



ОБЩЕСТВО

стр. 5

Девочка на Кубе
Путешествие на Остров Свободы



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ

стр. 8

Я худею!
«Молодёжка» рассказывает, как привести себя в форму

наши

Великий нерусский поэт

На самом деле пока нет, но есть к чему стремиться

Кира Машрикова

Героиню первого выпуска «ХАЙПуллы» (если вы не знаете, что это, бегите в поисковик «Ютюба») Саидат Лугуеву признали поэтес-сой года на Большом город-ском поэтическом фести-вале в Санкт-Петербурге.

О том, как ей удалось отли-читься среди 42 финалистов, «МД» узнала у самой Саидат.

«Я узнала о фестивале в «Инстаграме». Они подпи-сались на меня, я - на них. Решила съездить на один из сезонов. Всего их было 12. Не-которые ребята, те, кто живёт в Питере или поблизости, уча-ствовали несколько раз. Не по-везло в первый, вдруг повезет во второй. У меня такой необ-ходимости не возникло - я по-участвовала в шестом, выиграла и прошла в финал.

На самом деле в первый раз было страшнее, чем в финале. В какой-то момент я даже подумала не выступать вообще. Жюри, которое со-стояло из членов Союза пи-сателей России, было очень строго с участниками. Могли перебить, когда им не нра-вились стихи, и пригласить следующего. Я испугалась, что меня попрут со сцены с просьбой не занимать их время, а на деле всё оказалось не так страшно.

В финале участвовали 42 человека, все - победители ежемесячных сезонов. У каждого было не больше 5 минут на чтение своих стихов. Среди них были и очень крутые ребята, поэтому когда жюри сообщило, что выиграла я, было очень нео-жиданно и приятно. У меня всего-то не больше двадцати стихов. В 17 лет я что-то там писала, но не для публи-кации. Как-то проза меня больше увлекала. Потом, год назад, что-то на меня нашло, стала писать снова. Вы-ложила на свою страницу в «Инстаграме», потом второе, третье. До этого конкурса не



РУСЛАН БАКИДОВ

относилась серьезно, теперь думаю над книгой. Но больше всё же хочется выпустить аудиоальбом, возможно, с музыкальным сопровождением. Можно сделать довольно крутой, но стоит это немало. Если будет какая-то под-держка, я с радостью. Но я же не начинающий спортсмен, а развитие поэзии - оно Да-гестану нужно?»

А это одно из двух стихот-ворений, которые Саидат по-казала на конкурсе.

Здесь стареют все те,
кому нет тридцати,
Кто сжорает офлайн,
оживает в сети.
И тут каждый второй -
Папа Урбан и Пулитцер.
Каждый третий
масштабнее, чем Церетели.
Только вот ни одна из
сторон этой улицы
Никого не спасает
при артобстреле.
Здесь одни говорят:
«Прикрывайте аврат»,

А вторые на стягах
несут коловрат
От Тараса Шевченко
и до Чистых прудов,
Мимо храмов, шаверм
и районных судов.
Нам не знать наперёд,
где солому стелить
И кому суждено тут в Бозе
почтить,
Кому сгнуть этим летом
разменной монетой,
Протоколом обязанным,
узами связанным.
Не пройдет и луны - новый

пастырь со слоганом,
Всякий - Макс Рокатански,
Кинг Ринг и джедай.
Но на каждого Зандера
Райса по Логану
И на каждого Лёшу тут
свой полицай.
Новый день - реют новые
флаги на рострах,
Нас ведут впопыхах
то в дацан, то в мечеть,
И пусть даже дойдем
на Васильевский остров,
Нам там вряд ли дадут
без знамён помереть.

«Торпедное» соглашение

Минобороны России купит у «Дагдизеля» 73 новейшие торпеды

Али Алиев

Государственный контракт о поставках торпедного вооружения на сумму 7,2 млрд рублей подписан между Министерством обороны России и АО «Дагдизель». По его условиям, до 2023 года завод должен выпустить 73 универсальные электрические торпеды.

Соглашение подписали руководитель департамента Минобороны РФ по обеспечению государственного оборонного заказа Андрей Вернигора и генеральный директор завода Рауль Ильясов, сообщает пресс-служба администрации главы и правительства Дагестана.

В беседе с журналистами начальник Главного управления вооружения Вооруженных сил России Анатолий Гуляев пояснил, что контракт предполагает производство универ-



ПРЕСС-СЛУЖБА АГП РД

сальной электрической торпеды с улучшенными боевыми и техническими характеристиками.

«Мы надеемся, что предприятие в этом году завершит подготовку производства и начнет серийный выпуск. При подтверждении выхода на полную производственную мощность Минобороны вернется к рассмотрению увеличения объемов и будет готово

максимально загружать предприятие», – сказал Гуляев.

Как сообщил Андрей Вернигора, в ближайшее время оборонное ведомство планирует заключить с «Дагдизелем» еще один контракт – по ремонту универсальной самонаводящейся электрической торпеды (УСЭТ-80). Соглашение будет действовать два года.

В Дагестане резко возросло число больных корью

Причина – отказ родителей от прививок

Шамиль Магомедов

С начала года в Дагестане зафиксировано 35 случаев кори и 398 случаев эпидемического паротита. Эти данные были озвучены на еженедельном инфекционном штабе минздрава республики.

Как сообщала «Молодежка», за весь прошлый год республиканский Роспотребнадзор зарегистрировал 98 заболевших корью (в 2016 году было всего три случая). Причину вспышки медики видят в повсеместном отказе родителей от вакцинации детей. Большая часть заболевших – именно дети в возрасте от 1 года до 6 лет.

В Европе из-за антипрививочной моды за год скончалось 35 человек. Всемирная организация здравоохранения заявила,



OSENZAORU

что этой трагедии можно было бы избежать с помощью вакцинации. Теперь в нескольких странах детей, у которых нет справки о прививках, не допускают в школы и детские сады.

Временный запрет на прием в образовательные учреждения

не привитых от кори и паротита детей введен и в Дагестане. Эта мера принята в соответствии с частью 2 статьи 5 закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», поясняет пресс-служба минздрава республики.

Чечень и Хушет

В двух селах Дагестана выборы президента России пройдут досрочно

Магомед Ахмедов

По решению Избирательной комиссии республики, в селах Остров Чечень Кировского района Махачкалы и Хушет Цумадинского района выборы президента России пройдут досрочно, 4 марта.

По закону, досрочное голосование внутри страны начинается не раньше, чем за 20 дней до выборов. Поэтому с 25 февраля жители отдаленных регионов смогут проголосовать на нынешних выборах, напоминает пресс-служба администрации Махачкалы.

Досрочное голосование в селе

Остров Чечень Кировского района Махачкалы пройдет 4 марта в здании школы №23. Количество избирателей на этом участке составляет 87 человек. В селе Хушет Цумадинского района досрочное голосование пройдет 4 марта в здании местной администрации. Здесь свой выбор смогут сделать 440 человек.

Скверу – быть!

Суд подтвердил правоту активистов, вставших на защиту газона

Али Алиев

Верховный суд Дагестана поддержал решение Ленинского районного суда Махачкалы, который признал незаконной передачу сквера на проспекте Расула Гамзатова в частную собственность.

Верховный суд Дагестана рассмотрел апелляционную жалобу Маргариты Маликовой, администрации Махачкалы и комитета по управлению имуществом города на решение

решение Ленинского районного суда – в силе», – сообщил «МД» адвокат Арсен Магомедов.

По словам адвоката, на судебном заседании не присутствовали представители стороны, подавшей апелляционную жалобу.

В 2016 году администрация Махачкалы передала сквер у памятника Эффенди Капиеву Маргарите Маликовой. В июле прошлого года в мэрии заявили, что памятник перенесут в сквер Дружбы (ныне – сквер имени Фазу Алиевой), где будет разбита Аллея



СЕРГЕЙ РАСУЛОВ / NEWSTEAM

Ленинского районного суда, который признал недействительными документы, связанные с передачей сквера у памятника Эффенди Капиеву в собственность частному лицу – Маргарите Маликовой.

«Верховный суд оставил жалобу без удовлетворения, а

поэтов. Предполагалось, что в сквере на проспекте Гамзатова построят коммерческий объект.

В ноябре прошлого года Ленинский районный суд удовлетворил иск группы горожан и признал решение о передаче сквера в частную собственность незаконным.

Махачкала получила 30 новых микроавтобусов

Они будут ездить по маршруту №20

Магомед Ахмедов

На маршрутную линию №20 в Махачкале выйдут 30 новых микроавтобусов «ГАЗель Next». Все микроавтобусы подключены к системе ГЛОНАСС. Пассажир, скачавший мобильное приложение, сможет отследить их передвижение.

Раньше на этот маршрут выезжало около 70 автомобилей, информирует пресс-служба администрации Махачкалы. Новые микроавтобусы смогут полностью заменить их за счет большей вместимости. Маршрутные такси будут курсировать на линии с 7:00 до 22:00.

В пресс-службе администрации города сообщили, что изменились и условия труда водителей, которые раньше работали на собственном транспорте. Все расходы на ГСМ, ремонт и всё остальное – забота компании, осуществ-

ляющей пассажирские перевозки. Обязанность водителя – вовремя выехать на линию после предрейсового медицинского осмотра, автомобили также будут проходить предрейсовый технический осмотр.

На территории Махачкалы реализуется проект «Безопасные и качественные дороги» государственной программы РФ «Комплексное развитие транспортной инфраструктуры». В 2018 году запланирован ремонт 99 улиц и автомобильных дорог столицы. В городе разрабатывается стратегия развития транспортной системы.

Программа предполагает не только ремонт дорожного покрытия, но и полную модернизацию части дорожной инфраструктуры с целью снижения количества ДТП. Это установка дорожных ограждений, новых светофорных объектов, система видеофиксации нарушений, обустройство островков безопасности для пешеходов и тротуаров.

Книжное сотрудничество

Дагестан подписал соглашение о сотрудничестве с Российским книжным союзом

Альберт Мехтиханов

Соглашение о взаимодействии и сотрудничестве между Республикой Дагестан и некоммерческим партнерством «Российский книжный союз» подписали в Махачкале Владимир Васильев и Сергей Степашин.

Перед началом церемонии врио главы республики напомнил, что за последние полгода в Дагестане побывали уже более двадцати руководителей различных федеральных ведомств. И он благодарен председателю Российского книжного союза (РКС) Сергею Степашину, который в плотном графике нашел время для визита в республику.

Руководитель РКС, в свою очередь, вспомнил о периоде совместной работы в МВД России: тогда нынешний глава Дагестана занимал должность первого заместителя министра. По словам московского гостя,



он дважды рекомендовал Васильева на пост министра, но назначение не состоялось. «Тогда бы меня не было здесь», - рассмеялся врио главы республики.

Сергей Степашин высказал уверенность, что Дагестан может жить богато и благополучно и быть на службе не только громкими спецоперациями. Он напомнил, что в советские годы

в республику не поступало ни рубля дотаций из центра, напротив, она сама была донором.

В планах книжного союза, сказал он, масштабно отметить осенью 95-летие со дня рождения Расула Гамзатова: рассматривается в том числе возможность проведения торжественного заседания в Государственном Кремлевском дворце.

Смертная казнь, клонирование, ГМО

В ДГТУ состоялся финал студенческих дебатов

Шамиль Магомедов

Финальная серия студенческих дебатов прошла в Дагестанском государственном техническом университете 28 февраля. Организатором выступил отдел по воспитательной работе и социальному развитию совместно с первичной профсоюзной организацией работников и студентов.

Участие в дебатах принимали команды четырех факультетов: инженерно-экономического, архитектурно-строительного, таможенного дела и судебной экспертизы, а также факультета нефти, газа и природообустройства. Именно они проявили себя в отборочных этапах в ноябре прошлого года.

Каждая команда включала в себя по три участника: первый спикер представлял общую информацию по теме, второй - приводил аргументы по представленной теме, а третий же непосредственно вступал в дискуссию с оппонентом.

Финальные игры состоялись по 3 темам:

«Смертную казнь необходимо узаконить»: ИЭФ (за) - ФНГиП (против);

«Клонирование животных должно быть разрешено»: АСФ (за) - ИЭФ (против);

«ГМО полезен для человека»:



ФНГиП (за) - АСФ (против).

В состав жюри вошли ректор по воспитательной и социальной работе вуза Тамила Рагимова, руководитель пресс-службы университета Заира Абдулкеримова и начальник отдела по воспитательной работе и социальному развитию Эседулах Салахов.

По итогам игр в финальной серии дебатов победила команда инженерно-экономического факультета. Все участники были приглашены к участию в ежегодной школе дебатов, по итогам которой пройдет телевизионная версия игр молодежного дискуссионного клуба «За и Против».

По словам организаторов, дебатерство - это не поверхностный спор, а интеллектуальное соперничество. Для того чтобы подготовиться к поединку, студенты провели большую работу, без которой трудно быть убедительными перед жюри. По их словам, дебатерство настолько их увлекло, что кроме основных занятий в университете, они начали интересоваться и другими вопросами. Искать в них плюсы и минусы, заглядывать в их историю, устанавливать причинно-следственные связи. Ведь именно так должны подходить к изучению темы ораторы.

В прокуратуру можно обратиться через СМИ

Ответы на жалобы будут опубликованы там же

Али Алиев

В средствах массовой информации будут публиковаться ответы на вопросы и обращения граждан к прокурору республики Денису Попову. Прокуратура Дагестана на постоянной основе будет проводить также выездные приемы граждан, проживающих в отдаленных районах, и инвалидов.

