором и своими высказываниями. Мне нравится наблюдать за их речью и мыслями. У молодежи все непринужденно и весело. Ма ша Аллах.

Я на протяжении всей своей взрослой жизни обязательно два раза в год приглашаю почитать Коран муллу домой и накрываю столы. Это уже моя семейная традиция. В последние 5 лет режу Курбан. Я за все благодарна Аллаху и хочу такими поступками отблагодарить Его за все, что Он делает для меня и моей семьи. Я стараюсь помогать своим знакомым и родственникам и, альхамдулиЛлях, сейчас у нас все хорошо, и я могу помочь другим! Я стараюсь соблюдать религиозные традиции и передаю свои знания сыну и дочери, чтобы они видели на моем примере, как это надо делать и смогли продолжать все наши традиции и в дальнейшем. Все эти примеры мы несем от своих бабушек, пап и мам и теперь передаем эти знания дальше своим детям.



*2. Филоза апа, Вы являетесь председателем культурного башкирского общества. Расскажите о своей деятельности.*

**Филоза апа:** Да, я являюсь председателем башкирского культурного общества города Таллинн.

Когда я приехала в Эстонию, я не знала ни русского, ни эстонского языка. И мне было легче общаться со своими детьми на башкирском, родном мне языке. Учила с детьми стишки и песенки на башкирском языке, рассказывала им сказки, летом мы каждый год ездили в Башкирию и, благодаря всему этому, мои дети знают и башкирский, и татарский языки в совершенстве. Русский язык мои дети выучили, когда пошли в детский сад. Во дворе с друзьями они тоже общались на русском языке. Возможно, что знание своего родного языка и послужило толчком для быстрого обучения иностранным языкам у моих детей (английского, немецкого, эстонского). Мои знакомые до сих пор восхищаются тем, что я смогла своим детям передать любовь к родному языку и культуре. При этом они смогли выучить и язык страны, где проживают. Мои дети мне очень много помогают по делам культуры.

Ко мне приезжали гости с Латвии, Литвы и Башкортостана. У меня нет родственников в Эстонии, и каждый гость мне был дорог, так как мои земляки были мне как близкие родственники.

Так как я являюсь председателем башкирского общества, которому уже исполнилось 22 года, мой успех и радость заключается в процветании моего национального общества, где состоялась замечательная семья Муртазиных. Именно в моем обществе, организованном по просьбе страны Башкортостан, познакомились Тимур и Римма. Вскоре они сыграли свадьбу. Сейчас они уже родители и воспитывают троих сыновей. Это тоже очень

хорошее событие для нашего башкирского общества.

Я была награждена званием Заслуженный работник культуры Республики Башкортостан за большой вклад в укрепление и развитие культурных связей между Башкортостаном и Эстонией, а также за издание на двух языках (русском и эстонском) своей книги «Эстония помнит Салавата Юлаева» к 260-летию со дня рождения Салавата Юлаева. Это башкирский национальный герой, участник пугачевского восстания, поэт, певец-сказитель.

Таллинское башкирское культурное общество «Агидель» более 20 лет бережно хранит память о Салавате Юлаеве, который отбывал пожизненную каторгу (1775-1800) в крепости Рогервик Эстляндской губернии (нынешнем городе Палдиски). Башкирское общество каждый год ездит в город Палдиски к памятнику Салавату Юлаеву, читает мусульманские молитвы.

Жители Эстонии причину постановки памятника не знают. Вот поэтому я взяла инициативу в свои руки, и мы выпустили познавательную книгу о Салавате Юлаеве, в которой раскрыли все нюансы жизни нашего национального героя. Мы очень много работали над этой книгой. Я нашла тюркоязычную поэтессу Ли Сеппель и с ее помощью мы смогли перевести стихи Салавата Юлаева на эстонский язык. Мы проделали огромную работу! Как Вы знаете, нанять переводчика — это огромные затраты, которых я не могу себе позволить. Надо было много переводить и находить информацию о жизни Салавата Юлаева в Эстонии. По этой причине я посещала различные архивы в городе Тарту. В этой большой работе мне помогал сын. Ильнур в тот момент учился в Таллиннском университете на филолога эстонского языка. Он занимался переводом всех документов и историй. АльхамдулиЛлях, с большим трудом, с невероятными усилиями, с множеством ходатайств в различные инстанции мы издали эту книгу! Наша книга есть как на русском, так и на эстонском языках. И это тоже большой мой успех и гордость!

