



СЕРДАЛО

СВЕТ

+12



ГИАЛГАЙ МЕХКА КЪАМАН ЮКЪАРА ГАЗЕТ / ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

Газет арадувл 1923 шера 1 май денз

№ 155 (11691), шоатта, 8 октябрь, 2016 шу

Дни выхода газеты: вторник, четверг, суббота

Газета выходит с 1 мая 1923 года

суббота, 8 октября 2016 года

WWW.SERDALO.RU. E-mail: serdalo@yandex.ru

Глава Ингушетии Юнус-Бек Евкуров поздравил Президента Российской Федерации Владимира Путина с Днем рождения

Уважаемый Владимир Владимирович!

Сердечно поздравляю Вас с Днем рождения! Вас знают и уважают во всем мире как мудрого политика, опытного руководителя, чуткого и внимательного человека, который прилагает много усилий для развития и процветания нашей страны. Безусловный авторитет во всем мире и высокое доверие жителей нашей страны это - результат Вашего многолетнего и плодотворного служения Отчизне. С Вашим именем, как и все народы России, мы связываем надежды на мир, стабильность и дальнейшее процветание России. Народ Ингушетии высоко ценит внимание, которое Вы оказываете нашей республике, активную поддержку социально-экономических инициатив региона. Уверен, что Ваша деятельность во благо России будет и в дальнейшем способствовать укреплению ее социально-экономического потенциала, повышению качества жизни людей. Желаю Вам, уважаемый Владимир Владимирович, здоровья, успехов во всех начинаниях и всего наилучшего. Счастья, мира и благополучия Вам и Вашей семье!

С участниками НВФ, ликвидированными в Ингушетии в ходе спецоперации, проводились переговоры

Членам бандподполья, уничтоженным в рамках режима КТО в Назрани и Назрановском районе, неоднократно предлагали сложить оружие и сдаться властям, заявил Глава республики Юнус-Бек Евкуров.

"С этими людьми вели переговоры, предлагали выйти и сдаться", - сказал Ю. Евкуров. Глава региона отметил, что ежемесячно в различных населенных пунктах республики проводятся встречи с родственниками участников НВФ. "Объясняем, предупреждаем, уговариваем через них прекратить противоправную деятельность. Есть те, кто нас услышал, пришел к властям и попросил помощи", - сказал Глава региона. По его словам, тем, кто явился с повинной, власти помогают адаптироваться к мирной жизни. "Но есть и другие, которые не слушают своих родителей, а выполняют указания своих зарубежных идеологов, которые заинтересованы ослабить нас", - считает Ю. Евкуров. Он отметил, что органам власти, правоохранительным структурам стоило бы больше усилий добиться стабильности и благополучия в республике. Власти никогда не позволяют

устанавливать в республике чужие порядки, внедрять чуждую идеологию радикального ислама. "Те, кто не хочет этого понять и прекратить подпольную деятельность, те будут задержаны или ликвидированы на месте", - предупредил Глава Ингушетии. По словам Ю. Евкурова, ответственность понесут и те, кто имел отношения с этими людьми, всячески помогая им. "Для них лучше всего пойти сейчас к участковому, в РОВД, ГОВД и поделиться имеющейся у них информацией по этим людям", - сообщил ингушский лидер. Как сообщалось ранее, в рамках режима КТО в двух населенных пунктах - в селении Гази-Юрт и Назрани - уничтожены шесть участников бандподполья. Личности двоих уже установлены.

Пресс-служба Главы
и Правительства РИ

Приоритетная задача: сохранение историко-культурного наследия Кавказа

Итоги проекта «Маяки дружбы. Башни Кавказа» обсудили в Магасе Глава Ингушетии с руководителем проекта, журналистом, проректором ГУУ по молодежной и информационной политике, экспертом Московского кавказского клуба Русланом Гусаровым.

«Наш проект "Маяки дружбы. Башни Кавказа" был нацелен на сохранение историко-культурного наследия Кавказа и укрепления межнациональных связей и дружбы среди молодежи. Помимо прочего, мы хотели привлечь внимание к достопримечательностям Северного Кавказа как к объектам туризма», - отметил известный журналист и автор проекта Руслан Гусаров. Он поблагодарил Главу республики за поддержку и оказанную помощь в осуществлении проекта, при этом добавив, что «Маяки дружбы. Башни Кавказа» будут расширяться. «Это был запущен пилотный проект, в рамках которого молодые активисты из Москвы провели двенадцать дней, участвуя в реставрационных работах на объектах архитектурного наследия - родовых башнях в Ингушетии и Северной Осетии», - пояснил автор проекта. «Мы хотели, чтобы наши участники смогли

увидеть, что в регионах Кавказа безопасно и комфортно. Проект будет продолжен и расширен на другие субъекты Большого Кавказа», - дополнил автор проекта Руслан Гусаров. Глава Ингушетии поддержал идею дальнейшего проведения проекта «Маяки дружбы. Башни Кавказа», подчеркнув, что в республике сегодня уделяется большое внимание развитию туризма. В конце встречи Юнус-Бек Евкуров вручил Руслану Гусарову благодарственное письмо «за большой вклад в дело укрепления и развития межнациональных отношений». Стоит отметить, что партнерами проекта «Маяки дружбы. Башни Кавказа» выступает Аппарат полномочного представителя Президента Российской Федерации в Северо-Кавказском федеральном округе и Московский кавказский клуб.

В Правительстве Ингушетии под председательством первого заместителя Председателя Правительства РИ Алихана Чечоева прошло совещание «О ходе подготовки предприятий ЖКХ субъектов Российской Федерации к работе в осенне-зимний период 2016-2017гг.», сообщает пресс-служба Главы и Правительства РИ.

Паспорт готовности к зимним холодам

В ходе совещания заслушали доклад министра строительства, архитектуры и ЖКХ РИ Мустафы Буружева о готовности объектов и жилого фонда к осенне-зимнему периоду. В своем докладе министр сообщил, что Ростехнадзором по Республике Ингушетия проведена проверка с указанием предписаний по теплоснабжающим объектам, в ходе которой были выявлены нарушения, в связи с чем назначены административные наказания. Теплоснабжающими предприятиями все нарушения устранены. «Общая готовность жилищного фонда к отопительному сезону по состоянию на текущую дату составляет 100%, но, несмотря на завершение подготовки к ОЗП, администрация муниципальных образований паспорта готовности объектов ЖКХ в Минстрой Ингушетии не представлений», - доложил Мустафа Буружев. Подводя итоги совещания, Алихан Чечоев рекомендовал муниципальным образованиям в кратчайшие сроки завершить работу по паспортизации объектов ЖКХ и представить в Минстрой Ингушетии всю необходимую информацию для дальнейшего направления в Минстрой России.

На днях в Министерстве труда, занятости и социального развития Республики Ингушетия состоялось совещание с представителями благотворительных фондов и директорами Центров занятости населения республики. В ходе встречи министр Багаудин Маршани озвучил проблему, необходимость обсуждения и решения которой стала причиной проведения мероприятия. По его словам, в республике функционирует множество ведомств и общественных организаций, оказывающих материальную помощь малоимущим семьям, в том числе Отделение Пенсионного фонда РИ, около девяти благотворительных фондов, Отдел социальной защиты, само министерство и другие. Проблема же, на его взгляд, состоит в том, что зачастую одни и те же семьи обращаются за помощью в различные структуры, в результате чего получают материальную помощь сразу от нескольких источников, при этом лишая возможности получить эту помощь кого-то другого.

В своем выступлении перед участниками встречи Багаудин Маршани сказал следующее: «На сегодняшний день в базе данных Министерства труда, занятости и социального развития числится пять с половиной тысяч малоимущих лиц. В благотворительном фонде "Солидарность" - тысяча триста. Почти четыре тысячи семей стоят на учете в фонде "Тешам". Тысячные списки и в других фондах. Уверен, что более 60% из них попросту дублируют друг друга. В связи с этим вижу острую необходимость при министерстве создать базу данных людей, состоящих на учете как малоимущие семьи. Создать единую и доступную базу для всех организаций, оказывающих поддержку. С

ее помощью все мы сможем контролировать то, каким семьям, и какая поддержка уже была оказана, а каким - нет. Кроме того, мы должны составить единый образец анкеты, которую каждый обращающийся к нам гражданин должен будет заполнить и в ней указать все данные: общую сумму доходов, площадь жилья, состав семьи и так далее. Естественно, вся эта информация будет проверяться нами. Я не раз ездил по адресам заявителей и картина, которая передо мной вставала, страшно разочаровывала. В последний раз побывал в одной семье, состоящей из двух братьев и сестры, которые проживают на достаточно большом земельном участке. Этим людям мы дважды оказывали материальную помощь. Первое, что я увидел, посетив их, - это полный двор бутылок, дом в страшном беспорядке. На огромном земельном участке эти люди могли бы выращивать какие-то овощи, но им это не нужно. Когда я вижу, что люди делают что-то для своего благополучия, и при этом нуждаются, то осознаю пользу нашей поддержки, но в подобных случаях эта помощь просто бессмысленна, а может быть, даже и вредна. Каждый год проводим дополнительные обходы, в ходе которых выясняем, какая именно помощь необходима людям для улучшения их жилищных условий. Эта информация может быть очень полезна и фондам, которые при плотном взаимодействии с нами могут ею располагать. Хочу отметить также, что вот уже четыре года как мы не получаем денег на материальную помощь малоимущим семьям из средств федерального бюджета. Все, что мы сегодня даем людям, - это помощь спонсоров. На эти Маршаш наше министерство оказало материальную помощь 980 людям. В День пожилых людей - 53 семьям из села Алхасты. И так далее. Каждый год выдаем гранты

неформальным организациям. В будущем, также, если увидим, что какие-либо из организаций плотно взаимодействуют с министерством и реально оказывают помощь людям, то сможем дать им эти гранты. Неспроста приглашены сюда директора Центров занятости населения республики. Я убежден в том, что люди должны работать и поэтому с этих пор каждого, состоящего на учете по безработице, и получающего материальную помощь, кто трижды отказался от предложенной вами вакансии, снимайте с учета и прекращайте выплату им пособий. Такие меры сегодня необходимы, так как все мы наблюдаем развитие привычки к иждивенчеству у некоторых жителей республики. Этим людям предлагается масса различных вакансий, ни одна из которых не оказывается им по душе. А это значит, что и материальная помощь им не нужна. Также директоров Центров занятости населения республики прошу проверить всех, состоящих на учете по безработице на факт неформальной занятости».