В минувший вторник прокурор республики провел прием граждан в приемной президента РФ.

Один из заявителей - житель Сулейман-Стальского района - пожаловался на рейдерский захват его предприятия.

Председатель товарищества собственников жилья обратила внимание прокурора на незаконную застройку территории, прилегающей к общежитию на проспекте Гамидова, 13, а также на ненадлежащее состояние мест общего пользования и некачественное проведение ремонтных работ во дворе дома.

Всего в этот день было принято 20 человек. Прокурор республики дал поручения о

проведении тщательных проверок доводов, изложенных в обращениях заявителей. Ход и результаты проверок он взял под личный контроль, проинформировала пресс-служба надзорного ведомства.

В ведомстве сообщили также, что прокуратура республики на постоянной основе будет организовывать выезды для приема граждан, проживающих в отдаленных районах республики, а также маломобильных инвалидов. Кроме того, будет публиковать в средствах массовой информации ответы на вопросы и обращения граждан к прокурору республики.

Как пояснил «МД» представитель республиканской прокуратуры, ответы на обращения граждан будут публиковаться в рамках правового просвещения и по факту выявленных нарушений. «Если в вашу редакцию будут поступать обращения граждан, опубликуйте их, а мы будем публиковать у вас ответы на эти заявления. Граждане могут обратиться в прокуратуру в том числе через СМИ», - сказал собеседник «МД».

«Земельные» мошенники предстанут перед судом

Подозреваются адвокат и работник государственного архива

Али Алиев

Кировский районный суд Махачкалы рассмотрит уголовное дело в отношении двух жителей столицы республики, изготавливавших поддельные документы о выделении земельных участков. Следствие оценило нанесенный ущерб в 12 млн рублей.

Фигурантам дела предъявлено обвинение в преступлениях, предусмотренных статьями «Подделка официального документа», «Мошенничество» и «Покушение на мошенничество» УК РФ.

Как установило следствие, в 2013 - 2015 годах один из обвиняемых - адвокат - организовал группу, в которую вошли замначальника отдела Центрального государственного архива Дагестана и еще два человека. Группа занималась незаконным отчуждением земельных участков

из собственности администрации Махачкалы.

Они изготавливали по образцам архивных документов поддельные решения о выделении земельных участков на имена разных людей и вносили их в архивную книгу взамен существующих законных решений, а также заменяли соответствующие листы протоколов исполкома городского собрания Махачкалы.

В результате было зарегистрировано право собственности на земельные участки восьми лиц, а муниципальному образованию причинен ущерб на 12 млн рублей.

Некоторые незаконные действия обвиняемые не смогли довести до конца, потому что вмешались сотрудники правоохранительных органов.

Уголовное дело в отношении двух других соучастников выделено в отдельное производство, сообщает пресс-служба Генпрокуратуры РФ.

интервью

На связи...

Депутат парламента об опыте в молодёжной и «взрослой» политике

Яна Гулиева

«Парламентариям сегодня не обязательно иметь постоянную приёмную. Благодаря социальным сетям, они могут быть в контакте с избирателями круглосуточно», - отвечает на мой вопрос депутат Народного Собрания Дагестана Тимур Гусаев.

В его руках телефон, который то и дело сигналил о сообщениях. Личные страницы в социальных сетях и есть его рабочий кабинет, куда обращаются многие, кому нужна консультация, совет или какая-то другая форма помощи.

Тимур всё время в движении. Молодой. Целеустремленный. Полон креативных идей. Его политическая карьера начиналась с Молодежного парламента при Народном Собрании Республики Дагестан. Сегодня он уже, так сказать, во взрослой весовой категории – в парламенте республики представляет высокогорный Агульский район.

- Тимур, ничего, что на «ты»?

- Да без проблем...

- Твой телефон не умолкает. С какими проблемами чаще всего обращаются люди?

- Поскольку сложился стереотип о том, что любой депутат – это человек с деньгами, то немало просьб материального характера. При этом многие проблемы можно решить через соответствующие инстанции, в первую очередь правильно ее сформулировав. Иногда достаточно бывает сделать один звонок специалисту или сообщить человеку контакты организации, которая поможет без проволочек. Большая беда в том, что наш народ во многом потерял доверие к власти, думает, без денег сегодня ни один вопрос не решается. Плюс к этому – просто катастрофический правовой нигилизм. Очень много людей и не знают своих прав, и отстаивать их не умеют, да и не хотят верить, что правовым путем что-то можно решить. Если кто-то и обращается в соответствующие органы, то столкнувшись уже с формальными моментами (заполнить соответствующие документы, получить необходимые справки и так далее), отчаиваются и сдаются.

По основной своей сфере деятельности я юрист. Работал в аппарате уполномоченного



Тимур Гусаев

по правам человека, в общественной приемной партии «Единая Россия», сейчас - нотариусом. Люди часто обращаются за юридической консультацией и с различными просьбами.

- Ты можешь им реально помочь?

- По статистике всех приёмных, если больше 25% реальных «проблемных» обращений решены положительно, то это уже хорошо. Запрос депутата НС РД, конечно, не на всех чиновников действует эффективно, но большинство адресатов реагируют оперативно. Приятно, что обращаются не только мои избиратели из родного района, а многие жители нашей республики.

- А в чем, собственно, заключается работа депутата? До сих пор люди не совсем понимают, чем занимаются слуги народа.

- Закон о статусе депутата Народного Собрания определяет следующие формы депутатской деятельности: участие в работе сессий НС РД, комитетов и комиссий, в выполнении поручений Народного Собрания и его органов, в парламентских слушаниях, внесение парламентского запроса разного уровня, работа с избирателями, участие в работе депутатских объединений, обращение с вопросом к членам правительства Республики Дагестан и другим должностным лицам на заседании Народного Собрания и многое другое. Если же говорить простыми словами, то главная цель – представление интересов граждан.

- Ты представляешь Агульский район...

- А там такие же проблемы, как и в других горных районах: отток населения из-за отсутствия инфраструктуры, нет работы для молодежи. Да и молодежи уже почти не осталось. Все уезжают в населенные пункты на равнине. Исчезают целые села.

Нашего родового села Цирхе практически нет. В селе Амух несколько лет назад закрылась школа, осталось только несколько хозяйств. Некогда одно из самых больших сел района – Чираг, где исторически живут даргинцы, ныне насчитывает всего лишь около 20 хозяйств. Одна из главных инфраструктурных проблем – район до сих пор не газифицирован и люди вынуждены отапливать жилища, различные организации, объекты социального обслуживания дровами, кизяком, в лучшем случае – каменным углем, который очень дорого обходится. У кого есть возможность, устанавливает электрические обогревательные котлы. Программа газификации закрылась несколько лет назад. Ситуацию сдвинуть с мертвой точки сейчас очень трудно. Вот и бегут люди в города...

- Молодежный парламент при Народном Собрании называют стартовой площадкой для начинающих депутатов. Что тебе лично дал этот опыт?

- Если честно, не Молодежный парламент делает депутата, а депутат его. Я ребятам прямо говорю: «Молодежный парламент – это политическая песочница, из которой важно вовремя выйти». Многие увлекаются и пытаются задержаться там надолго. Сам по себе этот

орган мало что даст без усилий самого человека. Что я лично получил?! Понимание парламентской деятельности и горизонтальные связи. Пожалуй, команда единомышленников – это самое ценное, что вынес оттуда.

Первый созыв Молодежного парламента, на мой взгляд, оказался наиболее удачным. Ребята собрались талантливые, инициативные: тут и нынешние мои коллеги по «взрослому парламенту» Анна Безрукова, Магомед Курбанов, и бывшие руководители министерства по делам молодежи Арсен Гаджиев, Заур Курбанов, Марина Мутаева, начальник управления администрации главы и правительства РД Магомед Хатипов, нынешний руководитель исполкома «Единой России» Магомед Магомедов, соучредители нашей организации «Ассамблея развития гражданского общества» Магомед Багомаев и Нариман Ниматулаев и многие другие. Они правильно воспользовались возможностями, которые дала им эта структура.

- Что, по твоему мнению, представляет собой «востребованная молодежь»?

- Востребованный – значит, нужный. Нужный работодателю, полезный как для самого себя, так и для окружающих. Люди с активной жизненной позицией, небезразличные, занимающиеся саморазвитием. Еще со времен Молодежного парламента ко мне обращаются родители, которые просят, как говорится, подтянуть их детей. Мол, им надо помочь: подтолкнуть, научить общественной деятельности и т.д. Но стоит пообщаться с этими молодыми людьми, и понимаешь – им это не нужно и неинтересно.

Если интерес современного молодого человека ограничивается только сидением в Интернете для развлечения, то ясно – он мало что даст обществу, да и для себя ничего полезного не приобретет. Другая беда молодых – многие хотят всего и сразу. Такого не бывает! Опыт и навыки нужны в любом деле, в любой профессии. Нужно работать. Причем много. В том числе и над собой. Тогда будешь и востребован, и успешен.

- А ты над собой много работаешь?

- Себя хвалить я не привык. Да, мне интересна общественная деятельность. У нас принято считать, что работать

бесплатно могут только альтруисты. Мне же больше близок другой подход – свои вложения в общество сегодня следует рассматривать в качестве инвестиций в будущее и не ждать, что кто-то это оценит.

Мы с единомышленниками шесть лет назад учредили общественную организацию, было много интересных проектов, среди которых и Дагестанский гражданский университет, который проводили с 2012 по 2014 год. Надеюсь, в этом году возобновим работу данной дискуссионной площадки.

В 2016-м при поддержке Федерального агентства по делам молодежи организовали молодежный исторический форум «Кавказ: наследие». Цель проекта – знакомство с историей Дагестана, Кавказа, ее значением и ролью в истории нашей страны. В мероприятии приняло участие более 100 человек, из которых 80% - ребята из центральных регионов России. В рамках форума были организованы выезды в Дербент, Гуниб, Махачкалу. Перед участниками выступали эксперты в области истории и археологии, политологии, межнациональных отношений и т.д.

Планируем провести такой же форум и этим летом. Хотим пригласить молодых историков из различных регионов страны, чтобы они потом продолжили работу и рассказывали, открывали Кавказ людям уже у себя в регионах.

Уже больше года работаем в новом для себя направлении с высокотехнологичным программистом, нашим земляком из ОАЭ Зауром Агамовым. Помогаем расширить границы его проекта Public dictionary. Это бесплатные приложения-словари для смартфонов, сайты и телеграм-боты, которые помогают совершенствовать дагестанцам знания своих родных языков. До конца года планируем выпустить и интерактивные живые азбуки на дагестанских и кавказских языках для самых маленьких.

- А тебе никогда не хотелось бросить политику и заняться бизнесом, например?

- Пробовал себя в бизнесе, но из меня плохой «продажник». Бизнес по-дагестански – это очень специфическая сфера. Хотя и дагестанская политика не менее специфична. Надеюсь, с новыми трендами и то, и другое изменится в лучшую сторону.

travel

Девочка на Кубе

Путешествие на Остров Свободы

Наталья Хараджиева

«Небо надо мной, небо надо мной, как сомбреро, как сомбреро...» Помню эту песню, ее напевала мама во времена Советского Союза и советско-кубинской дружбы. Куба для россиянина с советским наследием особенная страна. Мы с мужем собирались на Кубу очень давно, но - то нет денег, то есть дети. И наконец!

Нам не интересны были курорты, больше всего хотелось увидеть и понять, как живут люди на другом конце земли, поэтому решили жить не в отелях, а casa particular – дом или часть дома, которую сдают местные.

Как известно, Махачкала – это центр земли, поэтому нашим гидом на Кубе стала Мабель Анраде Иглесиас. Окончила в 80-х экономический факультет родного ДГУ. Прекрасно говорит на русском. Именно она нашла удобную casa. Вообще, нам очень повезло с Мабель. Потому что она и есть воплощение Кубы. Ей было 2 года, когда произошла революция. Училась в военной школе с детьми революционеров. Была в числе первых кубинцев, которые приехали в Дагестан

учиться. Окончила университет с красным дипломом, вернулась на Кубу работать в министерстве внутренней торговли. Любовь к Фиделю, уверенность в верности выбранного курса страны – всё это актуально и сейчас.

Жить кубинцам очень тяжело, прежде всего из-за экономической блокады. У них до сих пор карточная система и каждому жителю положены рис, фасоль, моющие средства, мяса немного. Средняя зарплата – 40 долларов. На государственной службе зарплата – 20 долларов. Министр внутренней торговли Кубы (тоже выпускница ДГУ) живет в более стесненных условиях, чем наш гид. Полки магазинов и аптек напомнили нам 80-е нашей страны. Если в других странах путешественники стараются есть там, где едят местные, то на Кубе всё ровно наоборот – это всегда будет очень невкусно. Готовят плохо, даже морепродукты. Кажется, что они просто не знают, что значит «вкусно».

Жить в Гаване по соседству с обычными кубинцами – удивительный опыт. Утро начинается в 6 часов под крики торговцев хлебом и хлоркой (это разные торговцы); автомеханик залезает под машину 50-х,

скупщик металла открывает ворота склада, в который превратили дом испанских аристократов; дети в пионерских галстуках спешат в школу; соседи, которые никуда не спешат, выходят на улицу курить.