В издании книги нам была оказана поддержка и помощь как со стороны Эстонии, так и Башкортостана. Со стороны Эстонии это были работники издательства «ТЕА» и работник министерства культуры Мадис Ярв, а со стороны Башкортостана — Благотворительный фонд «Урал», где председателем Совета Благотворительного фонда является первый президент Республики Башкортостан Муртаза Губайдуллович Рахимов. Так же хочу отметить, что Фонд «Урал» финансирует строительства мечетей и совершают благие дела. Под их финансированием сейчас продолжается в Уфе строительство Соборной мечети «Ар-Рахим».

Есть так же такой факт, что первый президент Эстонии Константин Пятс, так же был выслан в ссылку на каторгу со своей семьей в город Уфа в 1940 году сроком на один год. Вот так взаимосвязаны наши страны и имеют трагические судьбы наших представителей народа.

После издания книги я получила Высшую награду республики Башкортостан — орден Салавата Юлаева.

В Эстонии у меня тоже много врученных грамот и благодарностей. В 2012 году я получила признательность, что являюсь лучшим председателем национальных меньшинств в Эстонии. Наше общество работает усердно, участвуя во всех организованных мероприятиях, выставках и фестивалях для национальных меньшинств!

*3. Какие вы имеете образования? Где учились? На кого?*

**Филоза апа:** Я имею несколько высших образований. Первое свое высшее образование я получила в Казанском государственном университете, где учился Владимир Ильич Ленин. Мы все гордились тем, что учимся в данном университете. Потом я приехала в Эстонию, и мне надо было работать в детском садике (в этот садик ходила моя дочь, и я хотела быть рядом с ней). Я пошла учиться в Таллинское педагогическое училище. После окончания училища я поступила в Таллиннский педагогический институт. В системе образования я проработала 22 года. Работа с детьми мне очень нравилась, и я относила ко всем детям, как к своим.

Затем я поступила в Таллиннскую медицинскую школу

и выучилась там на медсестру. На тот момент мне было 48 лет. Потом я поступила на специализацию (это такие знания, как, например, между врачом и медсестрой). С этим дипломом и знаниями можно вести индивидуальные приемы и направлять пациента дальше на прием к врачам-специалистам, если это необходимо. Для этого надо было еще проучиться 1 год. В общей сложности я училась медицине 5 лет.

**Ильнур:** После средней школы поступил в Таллиннский педагогический институт на факультет эстонской филологии. Потом поступил в Таллиннский политехникум на специальность мультимедиа. Так же окончил и Таллинское медицинское училище — сестринское дело.

*4. Как вы решили стать медиком? Что послужило этому?*

**Филюза апа:** У нас в планах было отправить Ильнура учиться в Оксфорд получать высшее образование. Этой мыслью я воодушевилась. Поступила учиться на медицинское образование здесь в Эстонии, чтобы по окончании учебы мы с Ильнуром уехали в Англию для его обучения. Вот поэтому я и решила поступить учиться на медсестру. В то время как я училась на медицинском, мой сын занимался лыжным спортом и занимал призовые места. Если бы мы переехали в Англию, то сыну пришлось бы бросить все свои занятия и увлечения здесь. В Англии мы бы материально не осилили подобные кружки. Поэтому я, взвесив все за и против, решила остаться в Эстонии и дать своему сыну здесь, дома, столько, сколько я могу. Я решила, что, если сын захочет, он сможет в будущем выбрать свой путь и поехать на учебу в страну, какую выберет сам. На тот момент, когда это все происходило, мне было уже 48 лет, и переезд в чужую страну, начало новой жизни — страшновато. После окончания медицинской школы я поступила на работу по медицинской части.