Представители благотворительных фондов "Солидарность" и "Тешам" Магомед Тугаев и Магомед Точиев поддержали инициативу Багаудина Маршани и заверили, что постараются совместно со специалистами Министерства труда, занятости и социального развития Республики Ингушетия создать единую базу данных о состоящих на учете малоимущих лицах до конца текущего месяца. При этом Магомедом Тугаевым было предложено, лиц, дублирующихся в базах различных организаций, вносить в так называемый "черный список". Анкеты, которые также предстоит совместно доработать, решено распространять во всех благотворительных учреждениях. Участники совещания пришли к единому выводу о том, что совещание прошло с большой пользой. Ими было принято решение проводить подобные встречи каждый первый вторник месяца, для повышения эффективности совместной работы по трудоустройству безработных лиц и помощи малоимущим семьям.

Ася ГЕТАГАЗОВА

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Успех общего дела

Необходим оперативный обмен информацией

Заместитель Председателя Правительства РИ - Руководитель Аппарата Правительства РИ Мухарбек Дикажев провел совещание с руководителями пресс-служб правительства, министерств и ведомств Республики Ингушетия.

Основной темой обсуждения стал вопрос слабой работы пресс-служб органов исполнительной власти, а также отсутствие взаимодействия с пресс-службой Правительства РИ. Об этом неоднократно был сделан ряд замечаний Главой РИ Юнус-Бек Евкуровым на еженедельном плановом совещании. Он выразил недовольство по поводу слабого контроля за работой пресс-служб ведомств, входящих в Правительство РИ. Он также обратил внимание на то, что руководители пресс-служб ведут слабую работу по пиар компании в социальных сетях министерств и ведомств и их руководителей. «Информационная открытость дает возможность реализовать принцип обратной связи, позволяющий гражданам взаимодействовать с органами власти и сделать информацию о деятельности министерств и ведомств более доступной для общества» - сказал Мухарбек Дикажев. Советник Председателя Правительства РИ Дзайтова Марьяна в свою очередь добавила, что для максимального отражения работы органов власти, необходимо, чтобы пресс-службы министерств и ведомств тесно и оперативно взаимодействовали с пресс-службой Правительства РИ. По итогам совещания Мухарбек Дикажев поручил максимизировать размещение информации о деятельности органов исполнительной власти, а также оптимизировать взаимодействие пресс-служб между собой. Также он дал ряд поручений и обозначил сроки их исполнения.

Минимальный почасовой размер оплаты труда в РФ предлагают узаконить в размере 100 рублей с установкой повышающих коэффициентов по территориальному, отраслевому и профессиональному критериям. Проект поправок в федеральные законы опубликован на сайте Госдумы. Работодатели при этом обязуют ежегодно индексировать зарплаты сотрудников в размере не ниже прогнозируемого уровня инфляции. Как говорится в пояснительной записке, позволяющей ему рассчитывать на увеличение своего денежного содержания. Авторы инициативы поясняют, что МРОТ в различных странах в разы превышает установленный в настоящий момент в РФ (6204 рубля). Конструкция, основанная на МРОТ и прожиточном минимуме, устарела, считают они.

Единый телефон службы спасения «112»

Погода в Ингушетии
9 октября 2016 г. +24 °С, облачно с прояснениями
10 октября 2016 г. +16 °С, облачно с прояснениями

Курс валют
USD ЦБ - 62,30
EUR ЦБ - 69,23

Телефон «горячей линии» Правительства РИ по противодействию коррупции: +7 (8734) 55-11-57

Портал электронных услуг на сайте Пенсионного фонда России – полезный инструмент контроля за формированием пенсии и получения госуслуг

Сервисы Портала электронных услуг

ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Перевести пенсионные накопления в другой фонд	Узнать свои пенсионные баллы и стаж, получить выписку о них	Контролировать участие в программе софинансирования пенсии	Проверить, какие пенсии и социальные выплаты назначены
Прекратить отчисления на накопительную пенсию	Проверить отчисления работодателей на свою пенсию	Написать обращение или задать вопрос	Получить справку о назначенных пенсиях и социальных выплатах
Оформить сертификат на материнский капитал	Рассчитать пенсию с учетом сформированных пенсионных прав	Записаться на прием в Пенсионный фонд	Изменить способ доставки пенсии
Распорядиться материнским капиталом	Подать заявление о назначении и доставке пенсии	Назначить ежемесячную денежную выплату (ЕДВ)	

www.pfrf.ru 8-800-775-5445 (по всей России)

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

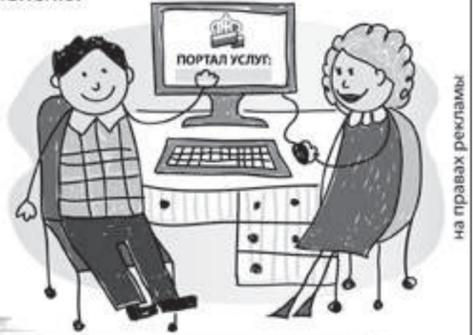
Пенсионный фонд без выходовных

На Портале электронных услуг Пенсионного фонда России будущие пенсионеры могут контролировать формирование своей пенсии и отчисления работодателей на нее. Те, кто собирается на пенсию, – оценить свои пенсионные баллы и стаж, рассчитать и назначить пенсию.

Электронные сервисы доступны по адресу

es.pfrf.ru

с использованием учетной записи Портала государственных услуг



на правах рекламы



25 ЛЕТ

Республика Ингушетия

Свершения и факты

1992 г. – 2017 г.

2007. Малгобек – «Город Воинской славы»

Традиционно город Малгобек называют городом нефтяников. И это справедливо.

Проведенные здесь в 1927-1933 гг. геолого-разведочные работы по поиску «черного золота» привели к успеху. Тому, что 24 августа 1933 г. из скважины № 13, пробуренной бригадой Кибра Тайзетдинова, с глубины 1085 м ударил мощный фонтан нефти с дебитом более 600 тонн в сутки. Это было открытие нового нефтяного месторождения на Северном Кавказе, начало ударных работ по добыче и разведке нефти. Вскоре Народный комиссар тяжелой промышленности СССР Г.К. Орджоникидзе посетил месторождения нефти в Малгобеке и дал указание ввести в эксплуатацию не менее 10 единиц

новых буровых скважин и к концу 1934 года получить не менее 1 млн. тонн нефти. Официально 24 августа 1933 г. признано временем основания Малгобека. 27 августа 1939 г. Указом Президиума Верховного Совета РСФСР рабочий поселок Малгобек преобразован в город Малгобек. Город был основан на базе 29 рабочих поселков, раскинувшихся непосредственно в местах добычи нефти. («События и памятные даты». 1917-1967 гг. Грозный, 1969, с.86) С началом Великой Отечественной войны перед нефтяниками стояла задача бесперебойного обеспечения фронта

нефтепродуктами. Перестройка работы нефтяных промыслов, заводов, мастерских к работе в военных условиях прошла успешно, что и было отмечено на пленуме Чечено-Ингушского обкома партии 8-9 сентября 1941 г. И Малгобек прославился одновременно трудовыми и боевыми подвигами, от которых зависел исход многих ключевых стратегических операций войны. За трудовые подвиги 6 февраля 1942 г. Указом Президиума Верховного Совета СССР второй промисел треста «Малгобекнефть» был награжден высшей наградой Отечества того времени – орденом Ленина.

На сбор средств нефтяников Малгобека, начатый 12 февраля 1944 г., было построено звено боевых самолетов «Малгобекский нефтяник». («События и памятные даты». 1917-1967 гг. Грозный, 1969, с.99) 12 сентября 1942 г. немецко-фашистские войска оккупировали часть города Малгобека. В ходе Моздокско-Малгобекской оборонительной операции, проведенной 1-29 сентября 1942 г. войсками Красной Армии, враг был остановлен, и 3 января 1943 года город был полностью освобожден. «Образцы героизма и мужества проявляли не только солдаты и офицеры.

Вместе с военными тысячами ополченцев - жителей Ингушетии - защищали родную землю. Они воевали и работали на сооружении оборонительных укреплений, которые дали возможность нашим войскам закрепиться на важном стратегическом плацдарме и стали непреодолимым препятствием на пути фашистов. Жители Малгобека и близлежащих сел помогали выхаживать раненых, отдавали фронту все, что могли» - сказано в обращении администрации города.

14 памятников и обелисков были установлены на братских солдатских могилах в память о кровопролитных сражениях за свободу и независимость Родины. После депортации ингушского народа, 7 марта 1944 г. Указом Президиума Верховного Совета СССР «О ликвидации Чечено-Ингушской АССР и об административном устройстве ее территории» город Малгобек был передан Северной Осетии и возвращен в 1957 г. после восстановления автономии.

5 января 1963 г. в Малгобеке у памятника на братской могиле защитников города, погибших в годы Великой Отечественной войны, зажжен вечный огонь славы. («События и памятные даты». 1917-1967 гг. Грозный, 1969, с.141) В 1977 г. инициативная группа во главе с Баширом Чербижевым заложила основу для музея боевой и трудовой славы г. Малгобека, торжественное открытие которого состоялось 9 мая 1984 г. 15 ноября 2001 г.

