



СЕРДАЛО

+12



ГИАЛГІАЙ МЕХКА КЪАМАН ЮКЪАРА ГАЗЕТ / ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

Газет арадувл 1923 шера 1 май денз

№ 60 (11996), шинара, 24 апрель, 2018 шу

Дни выхода газеты: вторник, четверг, суббота

Газета выходит с 1 мая 1923 года

вторник, 24 апреля 2018 года

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

Владимир Путин провёл рабочую встречу с Главой Республики Ингушетия Юнус-Бек Евкуровым



В.Путин: Юнус-Бек Баматгиреевич, мы поговорим по обычной повестке, по социально-экономическому положению республики. Знаю, что у Вас есть вопросы и определенные просьбы, связанные с финансированием.

Но одна из важнейших задач на протяжении предыдущих многих лет заключалась в создании новых рабочих мест с учетом демографической составляющей, с учетом состояния рынка труда.

Давайте с этого начнем. Как там обстоят дела?

Ю.Евкuroв: Уважаемый Владимир Владимирович, по итогам 2017 года у нас есть позитивные изменения, в том числе, как Вы сказали, по снижению безработицы.

Да, результаты небольшие, но все равно по тем прогнозам, которые у нас есть, они дальше будут лучше, потому что вновь

построенные экономически важные объекты, они уже «становятся на крыло» и начинают давать результаты.

Поэтому, конечно, нужно время, для того чтобы они втянулись уже в цикл работы. Мы по валовому региональному продукту выросли на 1,7 процента. По индексу промышленного производства мы находимся где-то на седьмом месте по России и на втором месте в СКФО.

В.Путин: По темпам роста?

Ю.Евкuroв: Да, по темпам роста. Хорошие результаты по агропромышленному комплексу.

Но особо хочу сказать, конечно, мы исторически довольно серьезно отставали по «социалке», и мы сегодня благодаря Вашей помощи, помощи Правительства Российской Федерации и особенно социального блока на 27 процентов снизили двухсменку, полностью

ликвидировали трехсменку в школах.

Хотя есть определенная угроза. Мы с Ольгой Юрьевной Голодец обсуждали эту тему – есть угроза для десяти школ, но это вопрос уже решаемый, там тоже программа заложена.

Мы, благодаря помощи федерального центра, и особенно Вероники Игоревны Скворцовой, с одной стороны за четыре года подняли до трехуровневой систему оказания медицинской помощи населению, на сегодня решили проблему в целом по детской смертности – снизили на 50 процентов.

Перинатальный центр, который построен – уже за полтора года это 1,5 тыс. новорожденных детей. С 15,4 до 7 процентов снизилась смертность. Да, она еще высока в целом, но у нас два года еще есть, чтобы выйти на уровень уже российский.

Ю.Евкuroв: Мы специально заказали именно на Нижегородском заводе пероборудование на газомоторное топливо. С помощью «Роснефти» мы в этом году начинаем строительство еще трех новых газовых

станций. Мы с Львом Владимировичем Кузнецовым, министром по делам Северного Кавказа, открыли завод по переработке, по алюминиевым профилям и открыли завод по сухим смесям. Это же более 250 рабочих мест только на двух этих предприятиях.

По агропромышленному комплексу у нас один из лучших ОРЦ оптово-распределительных центров в стране – 32 тысячи тонн хранения уже сегодня, к концу 2019 года – 60 тысяч тонн хранения, это «Сад-Гигант Ингушетия» и тепличный комплекс. Поэтому, конечно, реальный сектор экономики мы поднимаем.

Туристическая отрасль. Мы первые запустили горнолыжную трассу после уже «исторических» в Карачаево-Черкесии и Кабардино-Балкарии. У нас горный бассейн – единственный в стране в среднегорье бассейна после бассейна советского образца в Кисловодске, 25-метровый с трамплином, бассейн крытый.

Работаем на всех направлениях. Вы как-то мне задавали вопрос по собственным доходам республики: многие школы и садики построены в том числе и за счет собственных доходов, но у нас больше деньги, доходы идут на содержание этих объектов. Я показывал, что только на содержание объектов здравоохранения уходит почти полтора миллиарда рублей.

В.Путин: Это очень хорошо.

Ю.Евкuroв: Да, есть что содержать.

автозаправочных станций. Здесь тоже хорошая динамика.

По сектору экономики хотел бы представить альбом. За короткое время, буквально за шесть лет мы построили более 490 объектов. Если брать школы и садики, мы строим по новому облику, после Госсовета, который Вы провели.

Если брать по сектору экономики. Мы с Львом Владимировичем Кузнецовым, министром по делам Северного Кавказа, открыли завод по переработке, по алюминиевым профилям и открыли завод по сухим смесям. Это же более 250 рабочих мест только на двух этих предприятиях.

По агропромышленному комплексу у нас один из лучших ОРЦ оптово-распределительных центров в стране – 32 тысячи тонн хранения уже сегодня, к концу 2019 года – 60 тысяч тонн хранения, это «Сад-Гигант Ингушетия» и тепличный комплекс. Поэтому, конечно, реальный сектор экономики мы поднимаем.

Туристическая отрасль. Мы первые запустили горнолыжную трассу после уже «исторических» в Карачаево-Черкесии и Кабардино-Балкарии. У нас горный бассейн – единственный в стране в среднегорье бассейна после бассейна советского образца в Кисловодске, 25-метровый с трамплином, бассейн крытый.

Работаем на всех направлениях. Вы как-то мне задавали вопрос по собственным доходам республики: многие школы и садики построены в том числе и за счет собственных доходов, но у нас больше деньги, доходы идут на содержание этих объектов. Я показывал, что только на содержание объектов здравоохранения уходит почти полтора миллиарда рублей.

В.Путин: Это очень хорошо.

Ю.Евкuroв: Да, есть что содержать.

Газете «Ингушетия» - четверть века!

Листаю самые первые номера газеты «Ингушетия»! Приятное занятие – читать прессу времен, которые тебе знакомы в лицах, фактах и деталях. Тем более, что время было предельно динамичным и насыщенным событиями, определяющими судьбу народа.

Именно к тому времени относится и выход новой для республики и ее народа газеты с простым, но ясным и святым именем – «Ингушетия»!

Только-только прошли выборы первого президента Ингушетии, коим стал Руслан Аушев, образовано правительство республики. И в числе первых нормативных актов – указ об образовании новых газет. Нет, даже не так. Сперва, 24 апреля 1993 г. выходит первый номер республиканской общенациональной политической газеты «Ингушетия», а Указ Президента Ингушской Республики N 125 об образовании новых газет республиканских газет «Ингушетия» и «Заманхо» выходит 27 апреля. Новое издание стало выходить на базе Сунженской районной газеты «Знамя труда», последний номер которой вышел 22 апреля. Главным редактором газеты «Ингушетия» был назначен опытный и высокопрофессиональный журналист Хусейн Суламович Шадиев, который с присущей ему энергией взялся за создание новой газеты. Кстати, Хусейн Шадиев в течение 10 лет руководил и нашей газетой «Сердало».