Мне очень нравится медицина. Я в нее влюбилась! Я проработала 5 лет в больнице, в отделении урологии. Сейчас я седьмой год работаю в детской больнице. Раньше я совмещала две работы: урологию и детскую больницу, но потом отказалась от места в урологии. Я люблю и уважаю свою работу. Я чувствую себя нужным человеком в обществе. Медицина всегда нужна. Я благодарна судьбе, что у меня так получилось, и я выбрала в качестве второй профессии медицину.

**Ильнур:** Желание работать в медицине и быть связанным с этим делом было всегда, с самого детства. Каждый раз, когда я попадал по той или иной причине в здание местной больницы (Северо-Эстонская Региональная больница), думал про себя, что синяя форма медицинского работника мне бы подошла. Мне очень нравилась форма медработников. Решение о том, чтобы стать медбратом, пришло сразу после окончания средней школы. Я считаю, что больше всего на меня произвели впечатление пятничные проповеди Ильдара хазрата, когда он говорил: «Нет более благого дела, чем ухаживать за больными и нуждающимися и помогать им». Мне всегда казалось, что это интересная профессия.

*5. Были ли трудности? Как их преодолели?*

**Филюза апа:** Проблем со знанием языков у меня нет. Я знаю эстонский язык на уровне высшей категории (C1). Я его учила многие годы и работала в эстонском садике. Мне не было трудно выучить этот язык. По этой причине мне легко было везде: и в работе, и учебе.

Несколько лет я хожу на курсы английского языка. Даже будучи в отпуске, я все равно продолжала обучение по скайпу. Не хотела пропускать ни одного урока. Мне

очень нужен английский язык для работы, так, как сейчас поступает очень много иноязычных пациентов. Меня никто не заставляет учить английский язык, но мне самой будет спокойнее, если я пойму, о чем идет речь и какие проблемы у пациента. Когда я училась в медицинском, то трудности определенно были. Надо было писать исследовательские работы и выводы научных работ, перевода с одного языка на другой. С переводом мне помогал сын, а структурировала все свои работы я уже сама. Это очень трудно! Из четверых поступивших со мной работников больницы трое бросили учебу, так как не справились с трудностью процесса обучения. Они сказали, что совмещать и работу, и учебу — тяжело. Меня ставили в пример для других, хотя я и не была эстонскоязычной студенткой.

Конечно, трудности они всегда есть, но их надо преодолевать. Не надо опускать руки на полпути и надо доделывать все начатое до конца. Любая учеба требует множества усилий, времени, терпения и эмоций. Это большой труд!

**Ильнур:** Трудности были и до, и во время учебы. Я их преодолел только благодаря своему терпению и целеустремленности. Я справился с трудностями через экзамены и практику.

*6. Филюза апа, Ильнур, у вас есть личный рецепт успеха? Расскажите о нем.*

**Филюза апа:** Успех — это тоже большой труд! Чтобы быть успешным, надо много трудиться и прилагать к этому много усилий. Шесть лет тому назад построили хорошую новую детскую больницу, и я считаю своим успехом работать там уже седьмой год. При приеме на работу сделали акцент на то, что у меня есть и педагогическое, и медицинское высшие образования, так как в работе с детьми необходимы и те, и другие знания. Был большой конкурс, и я его прошла.

Когда я училась на медика, я просилась на практику и в детские отделения, чтобы уметь работать с детьми. Я хотела научиться брать кровь у детей, и сама находила разные варианты, чтобы научиться этому у коллег в больнице. Я ходила на практику везде, куда только можно.

Мне нравится заниматься самообразованием, читать книги о медицине, смотреть различные тематические программы и посещать различные курсы по медицине. Хочу развиваться и набирать еще больше знаний, чем имею на данный момент.

Успех — это и есть трудолюбие.

Так же считаю своим успехом то, что мои дети знают свою религию не только с моих уст, но и с уст муфтия Ильдара хазрата. Именно его знания и его усилия дали плоды моим детям в получении знаний о нашей религии, и они начали практиковать полученные знания в жизни.

Судьба нас вознаградила поездкой в Хадж с помощью нашего Ильдара хазрата. Я очень горжусь, что побывала в Хадже, и при встрече всегда говорю слова благодарности Ильдару хазрату. Побывать в Хадже — это тоже очень большой успех. Пусть нашим Хаджем будет доволен Аллах и примет его. Амин.