Постановлением Народного Собрания - Парламента Республики Ингушетия город Малгобек выделен в самостоятельную административно-территориальную единицу Республики Ингушетия. «Моздокско-Малгобекская операция сыграла существенную роль в срыве планов противника по захвату Грозненского и Бакинского нефтяных районов», - сказано в энциклопедии «Великая Отечественная война» (Москва, 1985, с.455) Большая Советская Энциклопедия 1954 г. также дала оценку сражению «...в ходе Малгобекской оборонительной операции войска Закавказского фронта активной и упорной борьбой не только сорвали захватнические планы врага на Кавказе, но и не позволили ему осуществить переброску сил с Кавказа под Сталинград, что явилось одним из условий для последующего полного разгрома немецко-фашистских войск в Сталинградской битве».

Позтому был совершенно естественен вопрос о придании Малгобеку соответствующего статуса города, совершившего подвиг наравне с другими мегаполисами страны. Вопреки устоявшемуся мнению, инициатива присвоения Малгобеку звания «Город-герой» появилась не в 2007 г., а много раньше.

Известный ингушский писатель Ахмед Боков (1924-2006) в своих статьях пропагандировал подвиги защитников Малгобека, собирал свидетельства

героических боев под городом, неоднократно обращался в центральные органы власти Советского Союза с просьбами увековечить ратный и трудовой подвиг ингушского города. «Чем не город-герой?» - называлась статья писателя, опубликованная в газете «Сердало» 30 декабря 1993 г. «День освобождения Малгобека от немецко-фашистских захватчиков должен стать республиканским праздником, а Малгобек заслуживает звания Город-герой», - писал А. Боков. Народный писатель Чечено-Ингушетии, уроженец этих мест не переставал обращаться в публицистике и в своих письмах с идеей присвоения Малгобеку этого звания.

Но после распада Советского Союза в 1991 г. присвоение звания Город-герой было прекращено. 9 мая 2006 г. Федеральным законом в Российской Федерации было введено почетное звание «Город воинской славы». Первым этой чести в мае того же года удостоился Белгород, Курск и Орёл.

1 декабря 2006 г. был принят Указ Президента России №1340 «Об условиях и порядке присвоения почетного звания Российской Федерации «Город воинской славы». 24 февраля 2007 г. Президент Республики Ингушетия М. Зязиков и Председатель Народного Собрания РИ М. Сакалов обратились к Президенту России В.В.Путину с ходатайством о присвоении Малгобеку почетного звания «Город воинской славы». 18 декабря 2007

г. было принято соответствующее Постановление № 33 Парламента Ингушетии.

Следом пошли обращения общественных организаций, творческих союзов, духовенства. Идею Ингушетии поддержал участник боевых действий за Малгобек народный артист СССР Владимир Этуш.

И 8 октября 2007 г. Президент России Владимир Путин подписал указы о присвоении почетного звания Российской Федерации «Город воинской славы» нескольким городам: Малгобеку, Владикавказу, Ельне, Ельцу и Ржеву.

«За мужество, стойкость и массовый героизм, проявленные защитниками города в борьбе за свободу и независимость Отечества, присвоить г. Малгобеку почетное звание Российской Федерации «Город воинской славы», - сказано в Указе главы российского государства за №1344.

6 ноября в Кремле прошла торжественная церемония, посвященная присвоению почетного звания РФ «Город воинской славы» городу Малгобеку и другим названным выше городам.

9 мая 2010 г. в «Городе воинской славы» Малгобеке впервые прошел военный парад в честь 65-летия Победы в Великой Отечественной войне. В городе открыта памятная стела, посвященная Городу воинской славы. На плитках увековечены ставшие известными имена защитников города.

Якуб ПАТИЕВ

Так получился в моей жизни, что я с ранних лет наблюдаю людей... Да-да, именно наблюдаю, не подглядываю, не заглядываю, не собираю их ошибки или худшие черты. Наблюдаю, чтобы знать, каким образом помочь другому человеку, соответственно, и самому избавиться от отрицательных качеств. В детстве пришлось неоднократно видеть в больницах страдания, отчаяния, смерти людей. И тогда появился собственный вывод о необходимости быть морально, духовно, психически сильным, иначе любая беда сонет, первый полетивший проходимец обманет.

И первое правило этого опыта: не спешить. Продуманное отношение к ситуации и вас избавит от лишних промахов, и время, которое прошло благодаря вашей «медлительности», внесет свои коррективы. Спешить надо только в случае, если вы спасаете человека, и очень здорово, если у вас еще есть и знания, как это сделать.

Умные люди говорят, психическое здоровье – это состояние благополучия, плюс способность пережить стресс и при этом сохранить творческий потенциал, способность действовать. И все бы ничего, если испытания, выпадающие на жителя Кавказа, Урала, Дальнего Востока или Сибири, были бы чрезвычайно грандиозными, но мы ведь по мелочам травмированы. Каждый день и каждую ночь...

Ученые говорят, в мире 450

миллионов людей с психическими проблемами, требующими квалифицированной помощи, другие говорят, каждый пятый способен испытывать периодический «сдвиг по фазе». Здесь, наверное, статистика не столь важна, как реальность, окружающая нас.

Как-то раз еду в автомобиле в г. Магас. Впереди на пару сотен метров пробка, как обычно в час пик. Сзади бесконечно подает сигнал какой-то землянин... Не выдерживаю, тем более все стоим на месте, выхожу и спрашиваю: «Дорогой, что ты мне сигналишь? Пробка впереди, разве не видно тебе? Она здесь каждый день. Это можно запомнить?» Он смущенно улыбается и отвечает типично: «Да знаю я все и вижу. Просто очень спешу!» Святая простота, наверное, искренне приписывал мне предыдущие минуты способность испариться вместе с автомобилем. Как скоро вы не в силах изменить положение вещей – отреагируйте. Физические и психические силы надо тратить по делу.

Психическое здоровье – это гармония в поступках и действиях. Человек управляет в мечеть, делает прекрасное богоугодное дело, слушает проповедь, открывающую новые истины. А спустя пару минут после завершения всего садится за руль своего авто и... преобретается. Шайтан (будь он проклят) шепчет на ухо или манера у товарища такая, но он срывается с места, давит на газ, подрезает испуганных «соперников» на проезжей части и скрывается в городских переулках. Какая же тут гармония? Нервы, нервы и

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Удовольствие и уважение

еще раз нервы. Мягче надо быть, добрее.

Кстати, не ждите, что остальные начнут улыбаться. Мода на улыбку в условиях, особенно городской среды, начинается, как дождь, с первой капли. Точнее, первой, именно вашей улыбки. Многие с досадой отмечают одно явление: приезжаешь домой из других мест России, Европы или Азии, и сразу бросается малое количество улыбок на лицах прохожих в Карабулаке, Малгобеке и т.д. В сто тысяч первый раз повторим: праздник начинается внутри человека, снаружи лишь мишура, конфетти и фейерверки. Себя самого надо настроить на добрый лад и в людях много хорошего сразу заметишь. В этом – нормальное психическое здоровье.

Люди, не способные на это, – великое испытание для тех, с кем они рядом живут. И здесь нет разницы мужчины или женщины, старик или старуха, молодой человек или юная девушка выступают в подобной роли. Мало того, что сам не желает и не способен жить полноценно и интересно, такой субъект «пилит» день и ночь друзей и родственников, постоянно ищет виноватых. Ищет очередную жертву...

Сестра пилит брата, брат пилит жену, свекровь – невестку, жена пилит детей, сосед пилит соседа, и все делают вид, что жизнь

сложилась здорово! Они почти счастливы! И главное, всё прикрыть красивыми словами, клятвенными заверениями, типа: «Я же для тебя (вас) стараюсь». Прощай всякое психическое здоровье в таком случае. Если у вас есть родственник, либо давний знакомый, не понимающий человеческой речи, с глухим сердцем и избирательной памятью, вы почти обречены на неврозы, гипертонию, мигрень и остальные неприятные эмоции и ощущения. Есть ли шанс сохранить психическое здоровье при таком жизненном раскладе? Да, есть. Один вариант, если данный персонаж вдруг онемее, второй, несравненно лучший, – он поймет свою ответственность перед Всевышним. Вдруг стыд и совесть оживут в его организме, и станет он относиться с искренней любовью и заботой к другому человеку.

Окружающие нас объекты, люди, климат – всё изменяется ежедневно, маскируется и приспосабливается, становится слабее или сильнее, глупее или мудрее. Наша жизнь волнообразна, одним словом, абсолютной безмятежности не предвидится до последних дней. Значит, надо быть терпеливым. И не надо спешить с чрезмерно добрыми намерениями.

Мы живем в век универсализации, так называемого «одного окна». Это когда два, а то и три в одном флаконе,

Недавно отмечал, что помимо взрослых граждан, теперь и малолетних детей на «ринг MMA» выпускают, дабы показать урок раннего воспитания мужества в юных чемпионах боевых единоборств... Зачем эти «большие прыжки» в будущее?



когда в телефоне мобильной связи есть фонарик, миксер и пульверизатор... Но этого мало, надо скорее и еще больше!

Семилетнего ребенка надо, прежде всего, научить любить людей, жалеть тех, кому больно и одиноко. Научить

труду – помочь маме, отцу, соседу, другу. Бить ближнего своего, делать удушающие захваты и т.д. его жизнь не научит. А иначе высока вероятность вырастить мускулистую особь со средним сознанием, показной скромностью и равнодушным взглядом на всё и вся. Детская психика подобна глине – она мягкая, в первородстве своем, а после прививок жесткости, сделанных взрослых, обжигается, уплотняется, чтобы изменить, придется разбить...