До этого функции ингушской народной газеты выполняла наша старейшая на Северном Кавказе газета «Сердало», которой к этому времени исполнилось 70 лет. Теперь у «Сердало» появилась «младшая сестра»! Изначально задуманная как газета, выходящая на родном языке, «Сердало» позиционировалась и воспринималась как национальное издание. Газета «Ингушетия»

была рассчитана на русскоязычно говорящее и читающее население республики. И на читателя, живущего за пределами Ингушетии.

«На формирующихся структурах средств массовой информации и, в частности, на газетах, журналах, телевидении и радиовещании лежит огромный груз ответственности за формирование общественного мнения, за сплочение своего собственного народа для решения всех этих глобальных задач», – говорил министр печати и информации Ингушетии Ратмир Льянов в первом номере газеты «Ингушетия». Будем помнить, что это было время, когда печатные СМИ не были потеснены интернетом, так как его еще не было...

в среде читателей, их вырезали и откладывали, сохраняли подшивки комплектов по годам. И автор этих строк – не исключение из правил.

По сути, газета «Ингушетия» – это летопись истории Республики Ингушетия за все годы становления субъекта. И в этом ее главная ценность.

Сегодня газета «Ингушетия» имеет своего постоянного и благодарного читателя, шагает в ногу со временем. Свидетельство этому и его прочное и широкое присутствие в интернет-пространстве.

Как и вся печатная пресса, газета «Ингушетия» переживает далеко не лучшие времена по независящим от редакции обстоятельствам. Но живет и не унывает, с перенным успехом ищет новые формы существования и развития.

Во главе редакции газеты в разные годы стояли такие опытные журналисты, как Манолис Чакхийев, Хаваш Накостхоев, Або Гадаборшев, Фатима Борова, Исса Мержоев. Около трех лет редакцией газеты руководит достойный наследник старшей когорты мастеров пера, опытный организатор журналистского дела Шамсудин Боков. В его бытность главным редактором и стала газетой «Ингушетия» мобильным и креативным изданием, у которой есть и свой постоянный читатель бумажного варианта, и приверженцы интернет-версии.

Читаемость газеты в первую очередь заслуга тех, кто пишет для нее. Это такие мастера пера, как Хусейн Плиев, Магомед Зангиев, Борис Гиреев, Павел Цороев, Мадина Озиева, Адам Хучубаров, Лилия Харсиева и другие.

На сегодня «за плечами» газеты «Ингушетия» 3816 выпущенных за четверть века номеров.

В день 25-летия выхода первого номера редакция газеты «Сердало» поздравляет своих коллег с юбилеем и желает долгой и счастливой жизни!

Якуб ПАТИЕВ



Гонахъара Іалам лорадеш

Ук денешка ПалгІайчен шахъараша а районашка а шердаь длахош доккха субботник хилар. Из дуваденна дар ерригача Россе ГІолла длахош долча «Баьццара Россе-2018», «Россе хий» яхача ногІалца. Мехка бахархоша цъаьцаннахъа моттигаш хъаьцна а еш, баьцовІа дийна а еш болх длабихъар. Іурре хьокхаш новраш а долаш, наькъаш, наькъа йистох, наькъа такш ценадеш, гаьнашта кіра тохаш, таьннначара йоархІ длаьоккхаш, нухваш длаьоахаш аре дийнъеш бар юрташкара бахархой. Къаьстта теркам тІабихитабар наха салопаш йолча моттигашта, Духкача салолама моттигашка, хин атагІешка, баьш тІа цъаьло еш лостам баьб, гонахъара Іалам ценагІа а, са даха атагІа а хурдолаш.

Іурре арабайна шой доазон тІа лостам беш къаьнегаш бар Шолжа района бахархой. Цига баха даьалоацаш хилар ПалгІайчен Мехка Евкуранаькъан Юнус-Беки, Правительства тьамада Гаьнеаькъан Руслани. Района бахархоша къамаьл деш, цъаьцна хІаманца дага а байна ногІалга даьалаьцар цар. Шолжа районе длаьогІаш йола гаьнаш цар даьа ца лоацаш а дІа ца йогІаш а йисанзар.

«Баьццара Россе-2018», «Россе хий» яхача ерригача Россе ногІалга даьалоацаш къаьнегаш болчарна баркал аьлар Мехкадас. Цо белгалдир, ПалгІайчен бахархоша терконца хьокхаш, шоашта гонахъара Іалам лорадеш экологіе даьке къаьнегашка. «Вай мехка экологен хьал, массаза санна паччахьалкхе долчарна юкье дикагІчарех да. Из да, вай мехка бахархой баьхан долаш. Цу гІулаках хоттабалара къонбараш тІаьхех аз – га длаьогІара а, Іалам ценадеш лорадара а» - аьнна чакхъалар Баматгире Юнус-Бек.

ПалгІайчен доазон тІа массаьнахъа длахош хилар гонахъара Іалам лорадарах дола паччахьалкхен юкъара ногІал.

МАТЕНАЬКЪАН Илез



Горизонты агропрома

Глава Ингушетии Юнус-Бек Евкуров вместе с Председателем Правительства РИ Русланом Гагиевым проверил ход строительства крупнейшего в регионе тепличного агрокомплекса «Сунжа», сообщает пресс-служба Главы РИ.

По словам инвестора Хаджибикара Албакова, первый этап проекта, который находится на стадии завершения, представляет собой современный тепличный комплекс по круглогодичному выращиванию томатов на площади 10 гектаров. Сумма инвестиций в него составила порядка 1,8 млрд рублей. На предприятии будет создано более 200 новых рабочих мест. Выпуск первой продукции промышленного тепличного комплекса планируется уже в этом году.

Контракт о строительстве второй очереди тепличного комплекса «Сунжа» был подписан в феврале в рамках инвестиционного форума «Сочи-2018». Проект предполагает расширение площади производства до 20 гектаров.

За счёт этого планируется увеличить мощность предприятия вдвое - до 20 тысяч тонн в год. Сумма инвестиций составит 4,8 млрд рублей, будет создано 400 рабочих мест. В строительстве объектов принимает участие турецкая строительная фирма ASERA, а также ряд европейских компаний, производящих системы для теплиц.

Расширение предприятия открывает широкие возможности для обеспечения населения республики конкурентоспособной продукцией высокого качества, а также возможности ее поставки в другие регионы в рамках программы импортозамещения. По словам Главы Ингушетии, инвестор серьезно и ответственно подошел к реализации проекта - теплицы строят с применением самых современных технологий выращивания овощей. Вместе с тем он сделал замечания по срокам реализации первого этапа проекта и поручил ответственным лицам взять под контроль ход завершения строительства.

