

## ■Интервью

# ДЗЮДОИСТКА В ХИДЖАБЕ

Беседу вела  
Алсу ГАЛИНА

Отправившись на встречу с девушкой-дзюдоисткой, я настроилась увидеть воинственную, боевую представительницу прекрасного пола. И поэтому не сразу поняла, что хрупкая девушка с открытой улыбкой, стоявшая возле Тукаевской мечети, и есть та самая мусульманка, своим увлечением показывающая, что спорт и ислам вещи еще как совместимые!

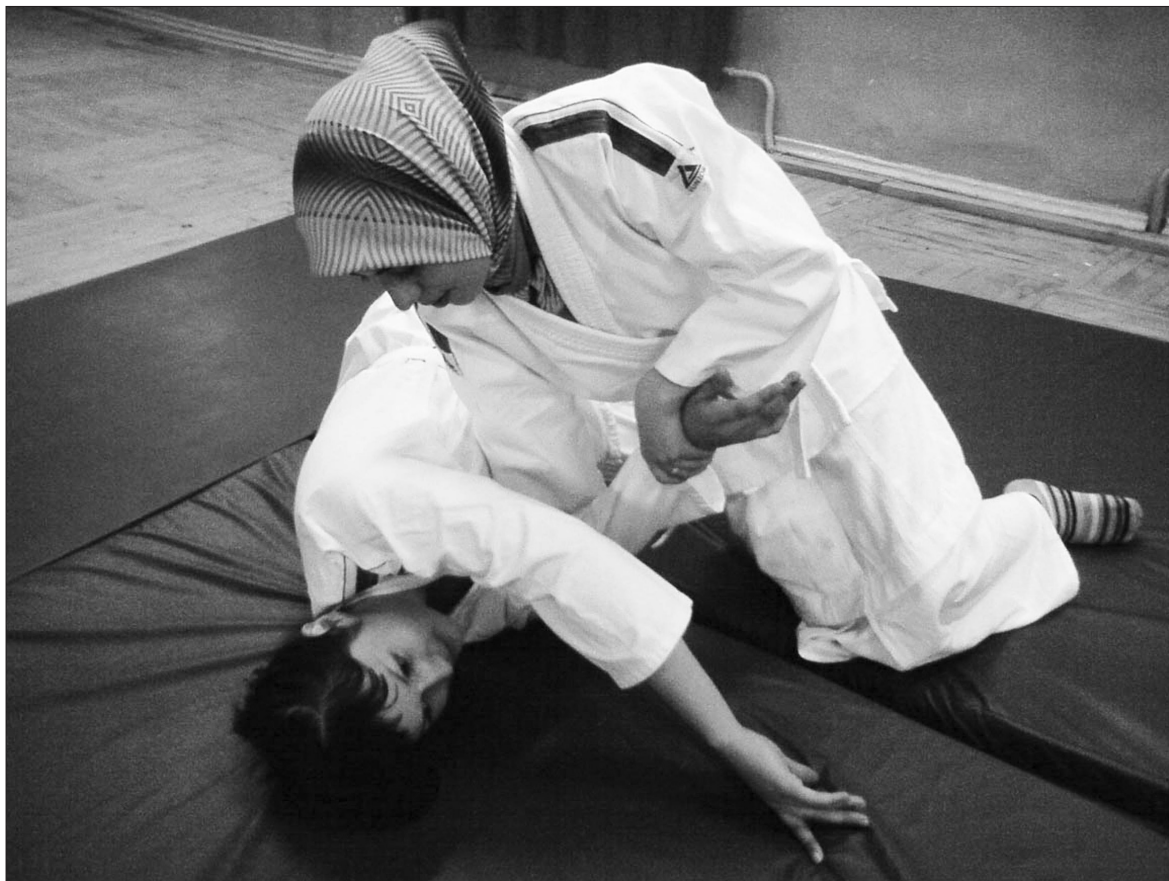
В интервью мусульманка рассказала о том, как ей удается совместить религию и восточный вид спорта, который обычно принято считать мужским.