Дети должны бегать, прыгать, рисовать, развивать ловкость. Единоборства должны начинаться только с подросткового возраста. Так вы сохраните психическое здоровье ребенка и многих интересом следящих за подобными битвами малолетних. Достоинство глаз в том, чтобы не смотреть на то, на что не следует смотреть.

Самая крайняя проблема психического здоровья – это пропаганда самоубийства. Да-да, именно пропаганда, системная, долговременная, она не первый век уже существует. Другого наименования для деятельности разного рода писателей, журналистов, политиков, ученых, «обосновывающих» пользу алкоголя, курения, наркотиков, найти невозможно. В современном кинематографе, поп-культуре, в печатной продукции много навязчивых идей решить все проблемы жизни одним способом – уйти из нее. И случается страшное, непонятное. Какой-нибудь глупенький человек оставляет записку одноклассникам и прыгает с многоэтажки...

А все потому, что рядом не было никого, кто мог бы доброе слово сказать, совет дать. Не остался бы ровесником, чтобы помочь.

Говорите с другими людьми, говорите им хорошие слова. Даже если они вас отвергнут, это не страшно, главное, вы зароните в них надежду, что они кому-то нужны, необходимы.

Зарубежные ученые недавно заявили: удалось обнаружить в организме человека фермент, который ранее не был известен науке. Данный фермент влияет на мозговые воспаления и, как следствие, обуславливает последующую склонность к суициду. Теперь ученые мужи надеются в будущем создать препарат, который сможет подавить тягу к самоубийству. Создать таблетку, которая блокирует данный фермент.

Лекарство – это хорошо, но необходимо нечто большее. Проблема, как это ни парадоксально звучит, значительнее всякого суицида... Ведь во все времена были подобные вещества, которые снимали стресс с человека, притупляли его чувства и эмоции, «успокаивали» его психику.

Лучшая защита психического здоровья человека – воспитание его честным, добрым, надежным, трудолюбивым. Тогда он будет радостно для всех, когда надо, поможет, поддержит, поделится куском хлеба и удачей, решит задачу, в час испытаний защитит слабых. И еще обретет талант смотреть на мир с удовольствием и уважением, с улыбкой и благодарностью.

Якуб СУЛТЫГОВ

9 октября – Всемирный день почты

Почта России позиций не сдает

С 1970 года ежегодно 9 октября отмечается Всемирный день почты. Решение об учреждении праздника было принято на XVI Конгрессе Всемирного почтового союза (ВПС), проходившем в 1969 году в Токио. Датой для праздника явился день основания Всемирного почтового союза, который действует с 9 декабря 1874 года. Изначально праздник назывался День Всемирного почтового союза. И только в 1984 году получил современное название – Всемирный день почты. Нет нужды говорить, какую роль в жизнедеятельности отдельного человека и общества в целом играет почтовое сообщение. Переоценить эту роль трудно. Представить жизнь без него невозможно. Поэтому праздник можно считать не только профессиональным, а всенародным. Как живет сегодня почтовая связь республики? Об этом наша беседа с генеральным директором Управления федеральной почтовой связи по Республике Ингушетия Магомед-Баширом Макишариповичем Калиматовым.

– Сколько почтовых отделений в республике действует?
– 54 почтовых отделения, входящих в три почтамта: Назрановский, Малгобекский и Сунженский. Количество отделений в том или ином населенном пункте зависит от числа проживающего там населения.
– В каком случае получается, что почтовых отделений недостаточно?
– Если взять, к примеру, Заводской район Назрания, то в нем одно почтовое отделение на 23 тысячи человек. Однако нехватка отделений компенсируется развитием электронного направления в работе, что покрывает многое. Но у нас строятся новые узлы связи. В Малгобекском районе благодаря главе администрации района Адаму Цечоеву и подрядчику Ахмеду Кузигову строятся два. В селлах Яндаре, Галашки, Инарки сносятся старые строения и на их месте возводим новые. Для военной части, дислоцированной в Троицкой, поставили отделение. В Сунже функционируют два почтовых отделения. Тем не менее и здесь ощущается недостаток, поскольку город довольно разросся. Так что и здесь есть над чем думать. При поддержке Главы республики начато строительство в Магасе добротного трехэтажного здания для Управления. Это здание очень старое и построено оно было для телефонной связи. (Старожилы, наверное, помнят, что в здании, где нынче находится УФПС по РИ и почтовое отделение, когда-то размещался переговорный пункт – М.К.)

Вообще, надо отметить, что в нашей работе нам существенно помощь оказывают администрация Главы РИ, правительство республики и местные муниципалитеты. И мы стараемся всегда хорошо делать свою работу. И это заметно. Мы не являем-

справиться с которым нам не по силам. Хотя норму, которая от нас требуется, стараемся выполнять.
– Еще один вопрос, который касается непосредственно нас, газетчиков. Некоторые наши читатели объясняют свое нежелание подписаться тем, что почтальоны поздно доставляют газеты, либо не доставляют вовсе. Хотелось бы знать ваш комментарий по этому поводу.
– Понимаете, нам важен каждый клиент. Это наша работа. У нас 180 почтальонов. Может быть, кто-то из них позволил себе нарушить трудовую дисциплину. Чтобы исключить подобные нарушения в каждом почтовом отделении республики на видном месте развешены номера рабочих и мобильных телефонов: моих, двух моих заместителей и трех начальников почтамтов. Каждый желающий может позвонить.
– Звонят? Интересно узнать, с чем конкретно.



– Например, не так давно был один случай. Почтальон отказалась доставить пенсию. (Были названы населенный пункт, в котором имел место случай, и фамилия почтальона, но не будем это обнародовать, поскольку инцидент исчерпан. – М.К.) Поступила жалоба. Стал разбираться. После чего вынес решение: уволить с работы начальника отделения и почтальона. Так что вы думаете. Вечером ко мне приехали заявитель и религиозный деятель села, с просьбой отменить свое решение. Заявитель говорит, что не предполагал, что дойдет до крайних мер. Он по-



ся дотационной структурой. Находясь на хозрасчете, полностью себя обеспечиваем. Более того, среди северокавказских республик наш филиал всегда находится в первой тройке.
А если брать в общегосударственном масштабе, то, несмотря на непростую обстановку, сложившуюся в экономике страны, почта России своих позиций не сдает. Мы расширяемся, совершенствуем свою работу, смотрим в будущее с вдохновением и оптимизмом. В следующем году ожидается увеличение заработной платы, приобретение собственного воздушного и наземного транспорта для осуществления своей деятельности на дальние расстояния. Это самолеты и поезда. Открываются банки почты России. До нашей республики банк еще не дошел, но намечается в недалеком будущем. А вот обновление автопарка и оргтехники ЦФПС по РИ должно произойти также в 2017 году.
И еще мне хотелось бы обратить внимание на рабочий быт наших сотрудников. Он обеспечен, можно сказать, на 65%. Независимо от того, старая постройка или новая, здание всегда побелено, покрашено, ухожено. Внутри помещения и снаружи чисто, аккуратно. В целом выглядит красиво и бросается в глаза.
– Это правда. Почтовые отделения везде выглядят и красиво, и уютно. Возвращаясь к сложной экономической ситуации. Она не могла не затронуть компанию «Почта России». Ингушский филиал, в частности, на каком направлении наиболее пострадал, на ваш взгляд?
– На подписке. Многим организациям сократили бюджет, и они, соответственно, урезали подписку. Те предприятия, которые делали подписку на 15-20 тыс., теперь снизили цифру до 4 тыс. Свою лепту сюда еще вносит Интернет. Так что сокращение бюджетных расходов и широкий доступ во всемирную информационную сеть – все это в комплексе является для нас мощным конкурентом,

жалел женщину – почтальона. Но почему она себе позволяет неподобающее обращение к людям и недозволенное отношение к исполнению служебных обязанностей? Пришлось мне, конечно, уступить их просьбам. Куда деваться! Но обоим – начальнику отделения и почтальону – поставил на вид: услышу хоть одно замечание, даже самое маленькое, работать под моим началом не будет. Само почтовое отделение держу на строгом контроле. У меня вообще вся структура находится на постоянном контроле. Есть у меня для этого специальный метод, который работает довольно результативно.
Для меня важно знать, какова обстановка на каждом отделении. Самое главное – обращение сотрудников почты к гражданам. Какое бы поведение тот или иной человек ни выказывал, его должно обслужить неизменно уважительно. Почта – это не вотчина отдельного лица или группы людей, а государственное предприятие. Соответственно, исходить надо из этого. Раз ты взял на себя обязательства, которые на тебя возложило государство, предоставившее рабочее место, выполняй их.
Надо заметить, что за пять лет моего пребывания в руководстве УФПС по РИ, приведенный случай – единственный. В целом у нас коллектив, который состоит из 482 человек, хороший, дружный, работает слаженно. Текущее кадров на нуле, несмотря на то, что работа сложная и низкооплачиваемая. Люди десятилетиями остаются на своих местах, сохраняя верность не только профессии, но и рабочему месту.
Мадина КОДЗОВА.
На снимках: Магомед-Башир Калиматов; Будни почтового отделения.

Нахха духъа къахъегачар ди

Вайх **Длакьастардоаца** **дакъа да нах да-хъа ахар,** **шоайла хоамаш да-хъа ухуйташ,** **еза хламаш е кхьидола хлама да-хъа хьож наха юкъе хоам боаржабеш хилар.** **Из дерира шийна чудоаглаш я почта.** **Хьамта цу дакъе болх беш болча нахха шой кхьытта белгалдаь ди да.**

Дерригача а дунен тIара почтан ди белгала дездеш да хIара шера октябрь бетта 9-ча дийнахъа. ХIаьта из хьадоагIа 1969-ча шера денз. Из оттадара хьалхабайнар-раш ба дерригача дунен тIара почта союза доакъашхой. Цу дийнахъа почта болхлой балхара мукъа болш а е цар салолаш а хIама даь, бакъда, укъ шера из ди клирандинахъа нийсдаларца, цагIа хургIа уж, болх беш а боацаш.