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

В Магасе появилось 10 инновационных таксофонных будок, оформленных в английском стиле. Они оборудованы Wi-Fi, зарядными устройствами, терминалами для оплаты услуг и кнопкой вызова полиции и такси. Как сообщает «Кавказ Пост» со ссылкой на Постоянное представительство Республики Ингушетия при Президенте РФ, также в кабинетах есть планшеты для связи с мэрией Магаса. С их помощью можно направить свои предложения и жалобы в виде текста, видео или аудио. Затем сообщения поступают на сервер мэрии и на мобильный телефон главе города Беслану Чечоеву. К услугам пользователей планшета три языка – русский, ингушский и английский.

Читайте нас в социальных сетях: vk.com/gserdalo, telegram.com/gserdalo, facebook.com/gserdalo

Погода в Ингушетии: Вторник, 24 апреля – (+13°C), небольшой дождь; Среда, 25 апреля – (+20°C), ясно

Курс валют: USD ЦБ – 61,85; EUR ЦБ – 75,65

День недели в нашей истории



23 апреля 1994 г. Принято Постановление Правительства Российской Федерации № 380 "Об образовании Ингушского государственного университета в 1994 г." Оставшаяся без своих вузов молодая Республика Ингушетия остро нуждалась в своем полноценном университете. О необходимости его открытия заговорили еще до образования органов государственной власти республики. После долгих перипетий, многочисленных обращений в федеральные органы власти родилось Постановление Правительства РФ №380 от 23 апреля 1994 г. «Об открытии Ингушского государственного университета в 1994 г.» Уже в начале июня 1994 г. был объявлен прием документов для поступающих в ИнГУ. 20 сентября 1994 г. состоялось торжественное открытие первого в истории Ингушетии вуза - Ингушского государственного университета. Из-за отсутствия соответствующих помещений под первые корпуса университета были выделены здания бывшего военного городка в ст. Орджоникидзевская.

Было открыто всего два факультета. Впоследствии корпуса некоторых других факультетов были расположены в г.Назрани. 4 июня 2001 года открыт новый учебный корпус Ингушского государственного университета в г.Магас, где разместились филологический и исторический факультеты. 14 января 2003 г. в Назрани (Гамуризово) открыт еще один корпус университета. За короткий срок университет построил и ввел в эксплуатацию: читальный зал библиотеки и спортивный зал в м/о Гамуризово, г. Назрань (2003 г.), реконструировал и расширил (надстройкой 3-го этажа) здание медицинского корпуса в г. Назрань (2004 г.), полностью оснастил новейшим учебным и лабораторным оборудованием корпус химико-биологического факультета в м/о Гамуризово, г. Назрань (2005 г.), сдал в эксплуатацию четыре жилых дома в г. Магасе для профессорско-преподавательского состава ИнГУ (2007), корпус экономического факультета в м/о Гамуризово, г. Назрань (2008), общежитие квартирного типа для студентов с семьями, малоимущих и из отдаленных районов на 310 мест в г. Магас (2011), инжиниринговый центр в 2011 г. В 2015-2016 г. введены в строй головной учебно-административный корпус университета, корпус для медицинского факультета, научная библиотека с электронным архивом и доступом в ведущие цифровые хранилища мира, спортивно-оздоровительный комплекс с бассейном и стадионом, общежитие семейного типа для профессорско-преподавательского состава. У истоков становления университета стояли: А.А. Мальсагов, Ф.Г. Оздоева, И.А. Дахильгов, М.А. Кодзоев, А.С. Куркиев, А.М. Мартызанов, З.Х. Султганов, А.С. Ахриев, О.Б. Угурчиев, З.О. Батыгов и многие другие. Первым ректором Ингушского государственного университета стал доктор технических наук проф. Азамат Арсамакович Мальсагов, руководивший главным вузом республики в течение 6 лет с 1993 по 1999 год. Его сменил кандидат исторических наук проф. Тамерлан Хаджибикович Муталиев. С 17 апреля 2001 г. ректором Ингушского государственного университета работает доктор филологических наук проф. Арсамак Магомедович Мартызанов, который в мае 2016 г. избран на четвертый срок. На время его руководства приходится самый активный период развития вуза по всем направлениям. Ежегодно университет вводит в строй новые корпуса, стремительно расширяет участие вуза в образовательной и научной жизни России, ближнего и дальнего зарубежья; активно участвует в социально-культурной жизни республики и региона. К услугам учёных и студентов ИнГУ современные лабораторные комплексы, растет издательская деятельность, пополняется библиотечный фонд ИнГУ. Сегодня Ингушский госуниверситет является главным вузом в Республике Ингушетия. В его составе 10 факультетов и 43 кафедры.

24 апреля 1954 г. родился профессиональный композитор Ингушетии Шадыева Фариза Магомедовна. Первый профессиональный композитор Ингушетии. Председатель Союза композиторов РИ. Заслуженный учитель РФ (1995). Член Союза композиторов Российской Федерации. Ф. Шадыева - заслуженный учитель Российской Федерации, председатель Союза композиторов Республики Ингушетия, член Союза композиторов России. «Музыка для Шадыевой не только надежное прибежище в будущем, вокруг океана человеческих страстей, зачастую, кстати, таких пыстных и мелких. В жизни Фаризы она занимает куда более заметное место. По сути два этих понятия - жизнь и музыка - неразделимы для нее с тех самых пор, когда она только начала осознавать себя...» - писал корреспондент нашей газеты Ахмет Газдиев в 2014 г.

25 апреля 1956 г. родился российский ингушский военачальник генерал-лейтенант Укуров Хаджибикар Баматгиреевич. Родился в с.Ефремовка Павлодарской области Казахстана. Среднее образование получил в г. Малгобеке. Имеет 4 высших

образования: Высшее военное командное зенитно-ракетное училище в г. Орджоникидзе (1977), Военная академия ПВО (1988), Военная академия Генерального штаба (1999 г.) и Московский государственный университет экономики, статистики и информатики (1998 г.) Прошел путь от офицера наведенной дивизии до командира 32 корпуса ПВО (с 2005 года). С мая 2007 г. по 2010 г. - командир Московского корпуса ПВО России. В 2010-2011 г. - начальник Военного Института военно-космической обороны РФ. Генерал-лейтенант (2005 г.) Награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (1997 г.) и другими орденами и медалями.