Курают тут все. Кубинские сигареты не для слабаков – фильтр короткий, табак крепкий и без примесей, но после него не кашляют. Средняя продолжительность жизни на Кубе – 75 лет. Поэтому бабушка с утренней сигаретой в окне колониального дворца – типичная гаванская картинка.

Архитектура Гаваны завораживает и отражает влияние мавританских, испанских, итальянских, греческих, римских влияний. Образцы ар-нуво, ар-деко, модернизма появились тут в 20 веке. Мы жили около старой Гаваны, где мало отреставрированных зданий и вокруг умирающая, но такая живая колониальная красота. Дворцы приспособляют под сегодняшнюю жизнь подручными средствами, заколачивают ажурную шахту и подвешивают бак для воды к потолку, прилаживают насосы. Белье и матрасы висят на изысканных балконах, с которых когда-то разглядывали океан испанские маркизы.

На весь мир известны гаванские автомобили, и особое развлечение – это прокатиться по новой Гаване на кабриолете. Мы тоже забронировали «Бьюик» конца 40-х. Красивая машина за нами приехала, а водитель Эдуардо был немного похож на мафиози (шляпа, сигара, всё как у людей!).

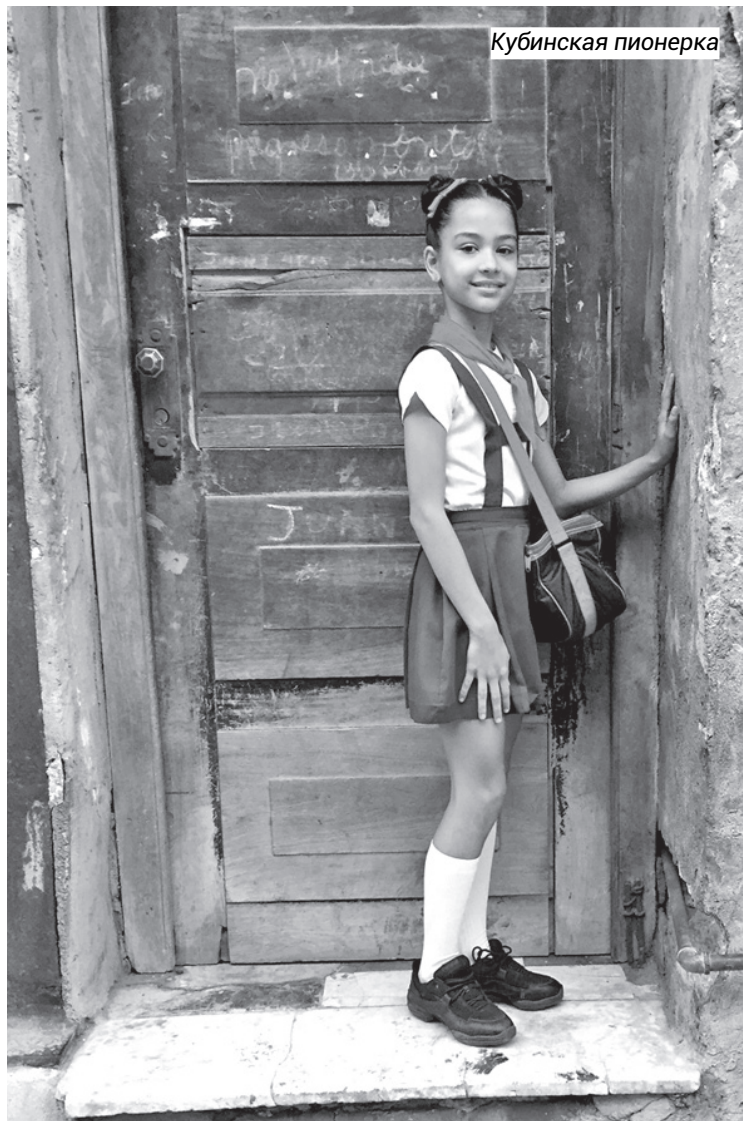
Особое умиление вызывают движущиеся динозавры отечественного автопрома! Удлиненные «копейки»! Такой аттракцион мы только видели, а на такси-«семерке» удалось поехать (мы перестали ухмыляться, когда узнали, что на местном рынке автомобиль «Жигули» седьмой модели стоит до 17 000 долларов).

Что делает Кубу Кубой, так это кубинцы. Очень дружелюбные, открытые, заботливые, легкие, улыбчивые. Мы встречались с европейцами, которые так же, как и мы, путешествовали по стране, и сошлись на том, что вначале такая доброжелательность вызывает подозрения. Кажется, что все хотят твоих денег, но потом неловко за собственные мысли, потому что порывы искренние. Если они спрашивают «Откуда ты?», значит - им это интересно.

Я стояла в очереди за карточкой для доступа к вай-фай, хотела купить 4 карты, а про-



НАТАЛИЯ ХАРАДЖИЕВА



НАТАЛИЯ ХАРАДЖИЕВА

давали только 2 в одни руки и по паспорту (вспоминаем опять Советский Союз). Какой-то парень очень эмоционально мне пытался что-то объяснить и тянул руки к моим деньгам. Мне было неловко демонстрировать недоверие, и я вручила деньги, в мыслях прощаясь с ними. Он зашел раньше, дождался, когда я выйду, и отдал 2 карты, которые купил на свое имя.

Таксист, поняв, что мы с ним не поедem, показал, где останавливается автобус, и поторопил нас, иначе мы могли пропустить.

Не говоря уже о нашем гиде Мабель. Она провела с нами 4 дня. Но деньги взяла только за один, как мы ни пытались ее уговорить и убедить, что это тоже ее работа и мы будем рады ее оплатить.

Очень мило выглядят владельцы casa. Они выходят на улицу и провожают своих постояльцев, когда те съезжают. Это ритуал с объятиями и поцелуями. Да, и целуются кубинцы добросовестно, а не как французы - в воздух.

Конечно, отличается провинция от столицы. Нам довелось побывать на берегу Карибского моря, в городе Тринидад. Это второй по посещаемости город на Кубе, большая его часть находится под защитой ЮНЕСКО.

Он так и застыл в 18 веке, не только архитектурно. Повозки, запряженные лошадьми, тут используют не для развлечения туристов и создания колорита, это настоящий транспорт.

В Тринидад мы попали 14 февраля. Нас все поздравляли с самого утра! Ну ладно, хозяйка casa, может, у нее сервис такой? Но соседи, водители автобуса, прохожие?? Мабель прислала пламенное СМС-сообщение. Если где-то и относятся обстоятельно к любви и ее празднику, так это на Кубе. К обеду мы уже тоже стали всем говорить «Felicitarte».

Музыка...Музыка на Кубе повсюду. В воскресенье из дома выносят колонку и при танцуют прямо перед ней, потому что хорошее настроение. Музыканты ходят от ресторана к ресторану и играют. Часто кубинцы останавливаются у окон и танцуют у входа, совсем не обязательно быть посетителем. В центре Тринидада каждую ночь на сцене играют местные группы. Жанр, к сожалению, испанский, но это очень весело.

Со всеми, с кем мы встретились на Кубе, расставались как близкие родственники, потому что невозможно по-другому. Так и живем теперь с ощущением, как в той песне советских времен.

«В этом гостинице я директор»

От следственного изолятора до студенческих общежитий. Жизнь до выборов

Патимат Амирбекова

МЕСТО ВСТРЕЧИ

В СИЗО-1 на Левина путь короткий. Сначала ты поднимаешься в гору. А потом попадаешь в замкнутый круг. Красное кирпичное бездушное здание, оцепленное железной проволокой, и есть следственный изолятор. Но попасть в него непросто.

– Заходите по три человека, – встречает нас охрана, высунившая из окошечка руки. – Оставьте свои паспорта, телефоны и сумки. Вот вам ваш номер, – передает мне №4. – Можете проходить.

Ты выходишь с мыслями подышать воздухом, а сталкиваешься со своей беспомощностью рядом с огромными стенами. Нет, не рядом, а под. И чувствуешь, что за тобой наблюдают, а не ты, как привык.

В коридоре здания тебя встречает начальник следственного изолятора Дауд Давыдов и обещает показать камеры, а потом проводить на крышу, в прогулочную зону, если не боишься холода.

Двор Дагестанского государственного аграрного университета – циркуль. Кружит тебя, кружит, так, что ты под дождем не чувствуешь дождь. Ты будто даже не в Махачкале. Построен университет пленными немцами в 1932 году, спроектирован академиком Иваном Жолтовским. Он из теплого бетона, летом здесь – прохладно, зимой – тепло. А в целом – прекрасно.

«Лестницы невозможно отреставрировать, кто только не приходит, не получалось. Сюда заселили военных, у которых были огромные сейфы, они их по лестнице вниз таскали, так откололись куски от лестниц», – объясняет проректор по воспитательной работе и повышению квалификации университета Рамазан Камилов. И провожает на собрание.

Где член президиума совета старейшин при главе Дагестана Хабибула Алиев со студентами говорит о целях и законах выборов 18 марта в России и кандидатурах на пост президента. Хабибула – как думает, а студенты – как думают сами.

– У вас есть свой выбор! – начинает Хабибула.

– Мой выбор – Грудинин, – заявляет студент вуза. – С ним будет больше хороших продуктов, как с сельхозпроизводителем.



Комната для беременных и женщин с грудными детьми

АМИРХАН ГАСАНОВ

– Если вам так кажется, вы можете за него голосовать. Ваше право. Я думаю, что человек, кроме производства сельхозпродукции, еще должен заниматься внешней, внутренней, оборонной политикой, обеспечивать безопасностью, правоохранной системой. На одних помидорах, клубнике не заканчивается президентство. Голосуйте за кого считаете нужным. Подумайте. Когда придете к выводу, что ваш кандидат лучше, за него и голосуйте.

Идем в мужское общежитие, а через квартал – в женское. Впереди – неровные дороги, деревья, столбы, фонари. И студенты, спешащие на занятия с телефонами в руках.

ТЕТ-А-ТЕТ

– Вас тут не обижают? Жалобы есть? – спрашивает Дауд у подозреваемых в женской камере.

– Нет. Нас всё устраивает. Никто не обижает. Жалоб никаких нет, – женская камера. В ней тумбочка, кровати, шампуни.

«Сразу видно, женщины живут, видите, сколько разных средств?» – очень внимательный посетитель.

Следом за женской ты попадаешь в мужскую. Здесь стоят бывшие сотрудники полиции, военнослужащие, они находятся под следствием, вина еще не доказана.

– Какие шансы, что отпустят? – спрашиваем.

– Стопроцентные, – отвечают.

– Вам тут как?

– Как в санатории – чистая постель, чистые мы. Каждую неделю ходим в душ, каждую неделю меняют постель, каждое утро спрашивают, есть ли жалобы. Мы не жалуемся, свободы хотим.

«Такого номера в гостиницах не бывает, – не скрывает своего восхищения Хабибула Алиев. – Тепло, да? А почему не на учебе?»

– После обеда занятия, – не смущенно отвечает магистр Зураб Гаджиев, а в углу стоит скромный шкаф с нескромным золотым кубком.

– Откуда? – спрашиваю.

– Армрестлинг, – отвечает.

Другая комната – это компьютер, холодильник (свой, все холодильники у студентов свои), ковер (тоже, но есть и от общежития), шифоньер. В третьей – нет холодильника, зато есть три кровати. Но

главное – не кровати, а окно, за которым вид на море. Давайте добыю, вай-фай тоже есть. Свой.

– Чего вам не хватает? – спрашивает Хабибула.

– Всё хватает, всё нормально, – отвечают хором студенты.

– Головы на месте?

Холодильник откуда?

– Свой привезли.

– С гор?

– Не, я городской.

– Ты городской, да? А почему в общежитии живешь?

– Я в другом городе живу. Из Избербаша.

– На кого учишься?

– На агронома.

– У избербашцев полей нет (шутит).

– Найдем.

НАРУШЕНИЯ

Сейчас в изоляторе находятся подсудимые, в уголовных делах которых фигурируют статьи УК РФ «Разбой», «Убийство», «Мошенничество», «Незаконный оборот наркотиков», «Превышение должностных полномочий» (имена арестованных по этой статье недавно узнала вся страна).

В каждой камере СИЗО – камеры наблюдения. Конфликт – реакция. Много реакций – карцер на 15 суток. Повторяю-

щиеся конфликты между сокамерниками – рассадка.

– Камеры фиксируют всё. Любые нарушения тоже пресекаем. Часто через еду пытаются передать телефон, наркотики. Например, в хлебе прячут телефон, – рассказывает страж порядка.

– Многим не нравится, что здесь всё по режиму. Но мы действуем в рамках закона, – объясняет Давыдов. – Если упускается какая-то деталь, то останавливается весь механизм работы. Мы требуем иметь опрятный внешний вид, еженедельно бриться. У нас всё по графику. Нарушают – делаем выговор. Строгий выговор – карцер на 15 суток. Но прежде чем закрыть в карцер, всё разъясняем нарушителю. Повторно обычно не нарушают, никто не хочет снова попасть в маленькое помещение, где даже не с кем поговорить.

Комендант мужского общежития признается, что у нее четыре глаза. Два своих и камеры, которые не моргают. Всего в общежитии 50 мест. Они освобождаются, только когда удалось выпроводить метлой окончивших вуз студентов. Каждый сентябрь – это новые, к примеру, 10 человек.

И они вместе со студенческим билетом, пропуском приносят себя. Если не понравились коменданту, считай - пропало.