**- Лиана, соблюдающих мусульманок у нас в Уфе не так много, тем более ведущих активный образ жизни. Расскажи, пожалуйста, как ты пришла в ислам?**

- Приход в религию не был для меня чем-то кардинально новым. С детства бабушка рассказывала нам об Аллахе, говорила, что Он есть, учила нас аятам. В деревне, откуда я родом, большинство молодых людей ведут, как это ни банально звучит, праздную жизнь, они далеки от веры. Мы же с сестрами сразу отвергли такой образ жизни. Позже сестра Алина, поступив в Медицинский университет в Уфе, стала интересоваться исламом, ходить на уроки. Однажды, когда сестра приехала на каникулы, я увидела, что она надела платок, постелила покрывало и начала что-то шептать. Я догадалась, что она молится. Потом она объяснила мне, что это намаз, и каждый мусульманин обязан читать. Мне стало интересно. Я взяла тахарат, обмоталась простыней и встала рядом с ней, еще не понимая до конца святость этого действия. С этого счастливого дня моя жизнь и религия - вещи неразделимые. Позже, став студенткой Медицинского университета, я познакомилась с сестрами - мусульманками, которые объяснили мне суть религии, ее законы, и я поняла, что соблюдать нормы шариата - это значит облегчить себе жизнь, хотя для других означает уйти от общепринятых правил якобы "современной жизни".

**- То есть ты хочешь сказать, что следуя законам религии, люди освобождаются от оков, навязанных нам обществом?**

- Конечно. Например, среди молодых людей считается, что



пить, курить - это круто и модно. Я же считаю, что сейчас престижнее быть здоровым. Пророк, Мир Ему, сказал: "Два блага не оценивают большинство людей: здоровье и свободное время". Поэтому я и дзюдо начала заниматься, желая поддержать здоровье и соблюдать сунну.

**- Ну вот, ты сама подошла к самому интересному вопросу. Расскажи, пожалуйста, во-первых, почему именно дзюдо, и как ты пришла к этому виду спорта?**

- Я с детства занимаюсь спортом. В школе ездила на различные соревнования. Показывала, что можно вести здоровый образ жизни: не пить, не курить, и вместе с тем быть общительной и активной. В начале учебы в университете нам было предложено на выбор несколько спортивных секций: основные занятия, где сдаешь все нормативы, принятые во всех ВУЗах, занятия, где обучаются студенты чуть слабее, в секции атлетики, и открытая в этом году секция по дзюдо и самбо. Я подумала: будь что будет, и записалась на занятия дзюдо и самбо. И уже занимаюсь третий год, Альхамдулиллах.

**- А как тренер и студенты отнеслись к тому, что девушка в хиджабе решила заниматься столь непривычным для мусульманки видом спорта?**

- Когда пришла на первое занятие, тренер был очень удивлен моим одеянием. Не робей, я ответила, что это мой индивидуальный спортивный костюм (я была в хиджабе в спортивном стиле). В начале он, конечно, придирился, думал, что я не выдержу нагрузок, но потом, увидев, что я не отлыниваю от занятий в отличие от других (в итоге он меня одну выбрал из педиатрического факультета), изменил ко мне отношение. Он предлагал мне поехать на соревнования, но я отказалась, объяснив это тем, что занимаюсь не для награды, а для себя. От одноклассников или друзей я ничего, кроме восхищения, не слышала. Сначала, конечно, удивлялись мне. Кто-то думал даже, что я в платке из-за сериала "Клон", но потом все привыкли, ведь главное не то, что снаружи, а то, что внутри.

**- Не тяжело заниматься, тем более в хиджабе? Не приходилось ли тебе слышать**

**такое мнение, что не пристало девушке заниматься таким видом спорта?**

- Хочется опять-таки привести в пример слова нашего Пророка: "Сильный мусульманин ценнее и более любим Аллахом, чем слабый". То есть, чтобы добиться доверия Всевышнего, мы обязаны поддерживать здоровый дух. А что такого запретного в занятии дзюдо для девушки? Можно, конечно, заниматься дома аэробикой, гимнастикой, но это будет не так продуктивно. Тем более, после нескольких месяцев занятий, тренер специально для меня поставил девушку-тренера. Получается так, что днем занимаюсь парни, а вечером девушки со студенткой 5 курса. Поэтому я имею возможность заниматься в кимоно, как и все, Альхамдулиллах. Конечно, было трудно вначале, как и в любом деле. На первых занятиях учились падать, потом осваивали парные упражнения. Приходилось себя перебарывать даже в мелких вещах. Когда, например, занимаемся бегом, бывают моменты, что можно увильнуть от нормативов и пробежать меньше, но я этого не делаю. Подруги даже обижались

иногда и говорили: "Лиана, из-за тебя тренер видит, что мы укорачиваем дистанцию". Но ведь я занимаюсь спортом не для тренера, не для одноклассников, а для себя, и я не буду лишать себя возможности приобрести хорошую физическую форму.

**- Занятия дзюдо, самбо помогают тебе лично в жизни?**

- Конечно. Ведь в основном мы ведем сидячий образ жизни, и спорт помогает мне поддерживать мышцы в тонусе. После занятий я становлюсь такой активной, что легко делаю домашнее задание, и вообще чувствую себя прекрасно, настроение повышается, уходит весь негатив.