26 апреля - День участников ликвидации последствий радиационных аварий и катастроф и памяти жертв этих аварий и катастроф. В этот день 1986 года на Чернобыльской АЭС произошла катастрофа - был разрушен четвертый энергоблок атомной электростанции, расположенной на территории нынешней Украины. Реактор был полностью разрушен, и в окружающую среду было выброшено большое количество радиоактивных веществ. Это была крупнейшая в своем роде за всю историю атомной энергетики авария как по количеству погибших и пострадавших от ее последствий людей, так и по экономическому ущербу. 134 человека перенесли лучевую болезнь той или иной степени тяжести. Более 115 тыс. человек из 30-километровой зоны были эвакуированы. Для ликвидации последствий были мобилизованы значительные ресурсы, более 600 тыс. человек участвовали в ликвидации последствий аварии. В их числе были и представители Ингушетии. В память о жертвах аварии на Чернобыльской атомной станции Мемориала памяти и славы ингушского народа установлен памятный знак.

26 апреля 1991 г. принят Закон «О реабилитации репрессированных народов». Прошедший в феврале 1956 г. XX съезд КПСС объявил десталинизацию общества, но процесс был остановлен во второй половине 60-х годов после смещения первого секретаря ЦК КПСС Н.С. Хрущева. Новый импульс этому явлению дала перестройка середины 80-х годов. Первый проблеск появился 16 января 1989 г. с указом президиума Верховного Совета СССР «О дополнительных мерах по восстановлению справедливости в отношении жертв репрессий, имевших место в период 30-40-х и начала 50-х годов». 14 ноября 1989 г. Верховный Совет СССР принял Декларацию «О признании незаконными и преступными репрессивных актов против народов, подвергшихся насильственному переселению, и обеспечении их прав». 13 августа 1990 г. президент Советского Союза М. Горбачев издал указ «О восстановлении прав всех жертв политических репрессий 20-50-х годов». 26 апреля 1991 г. был принят судьбоносный для многих этносов, подвергнутых репрессиям по национальному признаку - Закон РФ «О реабилитации репрессированных народов». Несмотря на актуальность, Закон до сих пор остается неисполненным, одновременно выдерживая атаки тех, кто требует его отмены. 1 июля 1995 года истек срок действия Закона РФ «Об установлении переходного периода по государственно-территориальной разграничению в Российской Федерации». Вскоре из-под пера все того же Б. Н. Ельцина, подписавшего Закон о реабилитации репрессированных народов, затем и названный выше мораторий на него же, выходит Указ № 948 от 16 сентября 1995 года «О мерах по осуществлению территориальной реабилитации репрессированных народов», где снова все отложено на неопределенный срок.

27 апреля - 85 лет со дня рождения (1933) советского и российского педиатра и хирурга, «Детского доктора мира», общественного деятеля Леонида Рошалы. Одному из самых известных современных российских врачей исполняется 85 лет. Советский и российский педиатр и хирург, доктор медицинских наук, профессор, общественный деятель. Президент НИИ неотложной детской хирургии и травматологии с 2015 года, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии (2003—2015). «Детский доктор мира» (1996). Его руки называют золотыми, а сердце добрым. Многие титулованы достойно этот врач от Бога. Ему благодарно человечество. Л. Рошаль и его Московский институт неотложной детской хирургии и травматологии оказывают помощь больным нашей республики по первому зову из Ингушетии. «Он спасал детей, пострадавших во время землетрясений и катастроф, помогал пострадавшим от войн по всему миру. Он отважно вел переговоры с террористами во время терактов на Дубровке и в Бесланской школе. Главный детский доктор России Леонид Рошаль всегда ставит жизнь детей превыше своей собственной», - писал о нем Глава Ингушетии Юнус-Бек Евкуров.

И. ЗАУРАЛЬСКИЙ

Дороги и остановки разных периодов

Дороги и автобусные остановки в городах и селах в разные периоды года отличаются условиями транспорта и пассажирам. Зимой на дорогах возникает лед, а после его таяния - вода. Сейчас пришла теплая погода, появились на дорогах и остановки свои особенности.

На днях я оказался на одной из автобусных остановок на оживленной улице Назрани в середине дня. В ожидании автобуса стояли две женщины преклонного возраста. Одна хотела сесть на скамью, но другая предупредила ее не делать этого, ввиду наличия там пыли. Обе продолжали стоять до прибытия автобуса, который нас всех заставил закрыть

глаза от поднятой пыли, которая всегда в избытке возле остановок. Машины ЖКХ по утрам поливают улицы водой, но «забывают» направить небольшую струю в эти остановки, чтобы смыть грязный налет со скамеек. Намоченная земля возле них своеобразно не убирается, она сохнет и превращается в пыль, которую и поднимают колеса автобусов. Пассажирам приходится вначале убежать от нее, пока она с помощью ветра уйдет в сторону, а затем лишь садиться в автобус. Очевидно, здесь недоработка коммунальщиков при поливе улиц и других многолюдных мест. Остановки тоже должны попадать в число таких объектов. Ведь человек, садясь на пыльную

скамейку, дома вынужден стирать ботинки, платье и другие вещи. На это уходит больше воды, чем промывка остановки один раз в день. Вот такая арифметика. Есть еще одна проблема, о которой говорят жители Назрани. В городе сейчас много парков, скверов и беседок, где есть лесонасаждения и кустарники. Без воды они могут засохнуть, им нужен уход. Их регулярный полив даст положительные результаты по части санитарии, экологии, росту посаженных саженцев, более приятному времяпрепровождению отдыхающих и т.д. Надо надеяться, коммунальщики в своей работе учтут пожелания горожан.

Я. ХАДЗИЕВ

ШАФИРАТ Мальсаговна Газдиева посвятила общенациональной газете Ингушетии всю свою жизнь. И, несмотря на то, что она уже давно на заслуженном отдыхе, для каждого из нас она остается эталоном отношения к делу. В корректорской редакции и по сей день чувствуется ее незримое присутствие. Оно узнаваемо в теплом отношении коллег друг к другу, в том ответственном подходе к работе, от которой в немалой степени зависит лицо газеты.

Наша Фая - так мы с любовью и уважением называем ее - умеет видеть в людях только хорошее. Обладая светлой натурой, она не замечает людские недостатки, но от этого, каждый, кто оказывается рядом с ней, старается стать лучше. Никогда не навязывая другим свое мнение, она живет с убеждением, что в каждом человеке есть доброе начало. И именно доброта, умение выслушать и понять, готовность поддержать словом и делом

удовольствием и интересом внимали его рассказам о редакционных буднях, о людях, талантом которых рождается каждый номер газеты. В судьбе маленькой Фаи эти рассказы сыграли

Каждый день дарил ей открытие чего-то нового, наполнил знакомства с интересными людьми. Она работала и одновременно училась в вечерней школе, которую окончила в 1966 году. Быстро

К 95-летию ЮБИЛЕЮ «СЕРДАЛО»

СЕКРЕТ ДУШЕВНОЙ КРАСОТЫ

История общенациональной газеты «Сердало» - это история ярких человеческих судеб. И как бы ни складывались в дальнейшем эти судьбы, однажды соприкоснувшись с главными ингушской газетой, они были отмечены особой красотой. Наверное, это объясняется тем, что в «Сердало» никогда не приходили случайные люди. Каждый, кто так или иначе был связан с этой газетой, нес в своем сердце огонь любви к отеческому краю и, устремляясь к высоким целям, наполнял светом свою жизнь. Газета дала старт многим из тех, кто в последующем состоялся в культуре, науке, образовании, литературе и искусстве. Но одновременно с этим рождалась и человеческие биографии, неразрывно связанные с «Сердало», ставшие образцом преданности печатному изданию, любимому многими поколениями...