Так же считаю своим успехом то, что оба моих ребенка получили высшее образование.

АльхамдулиЛлях, везде я успешна. В нашем возрасте главное, чтобы было здоровье. За все благодарю Аллаха, за все!

**Ильнур:** Нет особого успеха, о чем можно сказать. Может сюда подойдет то, что мой успех — терпение, которое выработалось годами с помощью учебы в различных высших учреждениях.

*7. Расскажите про основную часть вашей медицинской деятельности. В чем она заключается?*

**Филюза апа:** Работа в медицине — это совсем нелегкая работа. Я помню, когда работала в урологии, пациенты приезжали с разных городов, поэтому они часто торопились на электричку, и я очень старалась сделать все качественно и быстро, чтобы пациент успел. Я всегда стараюсь работать добросовестно и относиться к пациентам с уважением и любовью. Если это дети, то отношусь к ним, как к своим детям, если это взрослые люди, то от-

ношусь к ним, как к своим родителям. Сейчас я работаю с детьми, и это тоже нелегко. Сейчас поколение другое. В большинстве своем они балованные. Чтобы найти к ним подход, надо иметь большой опыт и широкий кругозор. На сегодняшний день у меня это получается, альхамдулиЛлях. Каждый родитель ждет помощи для своего ребенка от медиков. Мы стараемся помочь им и видим положительные результаты. Мне приятно чувствовать себя нужным и уважаемым членом общества. Когда сын до отъезда в Португалию работал в интенсиве, мы вечерами рассказывали друг другу о своих пациентах, делились впечатлениями и опытом. Мы радовались вместе, если в течение дня смогли кому-то помочь. Сын очень переживает за каждого своего пациента, особенно если его переводят в реанимацию. Я учу его принимать сложившиеся ситуации, как данное, и не принимать все проблемы пациентов так близко к сердцу. Он очень добрый человек. Мы, мусульмане, получаем удовольствие от того, что можем помочь кому-то. Это черта нашего народа, и по-другому мы не можем. Это у нас уже в крови. Мы не только добрые, но и трудолюбивые. На работе отдаемся на полную и только дома можем расслабиться и отдохнуть.

**Ильнур:** В Таллине я работал в реанимации, в отделении интенсива Северо-Эстонской Региональной больницы. Начинать я там работал санитаром, учась на первом курсе медицинского училища. Там же прошла и большая часть моей практики третьего курса, и мне уже предоставили место медбрата. На данный момент нахожусь на практике в отделении интенсива в Региональной больнице Сантарем в Португалии. Уехал я туда на практику по той причине, что хочу расширить свой кругозор.

Основная часть моей деятельности состоит в том, чтобы, как минимум, не дать пациенту умереть. Нужно держать жизненные показатели пациента в пределах нормы, держать боль пациента под контролем, предоставить покой



и комфорт в пределах возможности, выполнять поручения врача и ассистировать при медицинских процедурах.

*8. На какой вопрос вам хотелось бы ответить, но его никогда не задают?*

**Ильнур:** После очень тяжелой смены и увиденного, иногда просто не знаю, как жить дальше. Но ответа на этот вопрос у меня нет.

*9. Что такое медицина для вас? Как вы ее воспринимаете?*

**Филюза апа:** Медицина — это уже моя жизнь. 5 лет я этому училась и теперь работаю в медицине уже 7 лет, поэтому она — уже очень важная часть моей жизни. Я ни разу не пожалела, что выбрала эту профессию. Медицина в наши дни очень важна. Мои медицинские знания важны как для семьи, так и для работы. Ко мне обращаются за советом и подруги, и знакомые. И я, и мои дети в медицине, а, значит, мы — ее часть. Это наша миссия!

**Ильнур:** Медицина — это наука и искусство, которое уменьшает страдания, продлевает жизнь, делает жизнь лучше как для страдающего, так и для его близких.