«Наверное, уже психологом надо быть. Смотрю, чтоб не курил, если пахнет сигаретой, я с ним даже не разговариваю. У меня здесь не курят. И мальчики всегда слушают. Желаящих попасть много, знают, что ограничены места. И отсюда их метелкой не выгонишь», - признается комендант.

Женское общежитие: «В большинстве случаев девочки законопослушные, проблем не бывает. Доступ в общежитие круглосуточный, но так как нам по Магомеда Гаджиева транспорт ходит очень редко, после 6 – только 64 автобус, это их мобилизует, они вовремя всегда приходят, чтобы ничего с ними не случилось».

УСЛОВИЯ

Заклученный чистит картошку в тазике с водой. В соседней камере спит другой – оператор котельной – после ночной смены. Рядом – бытовая комната, в ней проводят досуг, ну, например, играют в шахматы. В библиотеке хранится более двух тысяч книг – художественных и религиозных. Религиозная литература прошла цензуру, проверена Духовным управлением мусульман Дагестана.

- Что читаете?
- Всё.

Склады, пекарня, прогулочные камеры, детская комната (для женщин с детьми), пищеблок, баня, прачечная, швейный отдел, горячий цех, медицинский корпус, корпуса с администрацией, общежитием, камерами для подозреваемых и обвиняемых, в которых содержится до восьми человек. Подозреваемые и обвиняемые распределены по мужским и женским камерам.

Есть осужденные отряда хозяйственного обслуживания, ранее не судимые, - 22 мужчины и 7 женщин. Они работают, получают зарплату не ниже прожиточного минимума - 9400 рублей. Пребывают в СИЗО не больше шести лет.

За работу получают поощрения – дополнительные свидания с родственниками и звонки.

Люди в черном смотрят прямо перед собой. А там стена. Их одежда – дело их рук.

- Как попали сюда?

- Не с теми людьми, наверное, дружил, - говорит, опустив голову, один.

- Вопросы есть?

- Много. Но лучше оставить при себе, – ускользает из внимания другой.

В мужской общаге – вахтер, комендант, фойе, умывальники, газовые плиты, удобно расположенный диван и не менее

удобно – телевизор. А потом ванная, туалет, горячая, холодная вода. Тебя встречают все условия. И некоторые номера.

В женской – комендант, читальный зал; в комнатах: шкафы, холодильники, кровати, ковры, столы, стулья, иногда телевизоры. И по две-три девочки.

- Что за баллоны с водой? – замечает Хабибула баллоны с водой под потолком в одной из комнат общежития.

- Воду отключают в городе.

- Не знаю, кто отключает, но в общежитии это нехорошо. Особенно в женском – это безобразие. Мальчик может ночью побежать в море и искупаться, а девочки нет, - реагирует он.

И попадает вместе со всеми в другую комнату. Где живет

МЕДПОМОЩЬ

Одновременно в изоляторе содержится около 600 заключенных. За год здесь успевают побывать более 4000 человек. Как только человек поступает в СИЗО, он проходит медосмотр, его регистрируют в журнале, а потом с ним беседуют социальный работник, воспитатель, психолог.

Утро начинается с врача. Который обходит все камеры. Потом выводят к адвокатам, в баню, на свидание, на прогулку. Навещают не только родственники, но и дни открытых дверей.

В читальном зале женского общежития готовятся к занятиям, но еще дважды в неделю приходит психолог, беседует с

«Здесь все условия. Только свободы нет, а так в рай попали!» - говорит она.

Пока не попадешь в буфет, ты не поймешь, что это буфет. Двери без таблички, но студентам таблички не нужны. Здесь все – и мальчики, и девочки доедают свои пирожки. Еды осталось мало, за перемену считается всё – чуду, кексы, лимонники, булочки, чай, кофе.

А мы стоим рядом. Рядом с едой всегда приятно находиться.

ДОСУГ

На стенах детского прогулочного двора нарисованы герои советских мультфильмов. Волк из «Ну, погоди» вместе с зайцем небрежно, но



ПАТИМАТ АМИРБЕКОВА

Эльмира из Избербаша. Выросла в детдоме, училась на товароведа, и, как отмечает комендант, успешно.

«Избергские дети, которые приходят из детдома, воспитанные, целеустремленные, сами ищут работу, хорошо учатся», - говорит она.

Замечаем веревки с одеждой. Сушилка лишь напоминает о непрекращающейся жизни студентов в общежитии.

И продолжает в душевой. Мне больше сушилка понравилась. Есть прачечная. Каждые 10 - 12 дней халаты и белье едут на Шоссе Аэропорта, там новая прачечная. За счет, естественно, университета.

Всё хорошо, если закрыть глаза на коридоры с горой плиток на полу.

- А плитку в каком году поставят? - уточняет совет старейшин.

- В этом обещали.

- Ну, еще 300 дней есть у вас, ничего страшного.

девочками, у которых возникли проблемы в учебе, жизни.

«Одна девочка поступила сюда по желанию отца, сама она хотела в исламский вуз, после беседы с психологом Загират Магомедовной она стала учиться», - вспоминает комендант.

КУХНЯ

За табличкой «горячий цех» в трех огромных кастрюлях кипит жизнь. В одной – борщ, во второй – макароны, в третьей – соус с говядиной. Рядом – компот из сухофруктов. Еда делится на людей – тех, кто на диете и не на диете. Повар Атикат 22 года работает в системе и по привычке каждый день берет пробу в холодильнике. Ежедневно меняет.

«Если будут жалобы вдруг, я смогу ответить баночками», - говорит она.

Еду раздают в камеры на тележке.

ярко напоминают о себе.

- Кто рисовал?

- Осужденные.

Дворик предназначен для женщин с маленькими (несовершеннолетними) и грудными детьми. Но в СИЗО-1 прогулочный дворик пустует, первый случай, который вспоминают работники УФСИН за последние восемь лет – две подследственные, возвращенные из Сирии с грудными детьми.

Одна из возвращенных живет в комнате для беременных и женщин с грудными детьми. Вторую отпустили.

Поднимаемся на пятый этаж.

- Ни одного случая суицида за последние три года у нас не было. Только попытки. Попытки привлечь внимание. Обычно у тех, кто без родственников остается, к кому не приходят, не навещают, – говорят стражи порядка.

- Через сетку не выпры-

гивали во время прогулки? – интересуюсь.

- У нас не было такого ни разу.

- В наручниках на прогулку ходят?

- Нет, конечно.

- Сколько времени гуляют?

- До двух часов. Не менее.

- А если заболел или плохо?

Не хочет выходить.

- Давайте тогда поменяемся местами. Правила же есть свои. Я устанавливаю прогулочное время, человек не идет, если заболел и предоставил справку. Ну и мы идем навстречу, если видим, что болеют.

На крыше холодно. Так же очень, как и красиво. Слева за железной проволокой столько моря, что колючки не видно.

ПОСЛЕВКУСИЕ

Здание изолятора построено в 1873 году. В конце XIX века это была казарма для царского войска, его использовали также как конюшню, рассказали сотрудники УФСИН. С 1950-х годов на улице Левина размещается следственный изолятор. Раньше это было двухэтажное здание, сейчас - пятиэтажное. На пятом - прогулочные дворики, четыре этажа - жилые. Корпусов всего шесть, а заселены из них четыре. В двух остальных нет ограждений (стен).

В сизо мы пробыли четыре часа, которые пролетели как час. Но час от часу не легче. Ты спускаешься с горки, встречаешь разбросанных внизу бродячих кошек. Одна лежит на лестничной ступеньке, вторая копается в мусорном баке, третья равнодушно играет с солнцем. А ты – со своими мыслями, и вдруг начинаешь понимать, что такое замкнутый круг и круглые улицы, что такое стена и ветер перемен, что такое сесть и больше не встать.

Ничего не подозревающий мальчик сидит на столе в аудитории для занятий.

- Как тебя зовут, мальчик? – голосом Одина спрашивает Хабибула.

- Владимир.

- А?

- Владимир.

- Что?

- Владимир.

- Владимир?

- Да.

- С каких пор Владимир сидит на столе, как на стуле. С какого года это началось?

Владимир опускает голову, а я закрываю глаза. Когда уже открываю, вижу гордости университета на доске почета. Фотографий много, но не все.

- Наша гордость, – читает совет старейшин. - Вот этого парня здесь нет, интересно?

- Нет точно, - отвечает комендант.

Дождь кончился.

ф и т н е с

Я худею!

«Молодёжка» рассказывает, как привести себя в форму

Регина Курбанова

Для чего мы, девушки, худеем? Для себя, любимых?! Чушь. Если только для себя, почему же делается это аккуратно к лету? И с кучей фоток в «Инстаграме» прямо из качалки. Всё это для окружающих: восхищения или зависти. Для эффекта «вау!». «Вау! Какая фигура»... Ну, или чтобы давняя знакомая при встрече захлебнулась слюной от зависти и сквозь зубы выдала: «Ты всё худеешь и хорошеешь. Хватит уже, скоро совсем исчезнешь». И только потом уже - для себя, здоровья, к пляжному сезону, чтобы влезть в старые джинсы...

Но учтите, что и худеть нужно без фанатизма. Иначе вместо стройной фигуры получите межпозвоночную грыжу. Женский персональный тренер Атика Куччаева рассказывает, как правильно давать нагрузки и с чего лучше начинать.

ПО ТЕМПЕРАМЕНТУ

Что знает человек, далекий от спорта, о тренировках? Самое распространенное – то, что за два часа до и после тренировок нельзя есть. И одежда не должна сковывать движений: лосины (бриджи, спортивные), футболка и кроссовки. Что заниматься фитнесом желательно 2 - 3 раза в неделю. И пропускать тренировки не рекомендуется, потому что предыдущие достижения идут на смарку. В спорте главное - регулярность.

- Все мы разные. Поэтому занятия лучше выбирать по своему темпераменту. Аэробика, бодифлекс, фитбол, пилатес, тай-бо, калланетика... Направлений фитнеса много, а ты – одна. Выбирай.

Если тебе от 18 до 35 лет и лишние 3 - 5 кг, то сюда: кроссфит, тай-бо, фитбол, фитнес ... Последний вид подходит любительницам заниматься на тренажерах, при помощи которых можно избавиться от жировых отложений и нарастить мышечную массу.

А тай-бо – настоящий боевой фитнес. Элементы аэробики и гимнастики переплетены в нем с приёмами из каратэ, тайского бокса и тхэквондо. Но этот вид спорта противопоказан тем, у кого болят суставы.

Фитбол – смесь аэробики и каратэ. Эти категории больше

подходят решительным и смелым девушкам. Застенчивые будут чувствовать себя не в своей тарелке.

Нет лишнего веса, но есть желание укрепить определенную группу мышц, подтянуть живот, подкачать попу или грудь? Для подчеркивания рельефа фигуры нужны круговые тренировки. Они включают в себя сразу несколько физических упражнений по 10 - 12 циклов (как силовых, так и кардио). Следуют они друг за другом с минимальными перерывами в 1 - 2 минуты. Затем по второму кругу то же самое. Для длительного эффекта и закрепления результата - силовые нагрузки. К слову, силовые упражнения в комплексе со сбалансированным питанием помогут «худышкам» набрать вес.

Дамам от 35 лет до 50 с лишними весом более 10 кг подойдет аэробика – гимнастические упражнения под музыку в умеренном темпе. Тут спокойно танцуешь и худеешь. Её разновидность - аквааэробика. То же самое, но в бассейне. Воду не забудьте набрать.

Но, если у тебя есть недуги сердечно-сосудистой системы, то и это - не твоё. Можешь заняться бодифлексом. В данном случае физическая нагрузка не столь важна. Основным источником энергии для обеспечения мышечной работы служит кислород. Бодифлекс называют дыхательной гимнастикой. Поэтому если у вас больше 20 кг лишнего веса, то этот вид тренировок станет спасательным кругом. Данная система тренировок хороша и для тех, кому за 60. Никогда не поздно начать заниматься спортом. Дамам в возрасте рекомендуются и другие спокойные виды тренировок, например, йога или калланетика. Это комплекс гимнастических упражнений, направленный на сокращение и растяжение мышц. То есть вы делаете спокойные и четкие упражнения без особых физических нагрузок. Калланетика, кстати, вобрала в себя элементы йоги и балета.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ

Помните, что до того как приступить к спортивным занятиям, необходимо проконсультироваться у терапевта. Это поможет выявить степень вашей подготовки к нагрузкам. Например, тем, у кого болят суставы и излишний вес превышает 20 килограммов, про-



РЕГИНА КУРБАНОВА

тивопоказан бег. Несмотря на то, что именно он является хорошим методом для снижения веса. Кстати, сразу бегать тоже нельзя. Сначала походите минут пятнадцать, затем бегите трусцой и снова возвращайтесь к ходьбе, чтобы полностью нормализовать дыхание. Люди, у которых избыточный вес, могут альтернативой бегу выбрать быструю ходьбу. Это станет хорошей тренировкой для сердечно-сосудистой системы и поможет избавиться от лишних килограммов.

Заниматься лучше под наблюдением инструктора. Тренер не только правильно распределит нагрузку и перерывы во время занятий, но и составит тренировочный план и питание. А также будет контролировать процесс занятий на тренажерах. Не секрет, что многие даже не умеют ими пользоваться.

При физических упражнениях важно и правильное дыхание, которое поможет повысить эффективность тренировок, уменьшить нагрузку на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Неправильное дыхание может привести к головокружению, кислородному голоданию тканей, повышению артериального давления...