неизменно привлекают к ней окружающих.

В манерах Шарифат Мальсаговны читаются тонкий аристократизм и внутреннее достоинство. В ней гармонично соединились лучшие человеческие качества, которые в таком совершенном единстве встречаются в реальной жизни не так уж и часто. Всё это делает её необыкновенным человеком, служит примером для других, а для кого-то стало и той высокой планкой, к которой нужно стремиться.

Самым авторитетным человеком для Фаи всегда был отец. Мамсаг Бекмурзиевич Мальсагов - незаурядная личность. Он работал переводчиком в газете «Сердало» еще в детстве. Однажды она пришла в редакцию вместе с отцом и почувствовала, как захватил и разом покорила ее воображение дух ингушской газеты, как без остатка пленила ее сердце та атмосфера, что царила в этих стенах. Детской мечте очень скоро было суждено воплотиться в реальность.

Ее трудовая биография началась рано, и были на то свои обстоятельства и причины. Семья Мальсаговных переживала в ту пору не самые легкие времена. Средства не хватало - Мамсаг Бекмурзиевич и Тамара Кудинатова (в девичестве Дудингова) воспитывали троих детей, строили дом, а их старшая дочь Шарият стала к тому времени студенткой, успешно выдержав испытание при поступлении в Северо-Осетинский медицинский институт. Тогда-то и пришла Шарифат начать свою трудовую деятельность.

Летом 1962 года она пришла на работу в «Сердало». Это было ощущение полного восторга и счастья! Для шестнадцатилетней девушки редакционные будни стали постоянным праздником.

Мамсаг Мальсагов был увлечен своей работой, и домочадцы нередко с

особую роль, став прологом большой и интересной жизни. Отец сызмальства привил ей любовь к родному языку, которая с годами только крепла, а потом и вовсе помогла состояться в жизни, подарила ощущение собственной востребованности и радость причастности к большому и важному делу.

Мечта работать в «Сердало» приобрела для Шарифат конкретные очертания еще в детстве. Однажды она пришла в редакцию вместе с отцом и почувствовала, как захватил и разом покорила ее воображение дух ингушской газеты, как без остатка пленила ее сердце та атмосфера, что царила в этих стенах. Детской мечте очень скоро было суждено воплотиться в реальность.

Ее трудовая биография началась рано, и были на то свои обстоятельства и причины. Семья Мальсаговных переживала в ту пору не самые легкие времена. Средства не хватало - Мамсаг Бекмурзиевич и Тамара Кудинатова (в девичестве Дудингова) воспитывали троих детей, строили дом, а их старшая дочь Шарият стала к тому времени студенткой, успешно выдержав испытание при поступлении в Северо-Осетинский медицинский институт. Тогда-то и пришла Шарифат начать свою трудовую деятельность.

Летом 1962 года она пришла на работу в «Сердало». Это было ощущение полного восторга и счастья! Для шестнадцатилетней девушки редакционные будни стали постоянным праздником.

прошла путь от подчиненной до ревизионного корректора. Довелось ей поработать и в известном ингушском издательстве Али Хашагульговым, которого в свое время привели в корректорскую «Сердало» гонения со стороны властей. Здесь же работала она и вместе с поэтом Азмат-Гиреем Угурчиевым.

Шовхалович Угурчиев, кстати говоря, один из представителей старой гвардии «Сердало», которых посчастливилось застать и мне. Талантливый ингушский поэт, великопленный владеличий родным языком, он до самого последнего дня своей жизни продолжал трудиться в газете, был заместителем главного редактора, писал статьи и очерки о героях прошлого и наших современниках, живо откликался на события, происходившие вокруг, и всегда оставался в гуще общественной жизни республики. Не помню случая, чтобы он кого-то обидел неосторожным словом. Будучи спокойным по характеру и чутким по отношению к окружающим человеком, Азмат-Гирей Шовхалович снискал себе большое уважение коллег.

Газета выходила тогда на ингушском языке, - говорит, вспоминая годы своей юности, Шарифат Мальсаговна. - Часто за перевод какого-нибудь официального документа, идущего в очередной номер, садилась вся редакция во главе с редактором, и мы работали до полуночи, а то и до утра. Материал нужно было перевести, набрать в типографии, вычитать,

чтобы свежий номер «Сердало» без опоздания попал к читателю.

Конечно, порой приходилось очень сложно, но все работало с удовольствием и какой-то радостью. Кол-

лектив был как одна семья, а ко мне все относились как к младшей сестре. Я могла обратиться за помощью к любому, ничуть не сомневаясь, что мне помогут. Тонкости ингушской грамматики мне помогали постигать Амар-Али Додов, Юсуп Чахкиев, Хамид Эгиев, Люба Алуева, переводчик Ахмед Глиев, Султан-Гирей Котиев, работавший в секретариате «Сердало»...

Частыми гостями «Сердало» были в те времена писатели Идрис Базоркин, Ахмед Ведзижев, Магомед-Сали Глиев, позже - Саид Чахкиев, Магомед Вышегуров и другие. Общение с этими блистательными мастерами ингушского слова оставило в душе Шарифат неизгладимый след. Лучшие образцы ингушской прозы и поэзии, на которых теперь уже воспитаны многие поколения читателей, нередко находили свое место на страницах газеты. «Сердало» открывала литературные таланты современников и служила проводником благородных национальных идей, устремленных в будущее...

ЛЕТЕЛО время, и желтели старые газетные подшивки, отразившие его разбег. И только на свежести чувств, на любви к газете и к своему делу это никак не сказывалось. Каждый день Шарифат Газдиева переступала порог редакции, которая обрела теперь постоянное пристанище в старинной Назрани, с радостью, с тем ощущением праздника, которое испытала в самом начале своего пути.

Ахмет ГАЗДИЕВ

На снимке: коллектив редакции газеты «Сердало» после субботника, город Грозный, 70-е годы прошлого столетия. Шарифат Мальсаговна-Газдиева во втором ряду третья справа

Фото из архива краеведа Магомеда УЖАХОВА

Овощные культуры вдоль Алханчуртского канала

Без орошения земли, особенно в зоне рискованного земледелия, где находятся пашни ГУПов «Беркат», «Малгобекское», «Алханчуртское», «Зори Кавказа» и КФХ, лежащих по соседству с ними, хороших урожаев озимых и яровых культур не добиться.