**- Возможно, после нашей беседы, многие правоверные мусульманки тоже захотят заниматься спортом, вести активный образ жизни. Какими качествами должна обладать девушка, которая захочет познать секреты восточной борьбы?**

- Для начала нужно задать себе вопрос: для чего ты хочешь это сделать? Для показухи или для поддержки здоровья? Конечно, важно иметь силу воли, спортивные навыки. Но эти качества нужны везде. Даже держа уразу, мы проявляем силу воли, отказываясь от воды, еды. Поэтому особых рекомендаций для желающих заниматься дзюдо и самбо нет. Всему научат опытные тренеры. Аллах никогда не возлагает на человека сверх его способности.

**- У тебя есть мечта?**

- Моя мечта - поскорее стать специалистом в области педиатрии. Помогать маленьким детям, быть полезной, нужной людям. Еще я мечтаю о том, чтобы суметь организовать свою жизнь так, чтобы каждый день я получала знания в области религии, ведь это самое главное..

**- Спасибо большое тебе, Лиана. Что бы ты хотела сказать читателям нашей газеты напоследок?**

- Жизнь в этом мире нам дается один раз. Я хочу пожелать всем людям, чтобы за этот короткий промежуток они осознали истину: ислам-это религия, которую Аллах дал нам для облегчения. Если человек принимает ислам, то он познает истинное счастье. Ведь Всевышний знает, что нам лучше, поэтому дал нам Коран, в котором все есть для блага людей. И, конечно, поздравляю всех со священным месяцем Рамаданом.

## ■Благотворительность

## РЕБЕНКУ ТРЕБУЕТСЯ ВАША ПОМОЩЬ

2-летнему Ильгизу требуется дорогостоящая операция. Врачи поставили ему страшный диагноз - синдром Криггера-Найара, врожденная наследственная злокачественная гипербилирубинемия, характеризующаяся желтухой и тяжелым поражением нервной системы. Уровень билирубина превышает нормальный в десятки раз. Частота возникновения такой болезни - один на миллион человек. Обычно дети с таким диагнозом без необходимого лечения не доживают до подросткового возраста.

Семья мальчика находится в трудном материальном положении: кроме пенсии по инвалидности отца (у него церебральный паралич) и детского пособия семья доходов больше не имеет. На лекарственные препараты для Ильгиза родители тратят порядка 15 тысяч рублей в месяц. На ближайшее лечение в Москве нужно 20 тысяч рублей.

**Всех, кто хочет помочь мальчику, кому не безразлична судьба ребенка, просим откликнуться, позвонив по телефону: 223-29-788-927-9330318 (мать - Гульназ Талгатовна Шафикова), или по адресу: Уфа, ул. Зорге, д. 32/1, кв. 15.**

**Также Вы можете прислать деньги на банковский счет:**

Башкирское ОСБ №8598/00165  
Счет №42307810706002739244.

**От редакции.** Напомним, сейчас заканчивается священный месяц Рамазан. Каждому мусульманину необходимо отдать некоторую сумму на благие дела до окончания поста. Кроме того, состоятельные люди должны выплачивать закят. Мы предлагаем откликнуться и помочь мальчику, потратив средства на богоугодное дело.

## ■Вести из мечетей

## В УФЕ НА ОДНУ МЕЧЕТЬ СТАНЕТ БОЛЬШЕ

Малика КАЛИМУЛЛИНА фото автора

**Скоро еще один дом Аллаха откроет свои двери. На этот раз в микрорайоне Шакша**

Прихожане небольшого микрорайона уже несколько лет довольствуются невообразимо малой по своим размерам мечетью. Желающих прочесть таравих - намаз в священный месяц большое количество, но, увы, мест хватает от силы только для 30-35 человек.

Как сообщил имам мечети Салават хазрат Байгильдин, в начале сентября начинается строительство более просторного дома Всевышнего.

- Конечно, строительство будет идти не так быстро, как хотелось бы. Нужно составить проект, измерить землю, собрать большое количество документов, к тому же мечеть будет возводиться исключительно на пожертвования прихожан и спонсоров, которых, к сожалению, не так много.

На этом планы Салават хазрата не заканчиваются. В будущем, если на то будет воля Аллаха, планируется строительство школы-медресе при мечети, где каждый желающий сможет стать шакирдом и получить необходимые знания.

Для желающих помочь строительству святого до-

ма открыт счет, куда можно внести деньги, и ради Аллаха помочь всем жителям Шакши в будущем молиться в более просторном месте.

**Номер счета:**

**№ 40703810800530000001 клиенту Мусульманская религиозная организация микрорайона Шакши г.Уфы.**

Напоследок хочется привести хадис:

*"Кто построит мечеть, тому, Аллах дарует дом в Раю."*