Кстати, процесс похудения напрямую зависит и от правильного питания, обильного питья воды в течение дня и здорового сна.

Для занятий спортом нужно учитывать ещё несколько важных моментов: есть ли у вас вредные привычки или нет. А также возраст, вес, степень подготовленности, композицию тела (соотношение жировой и безжировой массы в организме). Перед тренировками необходимо проконсультироваться у диетолога.

Противопоказания: эпилепсия, сахарный диабет, серьезные психические заболевания, инфекционные заболевания, высокая температура, наличие эндопротезов, злокачественные новообразования. В период беременности можно заниматься только некоторыми видами фитнеса, и то с минимальной нагрузкой.

А психолог **Жанна Омарова** уверяет, что для начала надо определиться с собой - чего именно мы ждем от тренировок: похудения, хорошего настроения, оздоровления, упругого тела, красивой осанки, набрать мышечную массу, гибкости... Если же задумали достичь всего и сразу, скорее всего, результата может и не быть. Нужно сосредоточиться на чём-то одном, задать себе цель и стремиться к ней. И, как бы банально это ни звучало, помните: в здоровом теле здоровый дух.

репортаж

Beviale Moscow 2018

Пить или не пить – решай сам

Мария Малова

Дагестанские производители стали активными участниками Третьей международной выставки производства напитков Beviale Moscow 2018 в МВЦ «Крокус Экспо». Эта «дочка» легендарной Brau Beviale в Нюрнберге - единственная отраслевая экспозиция, охватывающая всю технологическую цепочку от оборудования до конечного продукта. Профессионалы и любители собираются на одной площадке, чтобы поделиться технологиями и попробовать появившиеся в отрасли новинки.

ХМЕЛЬ И СОЛОД, КРАФТ И ТРЕНД

Первое, что бросается в глаза - коробочки с душистым зеленым хмелем. Сразу видно: здесь поставщики сырья для пивоварен. Точно! Рядом Балтийская солодовенная компания представляет протокол лабораторных испытаний солода. Кстати, согласно немецкой «Заповеди чистоты» 1516 года, пиво можно варить только из трех компонентов: ячменного солода, хмеля и воды. Даже дрожжи не включали в список - тогда о них еще никто не знал. Некоторые пивовары до сих пор держат марку и обязательно ставят на бутылке «правильного» пива знак качества - 1516. Их менее радикальные коллеги могут найти на выставке дрожжи, которые продают узкопрофильные производители.

У стенда дегустаций многолюдно: здесь можно попробовать настоящее крафтовое пиво. Примечательно оно тем, что имеет разные рецептуры и вкусы, потому и аудитория разнообразная: от беспечной молодежи до предствительных бизнесменов.

- Основные тренды индустрии напитков сейчас в пивоварении. Вся эта крафтовая история - очень заметный тренд. Это наиболее легкая индустрия, и порог входа в бизнес тоже минимальный. Создать интересное пиво проще и по финансам, и с точки зрения рецептуры, - поясняет исполнительный директор Messe Frankfurt (выставочный организатор Германии. - Прим. авт.) в России Анна Манвелова.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА: ПУТЬ НА ШИРОКИЙ РЫНОК

С минералкой всё масштабно: российские производители собираются расширять экспорт. Здесь это поставлено на широкую ногу.

- Нам очень отрандно, что в марте в наши ряды вливается «Рычал-Су», представитель Республики Дагестан, - говорит президент союза производителей безалкогольных напитков Максим Новиков. - Источники Кавминвод являются уникальным богатством России и имеют огромный экспортный потенциал. В настоящее время мы ведем переговоры с Российским экспортным центром по расширению объемов поставок, готовим обновление ГОСТа. У нас представлены Кавказские Минеральные Воды, «Нарзан», мы обсуждаем сотрудничество с Эссентукским заводом и приглашаем всех заинтересованных в экспорте коллег из этого региона в наш союз.

- Дагестан - один из трех столпов российского виноделия наряду с Краснодаром и Крымом с Севастополем, - отмечает президент союза виноградарей и виноделов России Леонид Попович. - Это три региона, в которых сопоставимые площади виноградников, но совершенно разные подходы и направления виноделия. Если говорить о Дагестане, то в первую очередь вспоминают о производстве коньяка. Это серьезный бренд. То, что происходит в республике последние лет пять, очень радует. Началась посадка новых виноградников - ежегодно высаживают порядка тысячи гектаров. Оборота земли в Дагестане нет, но в рамках старых совхозов и хозяйств образовались группы людей, которые тянутся к

Если бы могли, эти вина звучали по всей стране. Пока не воспринимается их уровень, следовательно, чего-то не хватает. А то, чего не хватает, можно найти на предприятиях других регионов. Нужно поехать, посмотреть, поучиться.

В павильоне виноделия я попала на дегустацию «Высокий стиль Шато Тамани». Ведущий Михаил Дмитриченко рассказал о новой линейке вин «Высокий берег» от «Кубань-Вино» - из винограда, выращенного в Тамани (Краснодарский край). Это бренд, созданный при сотрудничестве с итальянскими консультантами. Такие вина делают акратофорным (ускоренным) методом с выдержкой не менее шести месяцев - их рекомендуют

ресен. У нас сложилось мнение, плюс отзывы экспонентов, что российский рынок индустрии напитков как раз то место, которое может стать подходящим для развития выставки Brau Beviale уже в России.

- Какие сильные стороны вы видите в российской индустрии напитков?

- Отличительной и очень сильной особенностью российского рынка мы считаем большое количество малых и средних предприятий. Раньше здесь было несколько крупных пивоварен, и они занимали 90% рынка. Сейчас ситуация значительно изменилась, и это здорово: люди, которые работают на небольших предприятиях, могут самостоятельно создать производство и рабочие места. Кроме того, это показывает, что людям интересно развиваться, привносить в индустрию что-то новое, разрабатывать и внедрять инновации.

- А что касается винной индустрии?

- Изначально Brau Beviale считала своей сильной стороной пивоварение, но сам концепт выставки предполагал, что на ней представлена вся промышленная цепочка. Концепт помог нам увидеть, что виноделие также развивается и Beviale Moscow может стать отличной платформой, чтобы продвигать это в том числе и на международный уровень. Плюс эта индустрия может получить поддержку государства, что очень хорошо.

- Чем виноделие Германии отличается от российского?

- Германия, как и другие страны Европы, имеет многовековой опыт производства вина. Виноделы стараются придерживаться традиций и развиваются в русле этих традиций очень структурированно, они нацелены на определенный результат. В России же очень мало традиционных районов с хорошей историей выращивания винограда и производства вина, но много людей, которые хотят начать производство с нуля. Они идут и покупают завод - не вдаваясь в детали, не выбирая какое-то конкретное оборудование, как сделали бы немцы, - и не знают, что с ним делать. В результате часто прибегают к услугам консалтинговых компаний.

- А чем вы готовы поделиться? Специалистами? Технологиями?

- Хотелось бы отметить площадку WorldSkills. Мы пригласили их сюда, понимая, что многие люди хотят получать знания, но не совсем понимают, как это сделать.



ПАВИЛЬОН ВИНОДЕЛИЯ: ЭКСПЕРТЫ И ДЕГУСТАЦИИ

- На выставке работает винный павильон, который мы организовали впервые, - рассказывает Анна Манвелова. - Все ключевые игроки рынка там представлены, три раза в день проводятся дегустации, куда представители HoReCa и ритейла приходят искать поставщиков. Это интересно прежде всего виноделам и опосредованно - производителям оборудования. Вообще, винная тема у нас в этом году подчеркнута. Актуальность понятна: мы возрождаем виноделие, пользуемся наконец-то государственной поддержкой в этой сфере. Еще у нас есть зона WorldSkills — это союз молодых профессионалов, на выставке они показывали свои умения в виноделии и купажировании (смешивание в определенном соотношении различных видов напитков. - Прим. авт.). Не стоит забывать, что виноделие - прикладная профессия. Здесь есть и современное оборудование наших экспонентов, что также помогает молодым специалистам.

винограду и готовы его сажать. Это очень интересно, когда виноград производят в одном месте, перерабатывают в другом, а превращают в конечный продукт - в третьем. Такая характерная местная особенность: люди смело вкладывают деньги в чужую землю, высаживают виноградники, а затем тот продукт, что вырастает, возвращает им капитальные вложения. Люди верят друг другу, и это внутриреспубликанское доверие позволяет Дагестану развиваться.

По словам эксперта, сегодня в России наиболее известен Дербентский завод игристых вин.

- Он производит достаточно много продуктов в не очень дорогом сегменте. Этим массовым сегментом он завоевал себе имя. Чтобы вина Дагестана лучше знали, нужно, чтобы в республике появилась школа виноделия. Есть два-три предприятия, которые пытаются это сделать, и эти ростки надо культивировать. Не надо стесняться привлекать специалистов из других регионов. Это определенная национальная черта: «Что же, мы своих не можем вырастить, не можем сделать лучше других?»

выбирать «на каждый день». Мы попробовали вина 2016 года с выдержкой 18 месяцев, которые хранятся не более двух лет. Средняя цена такой бутылки - 400 - 500 рублей. Запомнился тонкий запах винограда, а вот алкоголь почти не ощущался.

В последний день выставки прошла дегустация «Золотой коллекции Дагестана» - коньяков Кизляра, коньяков и вин Дербента. Их представили главные технологи АО «Кизлярский коньячный завод» Гаджимурад Давудов и АО «Дербентский коньячный комбинат» Алик Саламов.

НЕМЕЦКИЙ ВЗГЛЯД

Свой поход на выставку я решила завершить на высокой ноте и задала несколько вопросов организатору - менеджеру международных выставок Nurnberg Messe Тиммо Хольсту (Thimo Holst).

- Чем вас привлекла Россия?

- Мы активно общаемся с нашими экспонентами и часто слышали от них, что российский рынок в разрезе очень инте-

Я на эту канитель подписываюсь!

Идет подписная кампания на первое полугодие 2018 года

Народ! На «Молодежь Дагестана» можно подписаться в любом отделении почтовой связи республики.

Наш полугодовой подписной индекс – **51311**, цена подписки – **445 руб.**

Подписаться на газету можно и в любом киоске «Дагпечати» **за 240 руб.**

Но газету надо будет получать там же.

Респект, уважуха и всё такое!

Редакция «МД»

ПОЧЕМУ РЕКЛАМА НА ТЕЛЕВИДЕНИИ?

Лучше один раз увидеть и услышать, чем сто раз увидеть или услышать!



- **Наибольшие охваты** (более 3,5 миллионов, если выбран федеральный канал «Россия1»)
- **Низкая стоимость за контакт**
- **Самый популярный вид досуга** (70,5% населения предпочитает смотреть телевизор в свободное время)*
- **Лучшее качество коммуникации** (комплексное воздействие – изображение + звук – динамика)
- **Доступность** (телевизор есть в 99% домохозяйств)

НИ ОДНО ДРУГОЕ СМИ НЕ ПОЗВОЛИТ НАБРАТЬ ВЫСОКИЙ ОХВАТ С НУЛЯ БЫСТРЕЕ И ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ТЕЛЕВИДЕНИЕ!

Социологи выяснили, какие телеканалы россияне смотрят чаще всего

МОСКВА, 16 июня – РИА Новости. Почти половина россиян (48%) заявила, что чаще всего смотрит Первый канал и «Россию 1», свидетельствуют данные опроса фонда «Общественное мнение» (ФОМ). <https://news.mail.ru/society/30092895/?social=fb>

ВНИМАНИЕ! СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА! ПАКЕТНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ! ТОЛЬКО ДО НОЯБРЯ 2017г.



8 выходов в день (будние дни)

5-секундный ролик – 20000 рублей на месяц
10-секундный ролик – 30000 рублей на месяц
15-секундный ролик – 40000 рублей на месяц
20-секундный ролик – 50000 рублей на месяц
25-секундный ролик – 60000 рублей на месяц
30-секундный ролик – 70000 рублей на месяц
35-секундный ролик – 80000 рублей на месяц
40-секундный ролик – 90000 рублей на месяц

7 выходов в день (выходные дни)

50% стоимости ролика, размещаемого в будние дни

8 выходов в день (будние дни)

5-секундный ролик – 15000 рублей на месяц
10-секундный ролик – 25000 рублей на месяц
15-секундный ролик – 30000 рублей на месяц
20-секундный ролик – 40000 рублей на месяц
25-секундный ролик – 50000 рублей на месяц
30-секундный ролик – 60000 рублей на месяц
35-секундный ролик – 70000 рублей на месяц
40-секундный ролик – 80000 рублей на месяц

8 выходов в день (выходные дни)

50% стоимости ролика, размещаемого в будние дни

РОССИЯ 1

18.03.18

Ликбез от избиркома

Как правильно проводить агитацию и не попадаться на обман

Мадина Алиева

Избирательная кампания по выборам президента Российской Федерации в полном разгаре. Регистрацию на должность прошли восемь кандидатов. Об особенностях предвыборной агитации рассказывает член дагестанского избиркома Зарипат Салахбекова.

- Чем отличается данный этап предвыборной кампании от предыдущих двух?

- С 17 февраля начался агитационный период в средствах массовой информации. Закон прямо говорит, что СМИ освещают предвыборную кампанию. Это функции СМИ, к которым мы их тоже призываем. Но информация должна быть объективной, достоверной и не нарушать равенства прав кандидатов. Речь идет о равенстве доступа к освещению деятельности кандидата. Неактивность одного кандидата не является основанием для замалчивания деятельности другого.