Из ди дездера дакъа лоацаш ба массабола почтаца бувзамбола болхлой: хьаким вар а воацар а. Уж ба почта отделене чу болх беш бараш, почта гIона къахъегамхой, почтальонаш, почта да-хъа кохьаш лелараш, иштта кхь дахо укъ дакъе къахъегаш мел бараш. Почта болхлошта хетад-диза дийнахъа цьацайолна моттигашка, цар болх говзал къахъеш, семинарш, курсаш е кхьидола вIашигхетараш хул. Цул согIа шой балх тIа белгалбайначарна, хьегачи кхь баркал олаш, грамоташ, майдалгаш, совгIаташ декъа.

Почта службаш гучаяларца, кердача заман сага дукха аттагIа да моллагIа хIама да-хъа йохийтача дакъе дола ший гулакх леладе. Дерригача дунен тIа да-хъа кохьийташ бола махъе бола хоам бале а е кхьидола хIама дале а, цьаккха хало йоацаш, лоацача юкъа чакхадкха иш йолаш да, цул совгIа цу дакъе тIабакха бола почта болхлой ларьхIа тIахьожам беш ба. Цу берригача балха мах беш, из доккха хIама хилар къоабалдеш болча наха ларьхIа белгалдаь, дола даь, хIара шера октябрь бетта 9-ча дийнахъа дерригача дунен тIара почтан ди дездеш.

Укъ дунен тIара Пачахьалкхенашка санна, вай Пачахьалкхенаш почташа а бу иштта из болх. ХIаьта вай мехка а дукха я цу тайпара шой декхар диза къоачашдеш почташ. ХIаьта иштта йолчарех цьа почтан отделени а цу чур болх а буца лов сонна дахо сай йоазонгахъа.
Дукха хана денз болх беш я Сурхо тIара почта. Бехж боацаш мехках баьхIа 13 шера Сибаре текха гIалгIай цабаькхача, 1957-ча шера болх е йолаенная Сурхо тIара почта. Тахан а ма дагIара шой болх беш, къахъегаш ба почтахой. Цигара болх миштаб хардухъа со вахача, шой балха къахаташ хьадоарш а даь, уж да-хъа нийсдеш, соца къамаьл де а мукъа боацаш, дагIара шой болх беш бар почта болхлой.

Хьалха юхьанца болх беш почта йолаенная хана юрта бахача нахха гулакх коацашдеш ши саг мара хиннавече а, тахан бIарчча тоаба – 8 саг ва укъ юрта почтан отделене болх беш. Шоашта могона тайпара Сурхо тIара почта почтаца бувзам болш мел дола гулакхаш коацашдеш болх беш ба уж берригаш а.
Сурхо тIара почтан отделене кулгалхо Бохарнаькхан Ишат дIахо болча почта болхлойол

кадайгIа хьувзаш ший болх беш я. Ишат ше, бакъдар аьлча, чоагIа къаьда, Иммерза, нахаца ийна, тешаме саг я. Из йовзаш болча нахах цьан сага цох во уйла хургъа аьнна хетац сонна. ХIана аьлча нахха тешал тIехъа долаш я из. Вай даьша яьхад: «Дика йол ший юртура араьнна-яц», из кица Ишата даькхача санна да – ший юрта я из маьре.

12 шу да Ишат укъ почте болх беш йола. 2004-ча шера укказа араьлчакхой, почтальонашата эшаш бола коацам да-хъа бекъаш, болх беш хиннай из цьан юкъа, тIаккха, хьалха хина шой отделене кулгалхо пенчи вахарца кулгалхо йолаш болх беш я из таханарча денга къаьчалца.

- 18 эзар гарга саг вахаш йокха юрт ма иш СурхотIе, укказа бахача нахха хьашташ мадрра коацашдеш аьттув бо-аллий шун, Ишат?

- Хьайх тийша хьаьнна хIама хьадинза даргдоацалга кхета а деш ла болх хьабеш хилча, моллагIдола хIама, мел хала хил-лараш, хьаде иш коац. Бакъдар аьлча, тха болхлой, берригаш а, чоагIа хьинар долаш, хIаман хьисап долаш нах ба. Кхалнахъа ма бий, аьнна, доацаш, диза коацаш ду моллагIа дIагIа дIагIа гулакх. ХIаьта кхалнахъа дукха ма дийгIулакхаш балхал совгIа: ца да, дезал ба, доахан да, бешымаш я гаргара нах ба. Акхар болх хьабеш хиларах, коацуду тхо юрта мел бола нах дIабарзабе.

е хьаьсте моттиг юоаха. Вешта, нагахъа санна моллагIа сага халахетар хинна, е болх дукха болш хIама нийсдешла, тхоайла-тIа а увтIаш, барт болш, масса-не а цьхана, из хьа моттиг я, цига-ра гулакх йайха леладе, аьнна а доацаш, цьхана болх хьабу оаха. Тха отделене болхлой а къаьда нах ба. Газах, светах массаза шой ханахъа ахча хьателаш нах ба укъ юрта. Иштта йоагаьная газах а, йоаяна тхоа а даладезар хьалуш хилча, цу наха дуккха а аттагIа хургдар.

- Нахха пенсия, пособия, цьаннахъара денга каьхат е кхьидола хIама да мшита коацаш оаха?

- ХIанз тIехъарча хана масса-долча хIаманна аьттув болш ба. Нахха линси а, пособия а, цагIа денга каьхат а хIара юрта вахарчоа дIаналарга а хьош дIалу. Бакъда, цьаьвола саг, тхо дIадаьхарга ца а хьажаш, тхъов-ар аз яхача тайпара ахча сагота-вар, вей хьаотт укказа почте. Цу мо волча сага, хьаьнна укказа долаш хилча, из вьаьса чу а цаво-хьийташ, цун доагIар дIалу оаха.

- Юрта бахархой дунен ийна ба ала йиш иш шуга, дукхагIа сенца дувзадена да нахага доагIаш дола хIама?

- ДукхагIа вахара хьале цьаьца эшашдола хIама даьхъаш йоагIа тIехъарча хана нахага пошылкаш, дешарцеи Илмангечи дола даькъе дола кншкаш а кхьидола журналш а хул даьхъе.



- Дукха саг ма вий шун тIаьцаьезар, миштаб нах оама-ла?

- Цьаьвола саг ма хулий цьа ший тайпара оамал йолаш, на-хаца дIабуца мотт вIаьша ца боагIаш. Бакъдар аьлча, укъ юр-тарча нахаца болх беш атта хин-над тхона массаза а. Аьйса укъ чу болх бена 12 шера, ер ма дий, аьнна, цадоагIар дийца е хар-цлийна, аьйса сага даь хIама да ала йиш йолаш яц со. Цьаьвола саг хул сагота волаш, ший пенсия хьалдалале, хьаухаш. Цьа хала волаш, е цIагIа тхона волаш, е бой коабаьш – цу тайпара нах а хул сагота хьувзаш, хIана аьлча дукха ма эхий цIагIа. Цу болча наха товргIдола къамаьл дийце.

Вешта дукха письмош ух наха-га. Нагахъдар цьаннахъа гаьна араха волча сага яьздай а хул, бакъда, цу тайпара письмош клеизга нийслу. Вешта дIа машин сиза льялла, е цьаннахъа хар-цаьха ваха моттиг йолаш тха год дIатаьха аьле ГИБДДС хьа-дайтта письмош а доагIа.

- ТIаккха шун керте латта нах миштаб шуца, балха боагIа коацаш латтабой шоана цар?

- Назрановский района почтан отделенной кулгалхо Сукенаькхан Къамбулат ва тха хьаким. ХIаьта ФГУПа кертура кулгалхо Кали-матнаькхан Мухьмад-Башир ва. Бакъдар аьлча, тхона эшар лоаттадеш, лертIа болх дIабархъа деша, дика нах ба уж. Тхоай

Со укказа волча юкъа массежк саг хилар почте, ший гулакх да-хъа вена. МоллагIа воагIе а, эIамига вар, вокхавар аьнна доацаш, нахха гулакх диза хьалдузаш хьожаш бар почта болхлой, хIаьта нах разъа бо-лаш дIаболхар укказара. Тахан вай духъа нахха хьашташ коа-цаш дIаболхар наха хьага хIа лорадеш, аьрдагIа доацаш хила деьза вай, кхь а дикагIа уж воащ-ца хургболаш.

Сай йоазо чакхдолаш дег тIара даькъала бувца аз масса а почта отделенешка болхбеш мел бола нах, къаьстта Сурхо тIара бараш. Дала шой балхагахъа дикача оагIонца совдоахалда шо.

Велакъажарца машар лоаттабар

Велакъажар – цьа тамашийна, адама юкъе машар беш хIама да. **Велакъажар дукха долча наха юкъе массаза а цьа ший тайпара тамашийна йовхал хул.** **ЭгIаьзаха саг нийслей, хьо цун духъала велакъажача, е юхь елаенна духъалаьхача, моллагIа а мухена, хуйрвала дагахъа волаш хинна саг цу сахъате хьаьоасталу.** **Хьа гаргара, хьона дукхавезача сага юхъа тIа велакъажар даларал дезагIа хIама хургдац.** **Ираз, машар, барт, цьаьвогI, дикал тола саг массаза а хул ишта.**

МоллагIа сага, нах юхь елаенна, шийна разъа болаш, ше везаш хилча, дика хета. Сагота, пIагIане, ишъехе а эгIаьзаха саг бIаргвайча, из разъа воацаш санна хала хеташ, цохар тешам дIабол нахъа. Дукха халахетараш, цаьезамаш увт наха юкъе, цу тIа гIолла доьнаш а, тешаш а дарж дунен тIа. ТIехъарча хана клеизга а дац уж укъ малха дунен тIа. Цудухъа ма хулпа юхь елаенна хила хьажа веза саг, гулакх машарца хург-долаш. Хоза хета яхадац вай даьша, «Велакъажарца – машар».