А ведь есть необходимые условия добиться этого, если руководители упомянутых выше хозяйств, через территории которых проходит Алханчуртский канал, делают от него нарезки для подачи воды на поля всех этих хозяйств. Пусть при этом невозможным будет подать воды из этого канала для орошения многих земель, но в какой-то степени при такой работе можно орошать не одну сотню

гектаров пашни, лежащих вдоль этого канала. По крайней мере, на всех этих землях можно выращивать овощные культуры, притом в больших объемах, как это делали, помнится, в годы советских времен с помощью дождевальной техники. Правда, такой техники нет в указанных выше хозяйствах, по причине того, что она стоит немалых денежных средств, которых тоже нет в этих самых хозяйствах. Однако, при желании их руководителей, ее можно приобрести, например, в Татарстане и в других регионах, где она производится. При хорошем уходе за пашнями этих хозяйств, потраченные на покупку этой техники деньги можно восстановить за счет урожаев озимых и яровых культур, которые здесь будут выращивать при желании.

К примеру, возьмем ГУП «Зори Кавказа», директором которого работает Магомед Мержоев, через земли которого проходит Алханчуртский канал длиной в несколько километров. По мнению Мержоева, здесь можно выращивать хорошие урожаи овощей.

Пока, к сожалению, он один решил это сделать, и закупил семенной материал овощных культур, который планирует посеять до 20 мая.

На полосе, прилегающей к каналу, в «Зори Кавказа» в этом году посадили картофель на нескольких гектарах, планируют вырастить помидоры, огурцы, капусту и морковь, семенной материал которых уже приобретен и ждет своей посадки. В общем, в сельхозпредприятии сделано все, чтобы ни один клочок земли

не остался неиспользованным. При таком старании овощеводы ГУПа непременно получат хороший урожай. Опыт в этом деле у них есть, с помощью которого постараются добиться желаемой результативности. А вот в соседних хозяйствах, пашни которых лежат вдоль Алханчуртского канала, к сожалению, пока нет. С этим делом нужно справиться уже сегодня, не затягивая драгоценного времени. А нужно всего-навсего, нарезав небольшие каналы для отвода воды, посеять овощные культуры, такие, как помидоры, огурцы, капуста, болгарский перец и другие, которые при нормальном уходе за ними дадут хороший урожай.

Ш. БАТАРБЕКОВ

ОКНО В ПРИРОДУ

БЕЛКИ ПРИЖИЛИСЬ В МАЛГОБЕКЕ

Летом прошлого года в Малгобекском парке культуры и отдыха им. Серго появились новые обитатели. По инициативе городских властей сюда были завезены белки. Пушистые красавицы проделали неблизкий путь из Кисловодского курортно-парка, чтобы радовать малгобекскую детвору и взрослых горожан.

Летом прошлого года в Малгобекском парке культуры и отдыха им. Серго появились новые обитатели. По инициативе городских властей сюда были завезены белки. Пушистые красавицы проделали неблизкий путь из Кисловодского курортно-парка, чтобы радовать малгобекскую детвору и взрослых горожан.

В эти дни в парке культуры и отдыха им. Серго царит красота. Горожане, наблюдающие весеннее пробуждение природы, с удовольствием наслаждаются первыми заметными переменами. Ряды приближающегося теплого времени года и белки. Вид у них праздничный и нарядный.

Откровенно говоря, у многих малгобекчан были сомнения по поводу того, приживутся ли белки в их парке. Теперь все эти сомнения в прошлом.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

За период с 1823 года там собрано около 300 видов деревьев.

Малгобекский парк таким богатством похвастаться не может, но, тем не менее, он уже давно стал городской достопримечательностью и излюбленным местом отдыха малгобекчан.

Конечно, парковая зона Малгобека не идет ни в какое сравнение с Кисловодским парком, являющимся одним из крупнейших в Европе и получившим несколько лет назад статус национального.

Весна в мире – пора завершения футбольного сезона. Европейские чемпионаты изобилуют захватывающими играми лидеров, стремящихся к общей победе, и аутсайдеров, прилагающих усилия сохранить прописку в элитных дивизионах.

В Лиге чемпионов наступила пора полуфиналов с участием грандов европейского футбола. В российском чемпионате в преддверии предстоящего в России чемпионата мира по футболу обостряется борьба за «место под солнцем», а тренеры сборной в поиске усиления игровой мощи национальной сборной.

Московский «Локомотив» Юрия Семина уверенно возглавляет турнирную таблицу, оторвавшись от преследователей. Команды-середняки решают свои локальные задачи сохранения места в элитном дивизионе.

Примерно то же и в ФНЛ. Сразу три клуба из Красноярска, Оренбурга и Самары идут, как говорится, «ноздря в ноздрю». Благо, что все это мы можем посмотреть по телевизору. У футбольного болельщика большой выбор, и это очень хорошо.

Но мы, несмотря на мировые пристрастия, болеем за свой клуб, но пока игра «Ангшута» оставляет нам больше вопросов, чем ответов. В весенней части первенства России осталось провести еще 7 туров.

Надеясь, что футбольный клуб из Ингушетии как в былые годы сумеет создать конкуренцию лидерам не стоит. Не создаст, но и не будет последним, хотя это слабое утешение. Даже на своем стадионе команда не может стабильно набирать очки.

Одна победа и ничья. Зато куча поражений и пустые трибуны. В этой ситуации легче всего обвинить футболистов и тренеров, но искать «ведьм» над этой задачей, но результаты этой работы пока мало осязаемы.

Тем не менее, «Ангшут» занимает 12-ое место среди 17 клубов. Не сказать, что это успех, но в профессиональном футболе иначе не бывает.

В 25 играх команда набрала 27 очков, или чуть более 30 процентов от возможных. Этого, конечно, мало, но выход только в усилении игры и реализации голевых моментов, которые команда создает.

Во главе турнирной таблицы южной зоны футбольный клуб из Армавира. Кубанцы, поиграв сезон в ФНЛ, не против снова вернуться в подэлитный дивизион.

У идущего вторым «Афисса» столько же очков (64), что и у лидера, но вряд ли команда из одноименного поселка сможет потянуть первую лигу.

Наигрывать молодых футболистов для главной команды Краснодарского края, и не более того.