Бесплатный эфир предоставляется на каналах общероссийских и региональных государственных СМИ, а бесплатная печатная площадь – только в общероссийских периодических печатных изданиях. Региональные печатные издания нашей республики размещают информацию только на платной основе.

- Как распределилось бесплатное эфирное время на каналах региональных государственных СМИ?

- Избирательная комиссия Дагестана с участием доверенных лиц и представителей кандидатов провела жеребьевку, которая определила график предоставления зарегистрированным кандидатам в равном объеме бесплатного эфирного времени.

Бесплатное эфирное время между зарегистрированными кандидатами и выдвинувшими их политическими партиями распределено на РГВК «Дагестан», телеканалах «Россия 1» и «Россия 24», на радиостанциях «Страна гор», «Радио России» и «Вести ФМ».

Кандидаты, выдвинутые партиями, имеют преимущество, по сравнению с самовыдвиженцами. Одну треть бесплатного эфирного времени получают партии, и у них есть возможность отдать это время для показа агитационных роликов своих кандидатов. Половина оставшегося времени отводится для де-

батов, половина - распределяется между кандидатами для агитационных материалов. Бесплатное эфирное время предоставляется кандидатам только в рабочие дни, рейтинговое время не должно прерываться рекламой.

- Это касается телерадиокомпаний, а печатные издания?



Зарипат Салахбекова

- Они предоставляют печатную площадь для агитации платно. С 17 февраля могут оказывать услуги по размещению агитационных материалов 20 печатных изданий, распространяемых на территории нашей республики.

Редакции периодических печатных изданий, публикующих агитационные материалы, не вправе отдавать предпочтение какому-либо кандидату путем изменения тиража и периодичности выхода.

- Какие существуют основные запреты при проведении предвыборной агитации?

- Доверенным лицам зарегистрированных кандидатов и политическим партиям, выдвинувшим кандидатов, на региональных государственных телеканалах запрещается использовать эфирное время с целью агитации против других кандидатов, описывать возможные негативные последствия в случае избрания

кандидата и в целом распространять информацию, способствующую созданию отрицательного отношения избирателей к ним. Однако этот запрет не распространяется на теле- и радиодebаты. Наибольшее количество дебатов придется на последнюю неделю перед выборами. Их продолжительность – 30 минут. В по-

религиозную рознь, унижающая национальное достоинство, пропагандирующая исключительность, превосходство либо неполноценность граждан по признаку их отношения к религии, социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, а также агитация, при проведении которой осуществляются пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики.

- Кем оплачивается платная агитация?

- Агитация оплачивается из избирательных фондов зарегистрированных кандидатов. Нельзя оплачивать из других источников.

- Мы знаем, что в агитации не могут принимать участие должностные лица, руководители организаций. Можно об этом подробнее?

- К проведению агитации не допускаются органы государственной власти и местного самоуправления, государственные и муниципальные служащие, лица, замещающие выборные государственные или выборные должности, а также члены органов управления организаций при исполнении ими должностных обязанностей. А также воинские части и учреждения, благотворительные и религиозные организации при совершении обрядов и церемоний, избирательные комиссии и члены избирательных комиссий с правом решающего голоса.

Произошли и законодательные изменения в правилах проведения агитации.

При информировании избирателей и проведении предвыборной агитации добавлен новый субъект – редакции сетевых изданий. К ним предъявляются те же требования, что и к организациям, осуществляющим выпуск средств массовой информации. СМИ и сетевые издания, обладая правовым статусом средства массовой информации, обязаны исполнять требования законодательства о выборах. При этом агитационные материалы, размещаемые на сайтах в Интернете, не зарегистрированных в статусе средства массовой информации, тоже должны соответствовать требованиям закона.

В ходе предвыборной кампании также запрещается прямое или косвенное привлечение к предвыборной

агитации лиц, не достигших возраста 18 лет на день голосования, в том числе использование изображений и высказываний таких лиц в агитационных материалах.

Кроме соблюдения ограничений по содержанию агитационных материалов, необходимо придерживаться правил их распространения. Нельзя размещать агитационные материалы на памятниках и сооружениях, имеющих культурно-историческую ценность. Размещение наглядных агитационных материалов на любых поверхностях без согласования с собственником является незаконным. Кроме того, от входа в здания, где расположены избирательные комиссии, помещения для голосования, такие материалы могут быть установлены на расстоянии 50 метров.

Существует общий запрет на подкуп избирателей. Даже обещание о передаче избирателям каких-то материальных благ, а не только их фактическая передача, расценивается как подкуп избирателей.

- Как избирком контролирует соблюдение законодательства о выборах в ходе проведения агитации?

Какова в этом роль Рабочей группы по информационным спорам и иным вопросам информационного обеспечения выборов Избирательной комиссии РД, которой вы руководите?

- Создана Рабочая группа по информационным спорам и иным вопросам информационного обеспечения выборов Избирательной комиссии РД, которой я руковожу. В группу входят члены избиркома, компетентные представители уполномоченных организаций в сфере массовых коммуникаций на территории нашей республики, иных государственных органов, общественных объединений, организаций, осуществляющих выпуск средств массовой информации.

Большая роль отведена законодательством правоохранительным и иным органам, которые обязаны принимать меры по пресечению незаконной агитации, изготовлению подложных и незаконных материалов. Они должны изъять их, установить изготовителей и источник их оплаты, информировать соответствующую избирательную комиссию о выявленных фактах и принятых мерах.

ф у т б о л

«Рубин»? Вооружен и очень опасен

Эксперт «Молодёжки» разобрал изменения в составах «Анжи» и «Рубина»

Альберт Мехтиханов

Главный тренер Академии ФК «Анжи» Магомед-расул Ахмедов сначала отреагировал на напоминание: именно от казанского «Рубина» дагестанская команда потерпела самое крупное поражение в сезоне:

- Да, это случилось в конце лета, точнее, в седьмом туре: «Рубин» тогда на своем поле одержал разгромную победу 6:0.

Но я бы напомнил об обстоятельствах, которые сопровождали тот результат. За четыре дня до матча в «Анжи» сменился главный тренер: команду возглавил Вадим Скрипченко. Таким образом, у него было очень мало времени, чтобы донести до игроков свои идеи и апробировать их на считанных тренировках.

- Одно изменение он всё же внес: команда сыграла с «Рубином» в три центральных защитника... В дальнейшем Скрипченко остановился на другой схеме: 4-2-3-1.

- Я видел тот матч в Казани и меньше всего хотел бы говорить сейчас о схемах и расстановках. Не называя конкретных фамилий, скажу так: какие-то игроки не смогли или не захотели выполнить требования главного тренера на поле. Я уж не говорю о грубых индивидуальных ошибках, которые были допущены в том матче.

В дальнейших поединках игроки, выходящие на поле у Скрипченко, выглядели и действовали совсем иначе.

- Как бы вы оценили уровень мастерства новичков «Анжи», пополнивших команду в этой зимней паузе?

- Жду первого матча финишного отрезка чемпионата, чтобы оценить этих игроков в деле. Без такого просмотра футболистов в официальных играх я бы пока воздержался от конкретных комментариев.

Но могу поделиться общим видением. В конкретных условиях финансовых возможностей «Анжи» (а дагестанский клуб не относится к лидерам премьер-лиги в этом плане) понятно, на что направлена селекция. Я имею в виду понятность решаемых задач: амплуа игроков и их позиция



Магомедрасул Ахмедов

MFC-ANJIRU

на поле, возраст, усиление внутренней конкуренции в команде, соотношение цена/качество и т.д.

Воздержавшись пока от кадровых характеристик, скажу о другом: по атмосфере, по заряженности игроков видно, что они настроены биться за сохранение места «Анжи» в российской премьер-лиге.

- Теперь – о предстоящем сопернике. «Рубин» как раз действует по схеме, от которой Скрипченко предпочел отказаться: с тремя центральными защитниками

и двумя так называемыми «латеральми» (или «бровочниками»), которые двигаются по всему флангу...

Кстати, верно ли, что у футбольных тренеров существует некая негласная установка, что ли: если у тебя в центре обороны играют двое медленных защитников, ставь к ним третьего?..

- Это звучит слишком прямолинейно, и я бы несколько иначе расставил акценты: ставя на поле третьего центрального защитника, тренер решает задачи, связанные не

столько со скоростью, сколько с пространством – стремясь лишить форвардов соперника оперативного простора.

А во-вторых, нужно ещё учитывать, какие именно функции (в конкретной команде) выполняют выходящие на поле игроки. У двух клубов могут быть внешне похожие схемы расстановки, но характер игры у них будет заметно различаться.

- Возвращаясь к «Рубину»...

- Скажу так: пожалуй, команда Курбана Бекиевича играет в самый вертикальный футбол в премьер-лиге. Без долгой «возни» в середине поля, со стремительной доставкой мяча к воротам соперника.

- А что думаете об изменениях в составе казанцев? Команду покинули иностранцы Рочина, М'Вила и Лестьенн с их очень высокими контрактами, в «Зенит» перебрался еще один полузащитник – Оздоев, есть перемены и в обороне... И целый ряд новичков, главным образом в средней линии: Нобоа из «Зенита», Подберезкин из «Краснодара», Могилевец из «Ростова», арендованный у «Спартака» Попов.

- И тут очевидна направленность изменений. Обратите внимание: как говорят в таких случаях, казанский клуб разгрузил зарплатную ведомость, в самом деле расставшись с наиболее «дорогими» для себя футболистами.

И, напротив, пришли в команду те, кого хотел видеть в составе главный тренер – и с точки зрения их игровых ха-

рактеристик, и в плане выполнения ими тренерских указаний в игре и в тренировочном процессе.

Могу прямо озвучить свое мнение: «Рубин» заметно усилился и «Анжи» ждёт непростой матч.

- А прогнозом на результат поединка не поделитесь? И на исход сезона в целом?

- Прогнозов я обычно не даю. Но готов высказаться об ожиданиях на финишном отрезке чемпионата.

В премьер-лиге осталось провести десять туров. Согласно регламенту, две последние команды покидают РФПЛ напрямую, а ещё две (занявшие 13-е и 14-е места) оказываются в зоне стыковых переходных матчей.

Так вот, на мой взгляд, в концовке чемпионата предстоит очень упорная борьба за выживание. И даже те клубы, которые вроде бы расположились заметно выше зоны вылета, не должны чувствовать себя в безопасности. Я, кстати, имею в виду даже «Рубин» на одиннадцатом месте с его 23 очками.

* * *

После зимней паузы чемпионат России возобновляется матчами 21-го тура.

В частности, текущий лидер премьер-лиги «Локомотив» играет с одним из своих преследователей – «Спартак».

Ещё один клуб из первой тройки – «Зенит» - на своем поле принимает пермский «Амкар».

В Хабаровске встречаются участники борьбы за выживание – местный СКА и «Тосно».

Молодёжка начинает с результативной ничьи

«Анжи» сыграл со сверстниками из казанского «Рубина»

«Анжи» (мол.) – «Рубин» (мол.) – 1:1 (1:0). Голы: Агаларов, 4 (1:1). Голдобин, 90 (1:1).

«Анжи»: Т. Магомедов, Суханов (И. Халимбеков, 86), Заерко, Керимов, Чистяков, Калашин, Панаев (Исатов, 55), Ращектаев (Хугаев, 90), Ханмурзаев, Агаларов (Абулашев, 70), З. Магомедов (М. Магомедов, 82). «Рубин»: Акмурзин, Микушин, Губанов, Циберкин, Абдуллин (Нуруллин, 74), Агапов, Лобанов, Сагитов (Цыганков, 82), Николов, Торгашов (Голдобин, 46), Яковлев (Шекари, 63). Наказания: Микушин, 34. Агаларов, 62. Керимов, 83. Абулашев, 90. Хугаев, 90 (предупреждения). Микушин, 90 (удаление). Судья: Владислав Рыбаков (Ульяновск). 1 марта. Каспийск. Резервное поле стадиона «Анжи-Арена». 200 зрителей.

Состав молодежного «Анжи» сильно изменился, по сравнению с прошлым годом. В него влились игроки, которые выиграли Кубок РФС. И, по словам наставника молодежи

Гамалия Бабаева, это правильно. «У нас есть команда «Анжи 2», где могут играть повзрослевшие игроки, а в молодежке пусть играют выпускники Академии».

Примечательно, что гол

в самом начале матча, на 4 минуте, забил выпускник Академии, победитель Кубка РФС Гамид Агаларов. По ходу матча махачкалинцы могли забить, и не раз, однако мяч не шел

в ворота. В самом конце матча, когда уже пошло добавленное арбитром время, казанцам удалось провести острую атаку, завершившуюся голом. В итоге, ничья - 1:1.

регби

Третий тайм мы уже отыграли

Автор «Лучшей попытки года» в «Молодёжке»

Магомед Омаргаджиев

Пока мы мечтаем о том, чтобы дагестанские футболисты играли за сборную России, наши регбисты уже давно осуществили это. Один из них, уроженец Тляратинского района Тагир Гаджиев, нападающий краснодарской «Кубани», уже не первый год выступает за национальную сборную по регби. О начале карьеры и о том, как попасть в главную команду страны, не зная правил игры, Тагир рассказал в эксклюзивном интервью «Молодёжке».