ХIара керда доагIаца дийна-хъа саг велакъажача волалой, цун гурда шийна гонахъара адам мишта сиза дикача оагIорахъа хувцалу. Хьо нахаца ийна, нах бешаш, цаьца безаме хилча, мел хало тIаьхъаьна воаллар а, хьоча хьайи, шийга бала бале из бекъа, е гIозал яле из а екъа киича хул. Нах шойлай тIера хилча, эгIазал, гоамал мича яхар цаховш дIайоал. Цудухъа нахъа вахара хьал клеизга аттагIа хилар ловш болча наха, ларьхIа дIа а кхайкадаь, дерригача дунен тIара велакъажаран ди оттадаь.

Велакъажаран цIай укъ дунен тIа белга дездеш сов дукха ха яц. Эггара хьалха из дезде доладаяд 1999-ча шера. Цул хьалха нах белаш хиннаьц, велакъажар царна фуд хайна-дац, яха маан дац цун, бакъда, цу шера мара сага дагадехадца цу гулакха хьаькоаста а даь, белгалдаь ди леладе. Цу хана денз наха хоза а хеташ, укъ 17 шера дунен пачаьхьалкхена-ша леладеш да из цIай. Цу ден кертура декхара маан да, нах шойла юхь елаенней, разъеи болаш, гIадбаха хилийттар. Цу дийнахъа дукха го йиш я укъ дунен тIа тайп-тайпара саькер-даме, нахъа дог гIоздоаккхаш, юхъа тIа белам оттийташ дола вIашигхетараш.

Велакъажара ди дездеш да хIара шера октябрь бетта доагIаца хьалхарча пIаьраска дийнахъа. ХIаьта, вайна ма хар-ра, пIаьраска ди бусалба нахъа цIай дола ди да. Цу дийнахъа къаьстта дог делаш, юхъа тIа велакъажар долаш хила веза саг, вIалла цIай деце а, хIана аьлча, юхь елаенна хилар сага маьл болш да.

ДукхагIа укъ велакъажара дийнахъа наха уйла йоре бакъ-аьха яр, дийнахъа массаза юхь елаенна шоаш наха духъала болха, шоаш белакъажар дола-лаш бий е бац ховргдар. Цьа саг ва сонна вьозаш, а юрцо ва из. Точаннаькхан Башир яхаш. Нагахъа мара йист ца хулаш, цьа сабаре, тийна укъ замах хилар тамаш йолаш эIамига саг ва из. Мел чоагIа хало тIаьхъа ше хиларах, ше мел чоагIа къаьдвенна хиларах, хьо шийна дIабархъаьчара, велакъаж из. ХIаьта, иштта юхь елаенна из бIаргвайча, мел сагот денна воалле а хах, аьле самукъа-даьле, сай кара хIама а доацаш цунна духъала юхавелалу со.

Массаза а велакъажар долаш, юхь елаенна ма вий хьо, хIанад хьа из, аьнна, аз шийга хьаьт-тача, цо сонна жоп укъ тайпара деляр: «Сона гоана волаш, аз хьагI лелаш, сонна хIама даь, е аз ца товрдъа а саг вац укъ дунен тIа сонна ховш, цьаьккха а. Нах дукха беза сонна, уж боацаш саг ма буталва Дала. ХIаьта на-ха дикал – духхал, яхаш ма дий, тIаккха велакъажар. Даьла са-лам хилда цунна. Даьла Элчан суннат да, аьнна, хезад сонна», аьнна ловаца жоп деляр сонна Башира.

Уйла ийча, вIалла хала хIама а дац из. Ахча денна эцадеш, е цьаннахъара дийжа да дезаш хIама дац велакъажар, клеизга юхъа тIара хувцава-лар мара холо е эзаш хIама дац, дийхъаца наха хьаьхачох, дусалба дино а йоах вайга, дел-лакъаье, шойлай тIера долаш хила, балоан шой сагот дегр-доацаш. ХIаьта велакъажар а хила деьза дег чурра, моттигIа а доацаш.

«Даьла разъа хилва царна, йаьдулла ибн Юмарас ший вола хьаьхам бена хана аьннад: «Са волилг, атта хIама да хьона ди-кал – хьо юхь елаенна хилари, нахаца къаьда Иммерзахилари». ДIахо, Тирмизе гуллам тIа, йаьдулла ибн Хьарисас дийца хьаьдийс да, Даьлагара салам моаршал хилда цунна, вай Пайхмарал чоагIагIа юхь ела-енней, велакъажар долаши саг ма вьозар шийна, аьнна. Ишт-та Джарир ибн йаьдуллац йоах: «Цьа Пайхмар ма кхийтан-зар сох, юхъа тIа велакъажар доацаш». ХIаьта Пайхмара хьаьдийс да, велакъажар маьл болаш да шоана, аьнна», – йоах бусалба Илма дийшача ТIангенъкхан Ахьмада.

Из ди дIадаьча, вага йиш ийи саг, вела а ца къажаш, эгIаз

Велакъаье е юхь елаен-на саг бIаргвайча, хоза хета моллагIволча сага. ХIана аьлча иштта вола саг маьрша ва. Цу моча сагагара наха зе даргIац. МоллагIа тешам болча, шоаш-та дукхавеза сагах пIагIагIа оалаш да: «Юхь елаенна саг ва из; Велакъажар долаш саг ва из; Дог дийла саг ва из; Хьайина саг ва из», аьле. Из деррига сагага-хъа хилча дика хета вайна, хIаь-ла хIаравар иштта хилча, нахъа вайх тешам хургбар, тIаккха вIайиш дездар, тешар совдарг-дар. Цудухъа укъ октябрь бет-та денача хьалхарча пIаьраска дийнахъа хиннаца а ца леш, мас-саза а делякешъа, юхь елаен-на, вIайиш тIера долаш, воайла разъа долаш, бартаца, машар-ца, цьаьгогIонца хила хьожаргIа вай.

Велакъажар, шеко йоацац, Хотталургад вай барехъ. Ираз, машар шорт даьхъаш Чакхдареда из дуненах.

МАТЕНАЬКЪАН ИЛЕЗ

Почта России запускает общефедеральную программу в поддержку печатной индустрии

В течение октября-ноября Почта России по всей стране проводит акцию активных продаж прессы и книг «Читаем с Почтой». Клиенты почтовых отделений за покупку газет и журналов на сумму свыше 100 рублей или книг на сумму более 500 рублей смогут получить в подарок книгу или световозвращающий брелок, который позволяет обеспечить дополнительную безопасность людей на дорогах.

Акция «Читаем с Почтой» направлена на популяризацию чтения среди населения, а также на поддержку и стимулирование розничных продаж печатной и книжной продукции. Впервые она пройдет в почтовых отделениях всех филиалов Почты России. К акции присоединились федеральные и региональные издательства, дистрибьюторы прессы и книг.

В почтовых отделениях читателям по привлекательным ценам будет доступен широкий

ассортимент периодических изданий, а также книг самой разной тематики и жанров: детской литературы, классики, книг о войне, научно-популярной, прикладной и современной художественной литературы. Участники акции смогут выбрать атласы, альбомы, книги в традиционном или «карманном» формате.

**УФПС Республики Ингушетия - филиал
ФГУП «Почта России»**

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН

Верховным Судом РИ изменен приговор лицу, совершившему разбойное нападение в группе лиц, в связи с неправильным применением норм уголовного закона

13 сентября 2016 г. судебная коллегия по уголовным делам Верховного Суда Республики Ингушетия рассмотрела уголовное дело в отношении Тумгоева И.Б. по апелляционному жалобе осужденного и представлению заместителя прокурора РИ на приговор Сунженского районного суда от 22 июня 2016 г., которым Тумгоев, ранее судимый приговором Промышленного районного суда г. Ставрополя Ставропольского края от 24.05.2011 г. за совершение разбоя группой лиц к 3 годам и 6 месяцам лишения свободы, присоединен не отбытый срок - 2 месяца лишения свободы по приговору Сунженского районного суда РИ от 19.07.2010 г. за совершение кражи с проникновением в жилище и со значительным ущербом потерпевшему, всего к 3 годам и 8 месяцам лишения свободы без штрафа и без ограничения свободы в воспитательной колонии, признан виновным в совершении преступлений, предусмотренных п. «а» ч. 3 ст. 158 и ч. 3 ст. 162 УК РФ (кража с проникновением в жилище и разбой в группе лиц в крупном размере) и осужден к 8 годам лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии строгого режима без штрафа и с ограничением свободы сроком на 1 год и 6 месяцев.

Согласно приговору Тумгоев И., уроженец г. Назрани совершил хищение чужого имущества, с угрозой применения насилия, опасного для

жизни и здоровья, группой лиц по предварительному сговору, с применением оружия, путем незаконного проникновения в жилище Н. В судебном заседании подсудимый Тумгоев вину свою признал полностью, в содеянном раскаялся.

Изучив материалы уголовного дела, проверив доводы, изложенные в апелляционных жалобе и представлении, заслушав мнения сторон, апелляционная инстанция не усмотрела каких-либо нарушений норм уголовно-процессуального закона, влекущих за собой безусловную отмену приговора. Между тем, суд первой инстанции, признав Тумгоева виновным в совершении разбоя группой лиц по предварительному сговору, повторно учел в качестве отягчающего обстоятельства п. «в» ч. 1 ст. 63 УК РФ – совершение преступления в группе лиц по предварительному сговору.