*10. Что самое сложное в вашей работе?*

**Филюза апа:** Есть такие пациенты, которым ты не можешь помочь. Трудно принимать ситуацию, когда лечение не дает положительных результатов. Такие пациенты всегда перед глазами, за них переживаешь вдвойне, вспоминаешь все тяжелые моменты. Работа медика требует быстрой реакции и умения помочь в экстремальных условиях, так как встречаются разные жизненные ситуации пациентов, это требует большой подготовки медперсонала как психологического характера, так и морально-

го. Я не могу оставить рабочие моменты, мысли и переживания на работе. Дома я сижу и думаю о них. Мы с сыном похожи в этом.

**Ильнур:** Оставить работу на работе: сдать смену, снять рабочую форму и не думать об отделении и о пациентах в свободное время, находясь дома. В медицинском училище нам часто говорили, что, уходя домой с рабочей смены, забудьте о ней, не вспоминайте о том, кто и что сказал, что-то сделал или не сделал, не думайте, что с пациентом и как. Это только на словах просто сделать, а на деле это оказывается совсем не просто.

*11. Что такое здоровый образ жизни в вашем понимании, и придерживаетесь ли вы его?*

**Филюза апа:** Я никогда не употребляла алкоголь, не курю. Мой сын тоже не пьет, не курит и даже не пробовал этого. Я думаю, что здесь примером послужила личность Ильдар хазрата. У сына было окружение мужчин с мечети, и все они послужили хорошим примером и положительно повлияли на развивающуюся личность сына. Да, мы стараемся вести здоровый образ жизни.

Сын занимается лыжным спортом, а дочка в детстве занималась фигурным катанием. Я тоже в свое время занималась лыжным спортом. Моя мама входила в совет чемпионов катания по лыжам в Башкирии, и поэтому мы все, пятеро детей, занимались лыжным спортом и стали чемпионами района.

На работе у нас есть спортзал, и мы, когда есть свободное время, его посещаем.

Летом я хожу в лес за ягодами: за клюквой, брусникой, малиной, земляникой. Я лесной человек.

5 лет назад мы приобрели дачу и там стараемся что-то выращивать для себя. Это тоже помогает в поддержке здорового образа жизни. Постоянно двигаемся там, ведь на участке всегда найдется работа. К сожалению, не всегда получается придерживаться здорового образа жизни, так как я работаю по скользящему графику. У меня есть и ночные смены, которые выбивают из режима. Но все равно я стараюсь больше двигаться и много ходить. Я уделяю внимание так же и своему питанию. Стараюсь посещать теплые страны. Раньше, когда дети были маленькими, ездила с ними в Крым к Черному морю. Я старалась, чтобы мои дети укрепляли свой иммунитет летом и меньше болели зимой. Теперь дети выросли и теперь они меня возят и на Средиземное море, и на Атлантический океан. Моя дочь всегда организует нам поездки на отдых. Она у меня очень заботливая. Если у вас есть возможность, балуйте себя поездками на море и радуйтесь красивым местам. Это способствует поддержанию здорового образа жизни. Мне очень нра-

вится отдыхать в Турции. Во время отдыха везде слышны призывы к молитве, азаны. Это очень приятно. Немаловажно и питание. Здесь вся продукция, разрешенная для мусульман. Не надо думать и переживать о питании. Просто отдыхаешь и ни о чем не думаешь.

**Ильнур:** Я считаю, что здоровый образ жизни — это поддерживать свое тело в норме (правильное сбалансированное питание, правильная и целенаправленная физическая нагрузка), это беречь свое тело от вреда (отказ от курения и употребления алкоголя), это избегать сидячего образа жизни, это держать мозг в тонусе (читать, учить языки, решать головоломки, кроссворды и ребусы), и т.д. и т.п.

*12. Какие цели ставите на будущее?*

**Филюза апа:** Я уже в таком возрасте, что хочу иметь своих внуков, кому я смогу передать свой жизненный опыт. Наше поколение прошло и огонь, и воду. Мне осталось до пенсии 3 года. Сидя на пенсии, мне хочется больше уделять внимание своей религии и здоровью, инша Аллах. Я очень хочу начать читать намаз так, как положено — 5 раз в день, как это делают мои подруги. У сына есть большая мечта — поступить в институт и учиться на врача. Сейчас он уже достойный медбрат, и пожелаем ему, чтобы он стал достойным врачом.