Тагир Гаджиев

главным тренером сборной России Кингли Джонсом из Уэльса. С этим вопросом мне также помог Магомедрасул Исаев, президент Федерации регби Дагестана. Так вот, Федор Владимирович предложил мне хорошую зарплату и учебу в инфизе (Кубанский университет физкультуры и туризма. – «МД»). А я как раз думал, куда мне поступить учиться. Так я прочно связал свою жизнь с регби.

- Если не секрет, сколько предложили?

- Тридцать тысяч. Для меня это были большие деньги, поскольку в Кизляре найти работу с зарплатой в 15 тысяч уже было большой удачей. Меня также пригласили на просмотр в сборную России. Естественно, речи не было о том, чтобы я играл за национальную сборную, я и правил-то всех не знал регби.

- ???

- Игровой-то практики не было. Я, можно сказать, только год учил правила, и то до сих пор не разобрался во всех тонкостях регби. В сборной мои физические данные всех устроили, но без игры за клуб, не зная всех правил, естественно, речи о вызове не было.

- У регби такие сложные правила? Пас вперед не давать, схватил продолговатый мяч - и беги вперед, пока тебя не сбили. Что там еще-то?

- Ага, еще в прыжке мяч занести за линию, забыл сказать (смеется). Наверно, с трибун так и кажется. Но тут всё сложнее. Сколько тут комбинаций! У меня постоянно с собой тетрадка с различными игровыми схемами, будь то в «коридоре», будь то в открытой игре. И не забывай, что соперник тоже готов встретить тебя лоб в лоб, тут не получится «взял и побежал». Поэтому постоянно надо придумывать всякие хитрости.

В «Кубани», честно говоря, первый месяц я вообще ничего не получил, спасибо родителям за помощь, потом начали давать 7 – 10 тысяч, и так потихоньку поднимали. Жил в общежитии, ведь я поступил в инфиз, был студентом и занимался регби. Но, правда, в первое время мне не давали играть, главный тренер не вызывал в основную команду, я больше тренировался с молодежкой. Всё изменил случай. В 2013 году в команду играющим тренером перешел Даррен Моррис, экс-игрок национальной сборной Уэльса, а я поехал выступать за сборную Дагестана. Мы выступали в чемпионате России на полях рядом с «Лужниками», где шел Кубок мира по регби-7. Там-то Моррис меня и увидел, и был очень удивлен, почему я еще не в основной команде. Он поскандалил из-за меня, и через несколько дней я уже был в заявке основной команды «Кубани» на игре в Монино (Подмосковье). Там хорошо зарекомендовал себя и с тех пор стабильно играю за главную команду.

- В 2016 году ты стал автором «Лучшей попытки года» в регбийной премьер-лиге России...

- Да, это случилось в полуфинальном матче чемпионата страны с «Енисеем-СТМ». Всё получилось спонтанно: во время удара я должен находиться позади бьющего, а он пробил, в общем-то, неудачно, не так рассчитывал это сделать. Бьющий хотел лишь отыграть территорию, выбить в аут. А я набегал на этот мяч, ждал, что соперник его возьмет, и хотел захватить. Но мяч, ударившись о землю, прыгнул высоко, и, ни о чем не думая, я полетел за ним. Не знаю, как его поймал, как упал, но в итоге получилось эффектно (смеется).

- А какой матч для тебя стал самым запоминающимся в жизни?

Вместо ответа Тагир вытащил телефон и показал видео, где фанаты забили до отказа трибуны стадиона и в полной темноте светят своими мобильниками. Получилось красивое «звездное небо», и при этом они громко поддерживают свою команду.

- Это Тбилиси, мы играли со сборной Грузии в прошлом году, – рассказал Тагир, немного полюбовавшись роликом. - Стадион «Динамо», 55 тысяч болельщиков! Когда

звучал гимн России, они так сильно свистели, что я себя не слышал. Мы проиграли в том матче, но зато я сыграл против легенды регби Мамуки Горгодзе. Это того стоило!

- В 2016 году ты попал в символическую сборную российской премьер-лиги по итогам сезона, в так называемый «дрим тим». Насколько это значимо для тебя?

- Для меня это достижение. Ведь в премьер-лиге играют не только россияне, но и неплохие игроки из-за рубежа. Так что, я рад, что тренеры, специалисты из Федерации регби России так высоко оценили мою игру. Будем стараться и дальше так же играть.

- С тобой вместе и в «Кубани», и в сборной России играют дагестанцы Магомед Даудов и Назир Гасанов. Как у них дела?

- Ну, Назир, можно сказать, на закате своей карьеры, а вот Магомед, хоть и старше меня, но у игроков первой линии расцвет начинается годам к 30. Так что, у него всё еще впереди.

- Есть такое выражение – «Футбол - это игра джентльменов, в которую играют хулиганы, а регби - это игра хулиганов, в которую играют джентльмены». Согласен?

- У регбистов есть такое понятие, как «третий тайм». Если на поле мы уничтожаем друг друга, то после матча игроки собираются вместе за одним столом и

по-дружески общаются. Причем на чемпионате Европы это обязательный ритуал. Да, бывает такое, что игроки подерутся на поле, а после матча пьют вместе пиво, как принято в Европе. Был случай, когда в чемпионате Англии один игрок ударил соперника, а тот после матча выложил этот момент в соцсеть и подписал «Классный удар!», на что его соперник ответил: «Спасибо, с меня кружка пива!» (Смеется).

- У тебя была такая история?

- Когда мы играли со сборной Румынии, их игрок первой линии, качок, специально упал на меня локтем в позвоночник. А румыны славятся «грязной» игрой. Я несколько раз заметил это судье, а тот словно не видит и не слышит. Меня будто замкнуло, - я не слышал ничего вокруг, ни слов тренера, ни слов партнеров по команде, видел только этого румына, хотел его наказать. В одном из моментов, когда он нагнулся за мячом, я с ходу ударил его коленом в лицо. Судья в этот раз заметил и дал мне красную карточку. После игры было разбирательство, и хорошо, я хоть немного знаю английский и объяснил, что тот первым начал. В итоге меня дисквалифицировали всего на три недели.

- Подожди, а как же «третий тайм»?

- Ну, мы зла друг на друга не держали и, кажется, пожали друг другу руки после матча (смеется).



Та самая «Лучшая попытка года»

RRPL.RU

- А что собой представляет чемпионат Дагестана по регби?

- Ну как сказать?.. Там большинство ребят приходят, как я, из других видов спорта, им просто любопытно, что это. Кто-то остается, кто-то нет.

- Те, кто увлечен регби по-настоящему, говорят, что этот вид спорта как нельзя лучше подходит дагестанцам, под наш менталитет. Согласен?

- Полностью! Реально наш вид спорта! Там есть всё – и бег, и захваты, и броски, прыжки. После борьбы и боев – регби – третий наш спорт.

- Вернемся к тебе. Сыграл ты в том матче, и что было дальше?

- Я отыграл всё-таки сезон до конца в чемпионате Дагестана, после чего меня пригласил в свой клуб президент РК «Кубани» (Краснодар) Федор Мусатов. Он приезжал в Дагестан вместе с тогда еще

Сделай селфи и получи iPhone 8

Семь дагестанских городов участвуют в фотоконкурсе

Альберт Мехтиханов

Издательский дом «Проджи» проводит фотоконкурс, приуроченный к выборам главы Российской Федерации. Согласно условиям, он проводится в семи дагестанских городах - Махачкале, Буйнакске, Каспийске, Дербенте, Хасавюрте, Южно-Сухокумске, Дагестанских Огнях. Организаторы приглашают к участию всех желающих, в том числе непрофессиональных фотографов-любителей.

УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Участник должен прийти 18 марта на избирательный участок, найти на его территории переносную конструкцию с названием фотоконкурса, сфотографироваться рядом с ней (с помощью волонтера или без него), выложить указанную фотографию в социальную сеть «ВКонтакте» и/или Instagram, поставить хэштег фотоконкурса #фотопроджи и хэштег номинации (например, #фотопроджи #махачкала), отслеживать результаты фо-

токонкурса на сайте www.photo-prodji.ru и голосовать за понравившиеся фотографии на сайте.

Выкладывание фотографий в социальные сети «ВКонтакте» и/или Instagram с указанием хэштегов конкурса и номинации является подтверждением участия в фотоконкурсе.

УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ

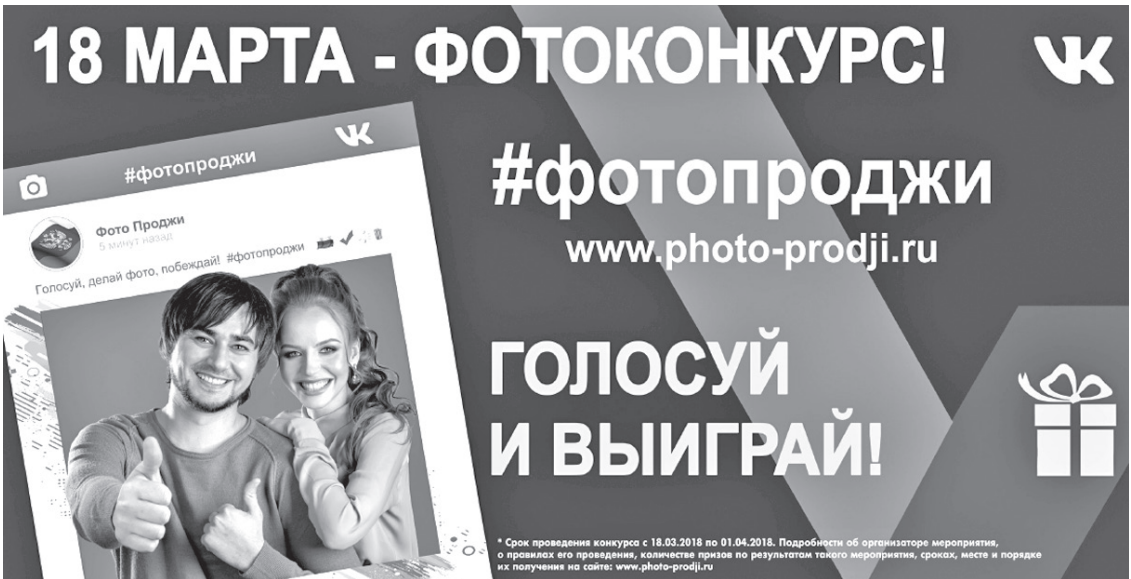
Фотографии, присланные на фотоконкурс, могут быть отклонены от участия в некоторых случаях, например:

а) фотографии не соответствуют тематике конкурса;

б) низкое художественное или техническое качество фотографий и др.

Организаторы оставляют за собой возможность не допускать к участию в конкурсе фотографии, не соответствующие требованиям, без предоставления дополнительных объяснений.

Для участия в фотоконкурсе необходимо разместить фотографии в социальных сетях «ВКонтакте» и/или Instagram с хэштегом конкурса. Принимаются оригинальные фотоработы. Допускается обработка фо-



тографий - кадрирование, коррекция контраста и цвета, виньетирование, ретушь, фотомонтаж, наличие каких-либо подписей, рамок и символов на изображении.

ИТОГИ

Организаторы оставляют за собой возможность признать победителем конкурса участника, набравшего меньшее количество голосов, чем лицо, набравшее наибольшее количество голосов, в случае если у организа-

торов имеются мотивированные основания для сомнения в наличии реальных голосов («накрутка голосов»), а также по иным основаниям.

СРОКИ

20 марта организаторы планируют завершить приём конкурсных работ, на эту дату назначено начало работы жюри.

Награждение победителей и призеров запланировано на 1 апреля по адресу: г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 2.

ПРИЗЫ

В конкурсе разыгрывается 21 приз.

За 1-е место в каждой из номинаций вручается смартфон Apple iPhone 8.

За 2-е место в каждой из номинаций вручается Apple iPhad Air.

За 3-е место в каждой из номинаций вручается гиро-скутер.

Конкурсная комиссия также не исключает выдачу дополнительных поощрительных призов авторам фоторабот.

Улыбка фортуны	↙	Согла- шение, договор	↘	Номер каждого дня каждого месяца	↙	Единица мощ- ности	↘	Игра с мячом	↙	Место рождения Александ- ра Маке- донского	↘	Часть ноги	↙	Машина для очистки зерна	↘	Автор теории микро- скопа	↙	Биогра- фия велико- мученика	↘	Средство от нечистой силы	↙
↘			↘		Укроти- тель русской печи	→				Подраз- деление в кавал- ерии	↘	Раздел, графа	→								
Лесная птица		Общий результат	→				Авто- страда в Германии		Россий- ская телеви- зионная премия	→	↘			Болезнь, выдаю- щая себя цветом		Повели- тель		Провин- ция Испании			
↘					Разно- видность алмаза	→	↘					Чёрная ягода	→	↘		↘		↘		↘	
Отрица- тельный электрод		Устройст- во для измель- чения		Озеро в Японии	→				Оболочка икры рыб	↘	Фран- цузский поп	→				Истори- ческая провин- ция Испании	→				
↘		↘		↘	Специ- альный режим питания		Выделе- ния почек		Углубле- ние для оркестра	→	↘		Часть суток	Река в Чили	→			Нить поперёк основы		Импров- визатор из аула	
Разде- валка в театре	Половой орган гриба		Один из киевских князей		Прохлад- итель- ный сладкий напиток	→	↘			Спевша- яся парочка	→	↘				Духовой музы- кальный инстру- мент	→	↘		↘	
↘	↘		↘					Сладкий финалист застолья	→				Потеря, ущерб, урон	→							
Место пребы- вания отшель- ника	→				Прибор для отсчёта времени	→				Плод не- которых растений	→					Коварный умысел, козни	→				
«Поезд» пустыни	→						Фильм	→					Адми- нистра- тивный центр Хакасии	→							

Ответы на сканворд предыдущего номера:

По горизонтали: Рукавица. Молодуха. Культиуризм. Носорог. Очаг. Феба. Стеклярус. Врач. Ставни. Тора. Абсурд. Наряд. Фара. Сор. Кузу. Ива. Кузина. Хукар. Зал. Кап.