Из остальных команд с 4-го по 11-е места отметим идущих шестыми спартаковцев из Нальчика и новороссийский «Черноморец». Клуб из КБР после вылета из

ФНЛ покинули многие игроки и главный тренер, но даже в нынешнем состоянии 6-ое место спартаковцев вполне достойно, и еще есть шанс зацепиться «за бронзу». В «Черноморце» в качестве главного тренера вернулся Хазрет Дышеков, который известен своим максимализмом и умением создавать команду. Но и ему нужно время, чтобы стабилизировать состав и поставить игру.

Из команд представляющих национально-территориальные образования хотелось отметить ФК «Дружба» из Майкопа. В этом сезоне

Футбол

Футболисты из столицы Адыгеи играют намного интереснее и результативнее, и не случайно занимают высокое 5-ое место.

Несмотря на частую смену тренеров, «Чайка» из Песчанокского не теряет игрового тонуса, но сельским футболистам не хватает стабильности.

Намного лучше, чем осенью, играет махачкалинский «Легион – Динамо», а ростовская «Академия», начинавшая сезон с ряда поражений, замыкает первую 10-ку команд, набрав 33 очка.

Дебютанты сумели выстоять в горниле турнирной борьбы и покинуть подвал турнирной таблицы.

На своем уровне играет новокубанский «Биолог», идущий 11-м. Главная задача новокубанцев – радовать своих болельщиков и готовить игроков для других клубов.

Из остальных команд отметим неудачное выступление ставропольских клубов: «Машук-КМБ» на 13-м месте, а фланган краевого футбола – «Динамо» на 15-м месте, имея в активе всего 17 очков.

Уже завтра, 25 апреля, «Ангшут» на своем поле принимает владикавказский «Спартак», занимающий 14-ое место.

В связи с этой игрой хотелось бы обратиться к фанатам «Ангшута» с просьбой соблюдать на стадионе общественный порядок и быть выше всяких обид и претензий.

Команде нужна наша поддержка, и не только в игре с осетинским клубом. Поэтому необходимо быть корректными к гостям и судьям, и помнить, что за нарушение регламента соревнований отвечать будет наш клуб.

Уважайте себя и уважайте наших гостей. Таковы на первый взгляд впечатления от футбола на уровне команд второго дивизиона, и в оставшихся играх у нашей команды еще есть шанс поправить свое турнирное положение.

М. ХАНИЕВ

МЕДИЦИНА ОТ "А" ДО "Я"

Энергия в кредит

Мы знаем, что такое энергетика. Думаем, что знаем. Заиди в любой магазин – разноцветные баночки обещают с полнок прилив сил, а в мыслях проносятся образы из рекламы. Крутые парни на мотоциклах выделывают кульбиты, трюки на крышах, просто наслаждаются жизнью.

Выходит, энергетик содержит в составе что-то, что создаёт энергию. Люди правда в это верят. Выпил, и из сладенькой воды в организме образовались заряды энергии, можно работать на пределе возможностей.

Почему же врачи не выписывают это чудо-средство пациентам? Например, обратилась человек с жалобами на повышенную утомляемость, апатию, депрессию, лень в конце концов, а врач ему выдал рецепт: «Одну баночку энергетика 2 раза в день до еды». Почему бы нет.

Мало кто знает, но в Европе энергетические напитки отпущают строго в аптеках. Некоторые марки, разрешённые в России, запрещены в США, т.к. в результате исследований оказалось, что они приводят к раку мозга. Red Bull, например. И в данном

контексте слоган «окрыляет» звучит уже не так безобидно. Энергетик – это смесь двух веществ: кофеина и таурина. Также в большом количестве содержится сахар. Ещё хуже, когда к этой смеси добавлен алкоголь. Не из-за алкоголя как такового, а из-за сочетания алкоголя и кофеина. Один расширяет сосуды, другой сужает и это происходит одновременно, для сердца всё равно, что американские горки. К алкогольным энергетикам относятся любимые детьми «Ягуар», «Страйк» и другие. Они запрещены к продаже с 2015 года.

Безалкогольные энергетик также опасны. Кофеин – это стимулятор. Попадая в организм человека, он способствует выработке адреналина и дофамина и блокирует рецепторы аденозина, который отвечает за расслабление.

Постоянно принимая кофеин, человек истощает собственные ресурсы и впадает в зависимость от стимулятора. Ситуация аналогичная с наркоманией. Дозу постоянно нужно повышать, и вот человек пьёт уже не один, не два, а пять и более баночек в день. А потом? А потом наступит передозировка – сердечная аритмия и смерть. В сети множество роликов, где описаны такие случаи, особенно часто среди детей.

Что ещё важно понимать? Энергетический напиток – не содержит в составе энергию или вещество, которое подаёт приток сил безвозмездно. Энергетик работает по принципу кредита. Человек сам у себя берёт избыток энергии, истощая свои собственные ресурсы, а энергетик лишь помогает «вытащить» эти ресурсы.

Через два часа наступает усталость, слабость, все симптомы, от которых человек хотел избавиться с помощью энергетика, усиливаются в разы. Практика показывает, что даже в случаях повышенной психической активности организм может справиться сам без помощи стимуляторов.

Фатима ГАЙТУКИЕВА

ФНЛ покинули многие игроки и главный тренер, но даже в нынешнем состоянии 6-ое место спартаковцев вполне достойно, и еще есть шанс зацепиться «за бронзу». В «Черноморце» в качестве главного тренера вернулся Хазрет Дышеков, который известен своим максимализмом и умением создавать команду. Но и ему нужно время, чтобы стабилизировать состав и поставить игру.

Из команд представляющих национально-территориальные образования хотелось отметить ФК «Дружба» из Майкопа. В этом сезоне

Футбол

Футболисты из столицы Адыгеи играют намного интереснее и результативнее, и не случайно занимают высокое 5-ое место.

Несмотря на частую смену тренеров, «Чайка» из Песчанокского не теряет игрового тонуса, но сельским футболистам не хватает стабильности.

Намного лучше, чем осенью, играет махачкалинский «Легион – Динамо», а ростовская «Академия», начинавшая сезон с ряда поражений, замыкает первую 10-ку команд, набрав 33 очка.

Дебютанты сумели выстоять в горниле турнирной борьбы и покинуть подвал турнирной таблицы.

На своем уровне играет новокубанский «Биолог», идущий 11-м. Главная задача новокубанцев – радовать своих болельщиков и готовить игроков для других клубов.

Из остальных команд отметим неудачное выступление ставропольских клубов: «Машук-КМБ» на 13-м месте, а фланган краевого футбола – «Динамо» на 15-м месте, имея в активе всего 17 очков.

Уже завтра, 25 апреля, «Ангшут» на своем поле принимает владикавказский «Спартак», занимающий 14-ое место.

В связи с этой игрой хотелось бы обратиться к фанатам «Ангшута» с просьбой соблюдать на стадионе общественный порядок и быть выше всяких обид и претензий.