**Ильнур:** Хочу набраться рабочего опыта и по возможности учиться дальше.

*13. Есть ли самый запомнившийся случай в вашей практике?*

**Филюза апа:** В моей работе нет повторяющихся дней. Все ситуации разные. Но я расскажу о самом запомнившемся случае для меня. В нашу больницу детей кладут с родителями. Есть такие случаи, когда родитель из-за наличия второго ребенка в семье, не может остаться со старшим ребенком. И вот, в один из дней, 9-летний мальчик остался в больнице один. Я ему уделяла побольше внимания, и он мне все свои секреты рассказал. Он открылся мне, что полюбил одноклассницу. Когда я спросила, почему он мне доверил свою тайну, он ответил так: «Знаете, Вы уже такая старая, что у Вас, наверное, и с памятью уже плохо, и Вы уже завтра забудете то, о чем я говорю».

**Ильнур:** В моей практике был случай внезапной остановки сердца у пациента (мужчины, примерно 40 лет). Пациент впал в кому и в течении трех недель находился в реанимации. Он не подавал особых признаков жизни. Несмотря на это, ему, как и положено, оказывали нужное внимание весь медицинский персонал: и врачи, и медсестры, и санитары, и физиотерапевты. После трех

недель пребывания в реанимации его перевели в геронтологическое отделение доживать последние дни. Через полтора месяца нам в отделение пришла открытка от его дочери, в которой было написано, что ее отец пришел в себя и через пару недель начал передвигаться по палате. Таким образом, он покинул отделение «без прогнозов» и вышел оттуда на своих ногах. Наш пациент и его дочь благодарили наше отделение за наш труд, заботу и уход.

*14. Что бы вы посоветовали нашему читателю? Как сохранить свое здоровье и что нужно делать для этого?*

**Филюза апа:** Мы живем в Эстонии, рядом с морем. Я хочу пожелать читателю уделять внимание своему здоровью, больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть за компьютером. Движение — это жизнь.

Так же хочу пожелать всем нам, мусульманам, больше уделять внимания своей религии. Посещать религиозные праздники и мечеть. Обязательно соблюдать все предписания Аллаха и выполнять все столпы Ислама: это и раздача фитр-садака, и резать Курбан, и читать намазы. Уже доказано учеными, если ты даешь садака, то тебе возвращается во много раз больше, чем ты дал или пожертвовал на благо нуждающемуся. Это очень приятное ощущение, что ты можешь сделать что-то полезное обществу, родственникам, землякам, знакомым и многим другим.

Не надо делиться на нации. Мы все друг другу должны помогать и поддерживать. Поддерживайте родственные связи, нас так мало в Эстонии.

Живите сообща! Передавайте информацию о предстоящих мероприятиях дальше. Ведь бывают случаи, что даже близкие родственники не сообщают друг другу о чем-то предстоящем. Это меня всегда удивляло и удивляет до сих пор. Будьте сплоченными, не разделяйтесь на своих и чужих! Будьте более открытыми, и мир вам улыбнется в ответ. Я за все благодарна Аллаху, наверное, поэтому Он и одаривает меня и силой, и энтузиазмом по жизни! Без благословения Аллаха ничего не получается. Верьте, и Он вам поможет всегда и во всем! Амин!

**Ильнур:** Не оставаться одному! Исследования показывают, что одиночество — одно из лидирующих причин (прямых и косвенных) психологических и физических болезней. Одиночество может убить. Я советую найти свою среду, людей, с кем комфортно и надежно быть вместе, найти свою умму! Да будет доволен вами Аллах в обоих мирах, амин!

*Интервью подготовила Гузаль Махмутова*

Директор газеты:	Ильдар Мухамедшин	E-mail:	assalam.baltic@gmail.com
Главный редактор:	Иман Лия Махмутова	Телефон:	+372 55582953
Текстовый редактор:	Эльвира Петрова	Номер счета для поддержки выпуска газеты	Swedbank
Технический редактор:	Кадрия Гараева	(с пометкой «gazeta»)	EESTI ISLAMI KOGUDUS MTÜ EE742200221027395302