Верховный Суд Республики Ингушетия изменил приговор Сунженского районного суда от 22 июня 2016 г., исключив указание на наличие отягчающего обстоятельства, предусмотренного п. «в» ч. 1 ст. 63 УК РФ и окончательно по совокупности преступлений назначил наказание в виде 7 лет и 3 месяцев лишения свободы без штрафа, с ограничением свободы сроком на 1 год. В остальном приговор оставлен без изменения.

Апелляционная жалоба осужденного оставлена без удовлетворения, а апелляционное представление заместителя прокурора РИ удовлетворено.

Приговор лицу, совершившему убийство, Верховным Судом РИ оставлен без изменения

20 сентября 2016 г. судебная коллегия по уголовным делам Верховного Суда Республики Ингушетия рассмотрела уголовное дело в отношении Нальгиева М.С. по апелляционной жалобе осужденного на приговор Магасского районного суда от 17 июня 2016 г., которым Нальгиев признан виновным в совершении убийства и осужден к лишению свободы сроком на 6 лет с отбыванием наказания в исправительной колонии строгого режима.

Согласно приговору Нальгиев М., уроженец г. Назрани совершил умышленное убийство своего брата.

В апелляционной жалобе осужденный, не соглашаясь с приговором суда, просил об освобождении от отбывания наказания в связи с его невиновностью.

Проверив материалы уголовного дела, заслушав мнение участников процесса, обсудив

доводы апелляционной жалобы, суд апелляционной инстанции не усмотрел каких-либо нарушений уголовного закона, влекущих отмену или изменение данного приговора. Решение суда о виновности Нальгиева в совершении преступления основано на совокупности всесторонне исследованных доказательств, установленных судом, и является правильным. При назначении наказания, судом учтены характер и степень общественной опасности совершенного им преступления, конкретные обстоятельства дела, данные о личности подсудимого, отрицательная характеристика по месту жительства, отсутствие смягчающих и отягчающих обстоятельств, влияющих на назначаемое ему наказание.

Верховный Суд Республики Ингушетия оставил без изменения приговор Магасского районного суда от 17 июня 2016 г., а апелляционную жалобу осужденного - без удовлетворения.

Приговор лицу, применившему насилие в отношении представителя власти, оставлен без изменения

6 сентября 2016 г. судебная коллегия по уголовным делам Верховного Суда Республики Ингушетия рассмотрела уголовное дело в отношении Бегиева А.А. - уроженца г. Владикавказа РСО-Алания по апелляционной жалобе осужденного и апелляционной жалобе защитника на приговор Магасского районного суда от 31 мая 2016 г., которым Бегиев, ранее судимый приговором Химкинского районного суда Московской области от 25 мая 2011 года и осужденный к 4 годам лишения свободы за совершение преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 30, п. «б» ч. 2 ст. 228.1 УК РФ (покушение на сбыт наркотических веществ с использованием СМИ), признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 318 УК РФ (применение насилия в отношении представителя власти) и осужден к наказанию в виде лишения свободы сроком на 3 года и 4 месяца с отбыванием наказания в колонии строгого режима.

Согласно приговору Бегиев в конце 2015 г., передвигаясь на личном автотранспорте, при попытке остановки Э. - сотрудником полиции ОМВД России по РИ, осознавая преступный характер своих действий, зная, что Э. является сотрудником полиции и исполняет свои должностные обязанности, действуя с прямым умыслом, направленным на причинение ему телесных повреждений, в связи с исполнением

им должностных обязанностей, направил автомобиль в сторону сотрудника полиции и путем наезда сбил его с ног, причинив ему телесные повреждения в виде ушиба правого коленного сустава с нарушением функции движения, ссадин в области правой кисти, в области правого коленного сустава и поверхностные точечные раны в области правой кисти, расценивающиеся как легкий вред здоровью, после чего скрылся с места происшествия.

Проверив материалы уголовного дела, доводы апелляционной жалобы, заслушав выступления сторон, суд апелляционной инстанции не усмотрел каких-либо нарушений норм уголовного закона, влекущих отмену или изменение данного приговора. Учитывая наличие рецидива, а также принимая во внимание отсутствие смягчающих наказание обстоятельств, суд I инстанции квалифицировал действия подсудимого в соответствии с законом.

Верховным Судом Республики Ингушетия оставлен без изменения приговор Магасского районного суда от 31 мая 2016 г., а апелляционные жалобы подсудимого и защитника - без удовлетворения.

**Пресс-служба
Верховного Суда
Республики Ингушетия**

Вопрос - Ответ

Гарантии ветеранам боевых действий

- Какие установлены дополнительные гарантии ветеранам боевых действий?

- Федеральным законом от 02.03.2016 № 46-ФЗ «О внесении изменения в статью 108 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" в перечень социальных групп граждан, имеющих до 01.01.2017 преимущественное право приема на обучение по программам бакалавриата и специалитета, включены ветераны боевых действий из числа лиц, указанных в подпунктах 1 - 4 пункта 1 статьи 3 Федерального закона от 12.01.1995 № 5-ФЗ «О ветеранах». Ветераны боевых действий будут обучаться за счет бюджетных ассигнований всех уровней в пределах установленной квоты. Ранее указанное право предоставлялось детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Р.С. Петросян,
военный прокурор, подполковник юстиции**

МИНИСТЕРСТВО ФИНАНСОВ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

ПРИКАЗ

6 октября 2016 г.

№ 411

г. Магас

О внесении изменений в приказ Министерства финансов Республики Ингушетия от 01.07.2016г. №253-п «Об утверждении Порядка санкционирования оплаты денежных обязательств получателей средств республиканского бюджета Республики Ингушетия и администраторов источников финансирования дефицита республиканского бюджета Республики Ингушетия»

В целях приведения нормативных актов Министерства финансов Республики Ингушетия в соответствие действующему законодательству Российской Федерации - приказываю:

1. Внести в «Порядок санкционирования оплаты денежных обязательств получателей средств республиканского бюджета Республики Ингушетия (казенных, бюджетных, автономных) и администраторов источников финансирования дефицита республиканского бюджета Республики Ингушетия», утвержденный Приказом Министерства финансов Республики Ингушетия от 01.07.2016 г. №253-п следующие изменения:

а) подпункт 2.2. пункта 2 изложить в следующей редакции: «Уполномоченные специалисты отраслевых отделов Министерства (компенсационных выплат, социальных выплат, бюджетной политики, межбюджетных отношений, финансирования государственного аппарата, финансирования образования, спорта, науки, культуры и здравоохранения, и инвестиций и капитального строительства, далее - отраслевые отделы) не позднее рабочего дня, следующего за днем представления получателем Заявки в министерство осуществлять проверку Заявок на соответствие установленной форме, наличие в ней реквизитов и показателей, предусмотренных абзацем 14 под подпунктом 2.3.2 подпунктом 2.3 пункта 2 настоящего Порядка, наличие графических копий соответствующих документов, созданных посредством сканирования (далее графическая копия документа). Заявке казенных учреждений присваивается статус «Есть кассовый план», заявке бюджетных и автономных учреждений присваивается статус «Средства есть» и «Нет средств».

2. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его опубликования.

3. Начальнику общего отдела Хаштыровой А.М.-Г. направить настоящий Приказ для согласования в соответствующие органы.

Министр

Р. ЦЕЧОЕВ

Программа ГТРК «Ингушетия»

**Понедельник,
10 октября**

7:07-7:35;8:07:8:35 - Вести Ингушетия 12+
09:00 - Вести Ингушетия.
Утро 6+
09:57 - Телеканал Россия
11:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
12:00 - Телеканал Россия
14:45 - Вести Ингушетия 12+
15:00 - Телеканал Россия
17:25 - Музыкальная откры-



ка 12+
17:50 - Г1алг1ай (Ингуши)12+
18:50 - Телеканал Россия
20:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
21:00 - Телеканал Россия

**Вторник,
11 октября**

7:07:7:35;8:07:8:35 - Вести Ингушетия 12+
09:00 - Вести Ингушетия.
Утро 6+
09:57 - Телеканал «Россия»
11:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
12:00 - Телеканал Россия
14:45 - Вести Ингушетия 12+
15:00 - Телеканал Россия
17:25 - Молодежный формат 12+
17:55 - Лица 12+
18:20 - Вести Ингушетия 12+
18:50 - Телеканал Россия
20:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия)12+
21:00 - Телеканал Россия

**Среда,
12 октября**

7:07:7:35;8:07:8:35 - Вести Ингушетия 12+
09:00 - Вести Ингушетия.
Утро 6+
09:57 - Телеканал Россия
11:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
12:00 - Телеканал Россия
14:45 - Вести Ингушетия 12+
15:00 - Телеканал Россия
17:25 - Музыкальная открытка 12+
17:50 - Здоровье 12+
18:05 - Лордае 1алам (Экология)12+
18:20 - Вести Ингушетия 12+
18:50 - Телеканал Россия
20:45 - Хоамаш (Вести

Ингушетия) 12+
21:00 - Телеканал Россия

**Четверг,
13 октября**

7:07:7:35;8:07:8:35 - Вести Ингушетия 12+
09:00 - Вести Ингушетия.
Утро 6+
09:57 - Телеканал Россия
11:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
12:00 - Телеканал Россия
14:45 - Вести Ингушетия 12+
15:00 - Телеканал Россия
17:25 - П1аьраска бийса (Наставления имама) 12+
17:50 - Де-факто, де-юре 12+
18:05 - Вахара хувцамаш12+ (Перемены жизни)
18:20 - Вести Ингушетия 12+
18:50 - Телеканал Россия
20:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
21:00 - Телеканал Россия

**Пятница,
14 октября**

7:07:7:35;8:07:8:35 - Вести Ингушетия 12+
09:00 - Вести Ингушетия.
Утро 6+
09:57 - Телеканал Россия
11:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
12:00 - Телеканал Россия
14:45 - Вести Ингушетия 12+
15:00 - Телеканал Россия
17:25 - Целевой проект12+
17:40 - Дина лерх1амаш 12+ (Советы вмама)
18:05 - С телекамерой по Республике 12+
18:20 - Вести Ингушетия 12+
18:50 - Телеканал Россия
20:45 - Хоамаш (Вести Ингушетия) 12+
21:00 - Телеканал Россия

**Суббота,
15 октября**

10:00 - Спорт-экспресс 12+
10:25 - Наьна мотт (Ингушский язык) 12+
10:40 - Приглашение к портрету 12+
11:00 - Телеканал Россия
11:20 - Вести Ингушетия 12+
11:30 - Телеканал Россия
14:20 - Вести Ингушетия 12+
14:30 - Телеканал Россия
18:05 - Музыкальная открытка 12+
18:30 - Вай кьаонай (Наши старики) 12+
18:50 - Телетерапия 12+
19:10 - Свое дело 12+
19:30 - История жизни (Д.Яндиев) 12+
20:00 - Телеканал Россия

**Воскресенье,
16 октября**

10:20 - Вести итоги
11:00 - Телеканал Россия

События недели

(10-16 октября)



10 октября 1918 г. - в результате реформы в России окончательно и официально введена новая орфография.