Команде нужна наша поддержка, и не только в игре с осетинским клубом. Поэтому необходимо быть корректными к гостям и судьям, и помнить, что за нарушение регламента соревнований отвечать будет наш клуб.

Уважайте себя и уважайте наших гостей. Таковы на первый взгляд впечатления от футбола на уровне команд второго дивизиона, и в оставшихся играх у нашей команды еще есть шанс поправить свое турнирное положение.

М. ХАНИЕВ

Здоровье Как нам уберечь свой позвоночник

Позвоночник – стержень, на котором держится человеческое тело. И потому все нагрузки, которые мы на себя берем, ложатся, в первую очередь, именно на этот довольно хрупкий стержень. Неудивительно, что он у большинства людей смещается и вместо прямой линии, как должно быть, позвоночник очерчивает траекторию. От тяжести позвонки, составляющие позвоночник, сходят со своих мест и человек начинает сутулиться, испытывает боль при этом немалую. Любая физическая работа, даже простое передвижение в пространстве, даются с усилием. Причем тяжесть может состоять даже в ве-

но меня не хватило на то, чтобы закрепить результат. И с тех пор больше не встречаю ни одного практика, которому, как тогда бы, доверила свой позвоночник. Он требует, помимо хороших знаний, ювелирного подхода. Неумелое вмешательство может привести к еще большим проблемам. Что же он собой представляет, наш позвоночник? Позвонки, следующие друг за другом, между которыми находится позвоночное отверстие. Величина и форма позвонков различны. В районе крестца и поясницы они более крупные, а чем выше, тем позвонки меньше. Немного похоже на детскую пирамиду, только у колец, нанизываемых на иглу, правильная округлая форма, а позвонки имеют выступы – отростки: суставные, поперечные и остистые. Кольца детской пирамиды, ложась одно на другое, образуют сквозное отверстие. Позвонки тоже образуют отверстие, которое называется спинномозговой канал. Через него проходит спинной мозг, нервные окончания которого передают информацию головному мозгу, получив от него ответные команды.



Для того чтобы позвоночник функционировал нормально и бесперебойно, свою лепту вносят межпозвоночные хрящи, которые называются дисками. Межпозвоночные диски, как и другие органы человеческого организма, нуждаются в питании. Но кровеносных сосудов в них нет, поэтому они полностью зависят от кровообращения в прилегающих к позвонку мышцах спины. Наладить его исключительно с помощью физических

тренировок, как полагают некоторые, невозможно. Более того, физические упражнения где-то могут нанести и вред. Поэтому тренировки допустимы лишь в соотношении с индивидуальными возможностями позвоночника. Наиболее оптимальный способ добиться необходимого кровообращения для межпозвоночных дисков – это точечный массаж. Но опять встает вопрос: кому можно довериться? Едва услышишь, что зазвучало имя «хорошего массажиста», пока соберешься, его уже трудно отыскать и ты опять мыкаешься в своих сомнениях.

А что нам советует в данном случае народная медицина? Если вкратце, то следующее. Включать в свой рацион растения, обладающие противовоспалительным и кровоостимулирующим действием. Здесь у нас на первом месте, думаю, со мной согласятся все, находится крапива. Она как раз выросла, красивая, свежая, полезная. Ну, конечно, еще лук, чеснок, лопух, подорожник, одуванчик, календула.

При боли в спине помогает луковый компресс. Для этого нужно натереть лук, положить его на спину и накрыть шерстяной тканью. Компресс держать от часа до двух, то есть, как минимум час, а как максимум – два. И делать такой компресс нужно как можно чаще. Говорят, за две недели боли должны пройти.

Ну, конечно, физические упражнения. Самые простые, даже ленивый может себе позволить. Первое – ляте на ровную поверхность и поднимите ноги. И второе. Ляте на бок и медленно поворачивайте тело вокруг. Если услышите треск, надейтесь, что скользящий позвонок встал на место. А там глядишь и позвоночник выпрямится и вновь станет прямым, как рельс.

Мадина КОДЗОВА

КРОССВОРД

crossword puzzle grid with numbers 1-42 indicating starting points for words.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Жидкое блюдо; 4. Сочетание трёх и более музыкальных звуков; 7. Название популярной музыки; 9. Трикожажный предмет одежды; 11. Ложное сообщение, способное ввести в заблуждение; 12. Ботаническое травянистое растение; 13. Род деревьев из семейства букковых; 14. Человек, отличающийся необычным внешним видом; 15. Небуквенный орфографический знак; 16. Вид светильника; 20. Название замка графа Монте-Кристо; 21. Бобовое растение, используемое для гарниров; 23. Верхняя одежда для мужчин в Древнем Риме; 24. Устаревшее название православного священника; 25. Отравляющее вещество; 26. Тяжелое инфекционное заболевание; 27. Краска для украшения тела; 29. Распространенный оптический прибор; 30. Вид цитрусовых растений; 32. Твердый животный жир; 34. Уменьшение чего-нибудь; 36. Раскатистые звуки; 40. Кисломолочный напиток; 41. Вредоносное влияние взгляда некоторых людей; 42. Способ обеспечения исполнения обязательств.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Испанский мореплаватель, открывший для европейцев Америку; 2. Естественное физиологическое состояние; 3. Инструмент для манипуляции мнением общественности; 4. Синоним слова «агитатор»; 5. Десертный напиток; 6. Группа сортов яблонь; 8. Защитный шлем для головы; 10. Традиционная одежда в Японии; 14. Мужской вечерний костюм; 17. Государство в Юго-Восточной Азии; 18. Художественная речь, организованная делением на отрезки; 19. Тип непродуктивной деятельности; 21. Химический элемент; 22. Род крупных грызунов семейства беличих; 24. Дает тепло в домах старого образца; 28. Внезапное нападение; 31. Курорт на берегу Крыма; 33. ...баты, шли солдаты; 35. Звук движения; 37. Жанр лирики; 38. Выражает удивление; 39. Растёт в сырых местах на земле, на деревьях, на камнях.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Утерянный аттестат серии № 0004790, выданный СОШ № 2 с.п. Эжакево в 2008 г. на имя Баркинхоева Исмаила Магомедовича, считать недействительным.

СЕРДАЛО СВЕТ. Учредители: Правительство Республики Ингушетия и ГАУ «Редакция общенациональной газеты «Сердало»

Главный редактор: Я.С.ПАТИЕВ. Редакционная коллегия: Я. Султганов, М. Барахоев, Ф. Гагиева, А. Газдиев. Адрес редакции и издателя: Республика Ингушетия, 386100, г. Назрань, пр. Базоркина, 60.

Газета зарегистрирована Управлением Росохранкультуры по ЮФО г. Ростов - на - Дону. Рег. ПИ № ФС 10 - 6526 от 5 марта 2007 г. Газета отпечатана в издательстве «Южный регион».