По вертикали: Сулу. Струя. Лета. Мазь. Евнух. Такна. Кипу. Лирик. Рея. Ява. Пари. Радар. Мост. Лавр. Графа. Воин. Овчарка. Соус. Баул. Офис. Сукре. Усик. Оборона. Тайга. Драп.



instagram

Одно время средневековая философия, литература, мировоззрение средневекового человека на контрасте с миропониманием человека античности было самое захватывающее, что происходило в моей жизни.

Короче, какая-то особая химия ко всем культурным процессам с 6 по 16 век.

В 22 года девочки обычно влюбляются, но у меня, наверное, это произойдет чуть позже, например, в 55 лет, и, надеюсь, в какого-нибудь бывшего профессора в твидовом костюме, который будет курить так же круто, как Хамфри Богарт в своих нуарных кинолентах.

5 лет назад на экзамене по философии мне попался вопрос, связанный со средневековой патристикой.

Ответила без подготовки, процитировала наизусть пару эффектных мест из «Исповеди» Августина Блаженного.

Сейчас помню только, что его еще называли Блаженный Августин.

Преподаватель подарил мне свою книгу, похвалил и отговорил от дальнейших занятий философией:

- Фатима, занятия наукой не дали мне возможность даже купить какую-нибудь простенькую машину.



Я увидела в нем разочарование, стеснение за свою одежду, маленькую зарплату, ненужную науку, за то, что когда-то он выбрал факультет философии, а не экономики.

Маленький человек, который велик только своими добродетелями.

Умный, скромный, добрый, благородный, но бедный и даже без каких-либо влиятельных знакомств. Сейчас это называется неудачник.

Он бы никогда не стал писать в вк или инсте о том, как много знает, читает или ловко цитирует великих христианских богословов; и что он искренний, простой, настоящий, всем друг, всех любит,

ставьте лайки, пишите комментарии, подписывайтесь на мои уведомления.

Одного его признания хватило, чтобы я почувствовала себя человеком, который всё-таки что-то из себя представляет.

Но с этого дня мои опаленные крылья больше не замыслили такие высокие взмахи во имя интеллектуального движа и эстетики.

В мире, где у @buzova86 больше подписчиков, чем у @elonmusk, всё очень х@@во.

https://www.instagram.com/p/BfL6SQIHYYZ/?taken-by=fatima_abdulkarim



instagram

В этом отпуске я стараюсь максимально удивить бабушку и дедушку.

Всё самое лучшее для них. Сегодня ужинаем в рыбном ресторане авторской кухни.

Они у меня любители похмеляться.

Деда до сих пор в восторге от полета на вертолете над Дубаем.

Завтра возьмём гидроциклы с ним на час и поедем кататься вдоль побережья.

В воскресенье поедем в Абу-Даби, хочу показать им мечеть шейха Зайда.

Невероятное место, в ко-

тором висит самая большая люстра в мире и самый большой ковер, на котором могут молиться одновременно около 41 000 человек. Хорошо мне рядом с ними... Постараюсь сделать всё, чтобы продлить им жизнь. Они стали жить в ожидании от путешествия к путешествию и больше не собирают деньги на похороны. Пусть жёстко, но это факт, большинство пенсионеров так делают.

Дай Бог всем вашим старшим здоровья и сил.

Будьте чаще рядом с ними!

https://www.instagram.com/p/BeIwhEnH114/?taken-by=solovyov_maxim



instagram

Многие известные психологи, бихевиористы, занимающиеся изучением детей, были «так себе родителями», то есть знание того, как «всё работает» в становлении личности, а также практика детского психоанализа совсем не гарантируют успех, когда речь идет о собственных детях. Хорошо бы суметь вырастить ребенка

счастливым, уверенным в себе и своих силах, порядочным человеком, который, став взрослым, поймет родителей и их поступки. Как говорил Довлатов, «дети - это такие божьи создания, от которых ты зависишь, которые тебя критикуют и с которыми ты любой ценой должен сохранить нормальные человеческие отношения».

https://www.instagram.com/p/BfquZqBD-RZ/?taken-by=jennetik_



instagram

«Серьезней будь да» - вторит мой внутренний голос, подталкиваемый принятыми в Дагестане нормами поведения мужчин. С каждым годом всё больше увлечений, приносивших радость и веселье, остаются в прошлом. А потом ностальгия, отчаянные попытки вернуть всё на круги своя... и неудача. С другой стороны, с каждым годом ты понимаешь, насколько неважно соответствовать общепринятым стандартам, если они, в свою очередь, не соответствуют твоему мировоззрению. Что я точно понял, это то, что нужно быть постоянно увлечённым чем-то. Быть занятым тем, что приносит радость. Ещё Кама Пуля говорил: «Безделье - игрушка дьявола». Безделье заставляет загружать свой мозг ненужными мыслями.

А ещё я рад, что как бы ты ни менялся - одно остаётся неизменным. Это радость, которую приносят дети. Потому что когда люди перестанут радоваться детям, перестанут любить их - общество падёт.

<https://www.instagram.com/p/BY-W4P9nQw2/?taken-by=magaakhmaev>



facebook

На кассе лежат «Конфеты для прекрасных мужчин». Промоутер уговаривает даму в мехах и с брелоком «БМВ» купить коробочку.

«Недостаточно прекрасен», - отрезает дама.

«Ну почему же? - гнет свое глупый мальчик. - Вон у вас машинка какая».

Дама разворачивается и смотрит на юношу в упор.

«Я пашу на трех работах, -

говорит она ему, делая паузы после каждого слова. - И это моя машина, купленная на мои собственные деньги. Недостаточно прекрасен!»

Юноша мучительно краснеет и пытается спрятаться за спину охранника. Охранник уважительно качает головой в спину даме: «На трех - и вот машина! А у меня коза ленивая - только на одной, и никакого «БМВ»!»

<https://www.facebook.com/zaira.abdullaeva/?posts/1492549124203807>



библиотека

В топе только женщины

Кого читали в России в 2017-м

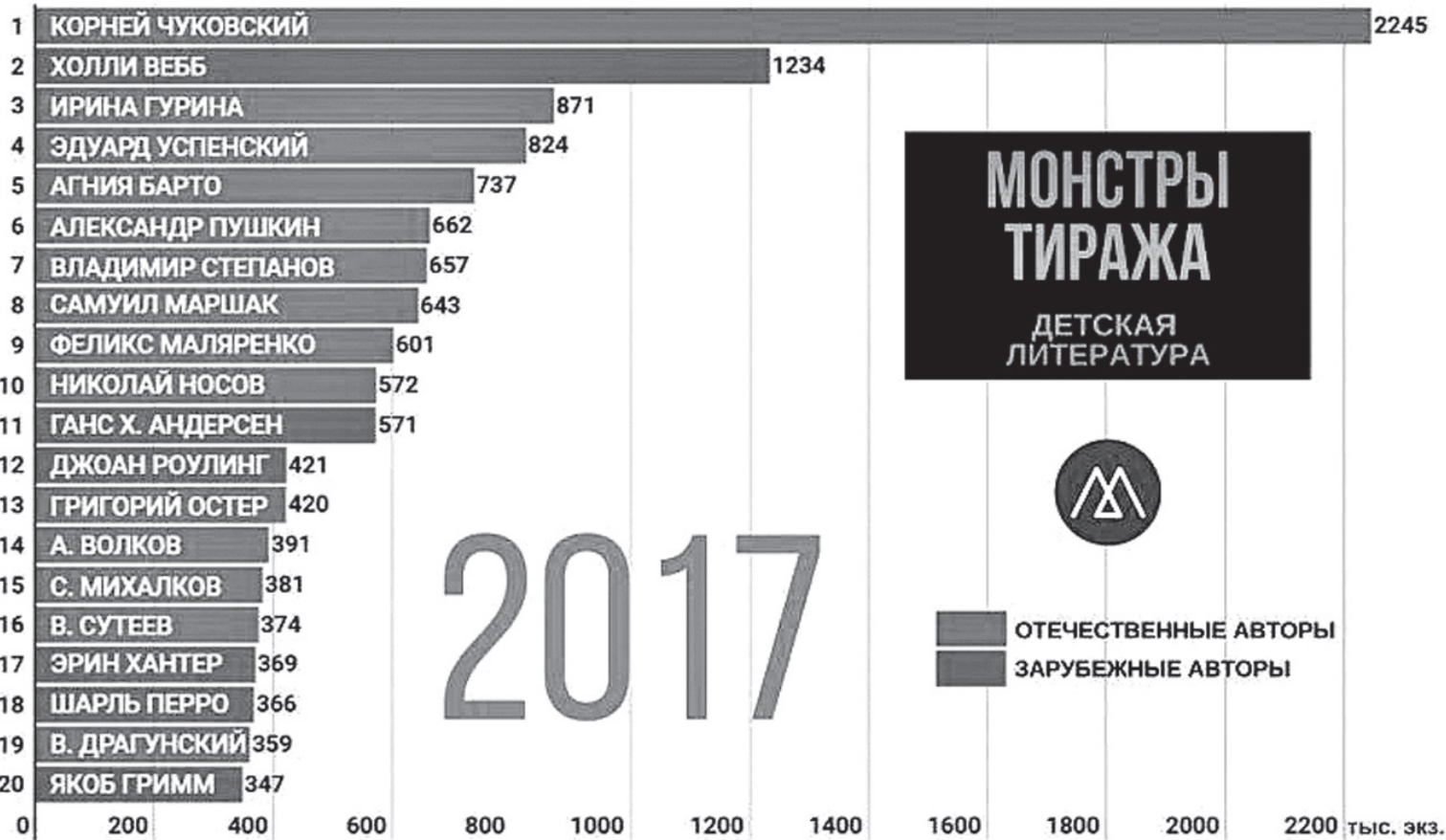
Али Алиев

Автор «иронических детективов» Дарья Донцова в очередной раз возглавила рейтинг авторов художественной литературы, составленный по суммарному годовому тиражу изданных в России книг. В тройку лидеров, по итогам 2017 года, вошли также Стивен Кинг и Рэй Брэдбери, опередив на этот раз других женщин-детективщиц – Александру Маринину, Татьяну Устинову и Татьяну Полякову (в 2016-м в первой тройке были Донцова, Устинова и Полякова). В «топ-10» из российских авторов попали только женщины.

По данным Российской книжной палаты, в прошлом году в России было выпущено более 471 млн экземпляров книг. Тираж книг Дарьи Донцовой в 2017 году составил 1 млн 349 тыс. экземпляров. На второй строчке расположился Стивен Кинг с тиражом 1 млн 258,99 тыс. экземпляров. Замыкает тройку лидеров Рэй Брэдбери – 765,5 тыс. экземпляров. В первую десятку вошли также Александра Маринина, Татьяна Устинова, Татьяна Полякова, Эрих Мария Ремарк, Екатерина Вильмонт, Дэн Браун и Дэниел Киз.

Рейтинг авторов детской литературы возглавил Корней Чуковский — общий тираж его книг составил более 2 млн экземпляров. Вторую и третью строчку занимают Холли Вебб (1 млн 234 тыс. экз.) и Ирина Гурина (871 тыс. экз.). В «топ-10» вошли Эдуард Успенский, Агния Барто, Александр Пушкин, Владимир Степанов, Самуил Маршак и Феликс Маляренко.

По данным ВЦИОМ, Дарья Донцова стабильно лидирует в списке самых популярных писателей России с 2006 года. Правда, в этом рейтинге ее преимущество перед другими авторами не настолько явно, как в рейтинге по тиражам. Каждый год за нее голосует 2 - 3% респондентов – и этого хватает для первого места. Все эти годы Донцова возглавляет и рейтинг самых издаваемых в России авторов, как свидетельствует официальная статистика Российской книжной палаты.



Учредитель
Министерство печати
и информации РД

Индекс 51311

Редакция:
Главный редактор
Рамазан Абакаров
Раджабов

Шеф-редактор
Тимур Джафаров

Обозреватель
Альберт Мехтиханов

Редактор отдела
социальных проблем
Кира Машрикова

Отдел электронных СМИ

Магомед Маматаколов
Руслан Бакидов
Регина Курбанова
Патимат Амирбекова
Мария Малова

Компьютерная группа
Шамиль Гусенов
Саняат Исаева
Разият Курбанова

Редактор-стилист
Мухабат Рамазанова

Корректор
Светлана Омарова

Адрес редакции и
издателя:
367018, РД, г. Махачкала,
пр. Насрутдинова, д. 1 "а",
4-й эт.
Телефоны:
гл. редактор - 65-00-75
бухгалтерия - 65-00-78
отдел рекламы и
информации (факс) - 65-00-75
Газета зарегистрирована

Управлением Федеральной
службы по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций по РД
Рег. ПИ № ТУ05-00356
от 12 декабря 2016 г.
Газета отпечатана
в типографии ООО "Лотос"
Адрес: г. Махачкала,
пр. Петра I, 61

E-mail:
moldag@rambler.ru

Сайт:
www.md-gazeta.ru

Тираж: 3150

Зак.