10 октября 1946 г. родилась телеведущая, журналист Хава Ахметовна Абадиева.

11 октября 1552 г. - взятие Казани войсками Ивана Грозного, в результате чего Казанское ханство было присоединено к России.

11 октября 1783 г. - в Петербурге основана Российская академия.

11 октября 1994 г. - в России произошло обвальное падение рубля по отношению к доллару - «черный вторник».

12 октября - 40 лет со дня рождения первого заместителя председателя Народного собрания Республики Ингушетия Руслана Магомедовича Гадиева.

12 октября - День кадрового работника в России.

12 октября 1492 г. - экспедиция Христофора Колумба достигла острова Сан-Сальвадор (официальная дата открытия Америки).

12 октября 1929 г. родился советский актер и кинорежиссер, Народный артист СССР Ролан Быков (умер 6 октября 1998 г.)

13 октября - Всемирный день зрения.

13 октября 1933 г. родился Марк Захаров, советский и российский режиссер театра и кино, сценарист, педагог, Народный артист СССР.

13 октября 1934 г. родился советский и американский актер театра и кино, Заслуженный артист РСФСР Савелий Крамаров (умер 6 июня 1995 г.)

13 октября 1925 г. родилась английской политик и общественный деятель, премьер-министр Великобритании Маргарет Тэтчер (1979-1990) (умерла 8 апреля 2013 г.)

14 октября - Всемирный день стандартов.

15 октября - 100 лет со дня рождения ингушского поэта Джамалдина Хамурзаевича Яндиева (1916-1979).

15 октября 1897 г. родился советский писатель и журналист Илья Ильф (умер 13 апреля 1937 г.)

15 октября - 130 лет со дня рождения государственного и партийного деятеля, чрезвычайного комиссара Юга России Григория Константиновича (Серго) Орджоникидзе.

15 октября 1814 г. родился русский поэт, прозаик, драматург, художник, офицер Михаил Лермонтов (умер 27 июля 1841 г.)

15 октября - 55 лет со дня рождения (1961) директора Театра юного зрителя Республики Ингушетия Муссы Магомед-Гиреевича Хадзиева.

16 октября - День работников пищевой промышленности.

16 октября - День работников дорожного хозяйства в России.

16 октября - День шефа.

16 октября 1946 г. по приговору Нюрнбергского трибунала казнены нацистские преступники.

**Подготовил
С. СУЛТАНОВ**

ЗДОРОВЬЕ

Сердце – это жизнь

Нынешний год признан годом сердечно-сосудистых заболеваний не случайно. Вызвано это тем, что смертность по причине данного недуга вышла на первое место. Такая ситуация характерна не только для нашей страны. Во всем мире обстановка в этом плане складывается не лучшим образом. Поэтому здравоохранение уделяет особое внимание лечению и профилактике заболеваний сердечной мышцы.

Основные причины, провоцирующие проблемы, связанные с сердцем, которые называют медики, – это стрессы, малоподвижный образ жизни, плохая экология. Как помочь своему сердцу и всему организму? Об этом наша беседа с врачом-терапевтом Центра здоровья для взрослых РИ Заремой Бузуртановой.

– Зарема, почему, когда речь заходит о сердце, говорят не конкретно о данном органе, а вкюпе с сосудами? Сердце и сосуды настолько взаимосвязаны, что не могут рассматриваться раздельно?

– Конечно. Отдельно сердце рассматривается только если имеется порок. А сердце и сосуды составляют единую сердечно-сосудистую систему, являющуюся механизмом подачи крови ко всем внутренним органам, и в конечном счете обеспечивающей жизнедеятельность организма.

Если дело доходит до заболевания, разумеется, надо лечиться, принимать необходимые препараты для поддержания сердечной мышцы. Но лучше не доводить дело до лечения, а своевременно заняться профилактикой, что означает вести здоровый образ жизни.

Ведь, что является фактором риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний? Это, по определению медиков, – высокое артериальное давление, гипертоническая болезнь, избыточная масса тела, гиподинамия, то есть малоподвижный образ жизни, недостаток в пищевом рационе фруктов и овощей, курение, алкоголь. Чтобы помочь своему сердцу и всему организму, прежде всего надо исключить вредные привычки и наладить здоровый образ жизни. Каждый человек легче этого достигнет, если ясно представит себе, как негативные явления отражаются на сердечно-сосудистой системе.

Для этого рассмотрим сердечно-сосудистую систему как трубопровод на кухне. Хозяйки знают, что если мыть в кухонной раковине в течение определенного времени много жирной посуды без специального моющего средства, которое эффективно борется с жиром, трубопровод забьется, и вода не будет проходить. Процесс мытья посуды придется остановить. То же самое происходит с сосудами, которые подводят кровь, кислород, необходимые питательные вещества к сердцу, мозгу и другим важным органам человеческого организма, если за ними не ухаживать должным образом. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, употребляет табак, спиртное, питается неправильно, то происходит увеличение «плохого» холестерина и снижение «хорошего» холестерина. «Плохой» холестерин способствует формированию атеросклеротических бляшек. «Хороший» холестерин, напротив, задерживает рост этих бляшек, удаляет избыток холестерина из тканей. В случае преобладания «плохого» холестерина образовавшиеся бляшки

закупоривают сосуды и происходит инфаркт. Чтобы этого избежать, чтобы максимально облегчить деятельность своей сердечно-сосудистой системы, за счет которой обеспечивается жизнедеятельность организма, нужно, во-первых, во-вторых и в-третьих, вести здоровый образ жизни. Потому что именно здоровый образ жизни является эффективным методом снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных атеросклерозом сосудов, ишемической болезнью сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосу-



дистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей. Эта недостаточность кровоснабжения, кстати, ощущается тяжелыми болями при ходьбе.

– Зарема, что касается уровня артериального давления, он знаком практически каждому. А вот уровень холестерина, как?

– Холестерин должен быть не выше 5 ммоль/л у здорового человека и не выше 4,5 ммоль/л у больного сердечно-сосудистым заболеванием или сахарным диабетом.

– Насчет правильного питания что рекомендует медицина?

– Необходимо следить за тем, что большую часть калорий должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки, в том числе водорастительной. Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят холестерин из кишечника. Потребление простых углеводов, таких, как сахар, мед, должно быть не больше 30-40 гр. в сутки. Белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, то есть 100-200 гр. в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи. Жиров в пище должно быть в среднем до 30%. Причем из общего числа потребляемых жиров насыщенных жиров (животные, твердые растительные жиры) должно быть 1/3 часть, остальные 2/3 должны быть ненасыщенные жиры (растительные масла, такие, как подсолнечное, оливковое). Заметим, что ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них холестерина.

Кроме того, необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е) и фолиевой кислотой. Хотелось бы обратить внимание граждан, что 60% здоровья зависит от образа жизни и лишь 10% от медицины.

– А остальные 30% где «прячутся»?

– 20% относится к экологии, а 10% – к наследственности.

Мадина КОДЗОЕВА

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Утеранный аттестат № 6748820, выданный СОШ № 3 с.п. Эжакево в 2001 г. на имя Ужаковой Танзилы Ахметовны, считать недействительным.

Утеранный аттестат № 6748820, выданный СОШ № 4 г. Назрани в 2003 г. на имя Тамбиева Магомеда Микаиловича, считать недействительным.



Учредители:
Правительство Республики Ингушетия
и редакция газеты «Сердало»

Главный редактор: Якуб. ПАТИЕВ.
Редакционная коллегия: Я. Султыгов, М. Барухоев, Ф. Баруханова, А. Газдиев.

Дизайн и верстка: Т. Шадыева.
Адрес учредителя: 360001, г. Магас, пр. И. Зязикова, 12.

Адрес редакции и издателя: Республика Ингушетия, 386100, г. Назрани, пр. Базоркина, 60.
Тел.: 22 – 79 – 18 (бухгалтерия); телефакс: 22 – 15 – 78. Электронная почта: serdalo@yandex.ru.
Сайт газеты: WWW.SERDALO.RU.

Газета зарегистрирована Управлением Росохранкультуры по ЮФО г. Ростов – на – Дону. Рег. ПИ № ФС 10 – 6526 от 5 марта 2007 г.

Набор и верстка произведены в компьютерном центре редакции газеты «Сердало». Время подписания номера по графику в печать: 7 октября 2016. 17.00. Фактически 18.20.

Авторы публикаций несут ответственность за достоверность приводимых фактов, цифр и т.п. Мнение авторов необязательно совпадает с точкой зрения редакции. При перепечатке ссылка на газету обязательна. (Цена свободная)

Газета отпечатана в издательстве «Южный регион», с годовых диалогитивов
Адрес: 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5.
Заказ № 1533.
Тираж: 2500 экз.