



СЕРДАЛО

+12



ГИАЛГАЙ МЕХКА КЪАМАН ЮКЪАРА ГАЗЕТ / ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

Газет арадувл 1923 шера 1 май денз

№ 126 (11862), ера, 7 сентябрь, 2017 шу

Дни выхода газеты: вторник, четверг, суббота

Газета выходит с 1 мая 1923 года

Четверг, 7 сентября 2017 года

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

Положительная динамика финансовых потоков

Об использовании целевых субсидий и субвенций Главе Ингушетии доложил руководитель Управления Федерального казначейства по Республике Ингушетия Руслан Цечоев. Он отметил, что по использованию и расходованию субвенций и субсидий наблюдается положительная динамика. «В бюджете республики на 2017г. предусмотрены средства в виде субвенций и субсидий в общем объеме 8 млрд 360 млн рублей, из которых по состоянию на 1 сентября текущего года уже использованы 4,9 млрд рублей. В августе израсходованы порядка 600 млн рублей, а по 18-ти позициям доведенные лимиты на год освоены в полном объеме», - сказал Руслан Цечоев.

Федерации на 2012 – 2020 годы». В частности, в республике уже ведётся благоустройство пруда в г. Сунжа. По мере формирования необходимых документов будет обеспечено финансирование остальных объемов субвенции и субсидий», - добавил Руслан Цечоев. Далее Руслан Цечоев отметил позитивные изменения с исполнением решений суда в отношении юридических лиц, бюджетных учреждений республиканского муниципального уровня. «За август текущего года должниками оплачено 52 исполнительных дела на сумму порядка 23 млн рублей и вынесено 88 налоговых решений на сумму более 11 млн рублей», - сказал он. Глава Ингушетии отметил конструктивное и плодотворное сотрудничество между правительством республики и региональным управлением Федерального казначейства, которое позволяет оперативно решать текущие задачи и качественно исполнять бюджеты, а также положительную динамику в работе ведомства.

Руководитель ведомства также сообщил, что после внесения изменений в соглашение между Росводресурсы и с Правительством РИ началось финансирование по выполнению мероприятий ФЦП «Развитие водохозяйственного комплекса Российской



Скоро новоселье!

До конца сентября текущего года Минстрой Ингушетии планирует ввести в эксплуатацию еще 4 дома для вынужденных переселенцев из Чеченской Республики, сообщает пресс-служба Минстроя Ингушетии. Всего это 450 квартир с общей площадью - 45 477,42. Данное жилье построено в рамках ФЦП «Социально-экономическое развитие РИ на 2010-2016 годы». В соответствии с согласованными сроками и планом-графиком на объекте ведутся отделочные работы, монтаж оборудования, установка

индивидуальных газовых котлов, сантехники и лестничных ограждений. Готовность объектов на сегодняшний день составляет 95%. Напомним, что в июле текущего года в данном микрорайоне введено в эксплуатацию три жилых многоквартирных дома, куда переехали 323 семьи. Всего с момента реализации программы для этой категории граждан в с.п. Яндаре и Северном микрорайоне Назрани построено и введено в эксплуатацию жилье для 671 семьи.



НОВОСТИ РОССИИ

Минздрав планирует привлечь к вакцинации до половины населения страны

Около половины населения России планируется привить от гриппа в этом году. Об этом в интервью телеканалу «Россия 24» в рамках Восточного экономического форума заявила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова. «Мы можем сказать, что в этом году мы охват увеличим, как мы надееемся, фактически до половины населения страны. Это позволит нам справиться с той эпидемией, которая сейчас на подходе», - сказала она. По словам Скворцовой, доминирующим штаммом в этом году будет свиной грипп (H1N1), а также H3N2 и грипп В. «Такое сочетание штаммов требует, чтобы все регионы тщательно подготовились к эпидемии», - подчеркнула Скворцова. Глава Минздрава отметила, что за период с 2011 по 2012 год охват населения вакцинацией резко увеличился, благодаря чему за пять лет заболеваемость гриппом снизилась в 3,5 раза, а также уменьшилось количество осложненных форм и летальных исходов.

Центр ядерной медицины будет открыт на острове Русский

Администрация Приморского края и госкорпорация «Росатом» в рамках ВЭФ подписали соглашение о создании на острове Русский центра ядерной медицины. Центр будет открыт в конце 2020 года. Стоимость постройки центра составит около 2,5 млрд. рублей, «Росатом» полностью профинансирует строительство и оснащение объекта. Центр сможет обеспечить потребности в диагностике и лечении онкологических заболеваний на всем Дальнем Востоке, а также оказывать услуги иностранным пациентам. В составе центра будут отделения радионуклидной диагностики и терапии. Предполагается, что основная часть медицинских услуг жителям Приморского края будет оказываться за счет средств фонда обязательного медицинского страхования (ОМС).

В проект экспорта российского образования вошли 39 вузов

Приоритетный проект «Экспорт образования», курируемый Минобрнауки РФ, реализуется с мая 2017 года по ноябрь 2025 года включительно. Ключевая цель проекта — повысить привлекательность и конкурентоспособность российского образования на международном рынке образовательных услуг и таким образом нарастить несырьевой экспорт РФ. «Их 39. Там и федеральные университеты у нас крупные, и научно-исследовательские наши вузы», - сказал журналистам Зенькович, отвечая на вопрос о том, сколько вузов вошло в проект. Он уточнил, что в перечень вошли в том числе МГУ, РУДН, ВШЭ, МГИМО, первый МГМУ им. Сеченова, сельскохозяйственная академия, а также ряд транспортных вузов.

Минтранс разрешил использовать электронные посадочные талоны

Минтранс РФ утвердил указ, разрешающий авиаперевозчикам использование электронных посадочных талонов. Об этом сообщается на сайте ведомства. Ранее пассажиры обязаны были распечатывать их для предъявления на досмотре. Теперь авиаперевозчики смогут использовать электронные. Они могут быть оформлены в виде штрихкода, направляемого на указанный пассажиром при бронировании перевозки электронный носитель — планшет, смартфон или другие устройства. Как сообщает RT, пассажир должен быть проинформирован о возможности использования электронного посадочного талона в аэропорту по маршруту перевозки. Ранее МВД поддержало инициативу разрешить посадку в самолет по «смартфону».

Пилотный проект Юнармии

Глава Ингушетии провёл рабочую встречу с начальником регионального штаба Юнармии Мадиной Богатыревой. Она рассказала Юнус-Беку Евкурову о ходе работы по формированию юнармейских отрядов при министерствах и ведомствах, обеспечению их соответствующей формой и созданию патриотических комнат на базе определенных общеобразовательных учреждений. «По силовым структурам у нас получается 640 форм, а по министерствам, ведомствам - 360. Работа в этом направлении ведётся. Информация о требованиях к форме одежды и сроках выполнения задач до них доведена», - сказала М.Богатырева. Кроме того, она представила окончательный список школ, где будут созданы юнармейские классы. Но прежде на базе одного из учреждений образования, по её словам, за счет спонсорских средств решено реализовать пилотный проект, открыть образцово-показательную комнату,

оформленную необходимой атрибутикой, информационными стендами. В рамках встречи руководитель региона отметил необходимость в доступной форме разъяснять организационные вопросы, решать их коллективно и в рабочем порядке, обсуждая различные, наиболее оптимальные варианты. «К примеру, МЧС имеет свой класс. Здесь все на-



много проще. Им нужно лишь включиться в программу юнармейцев, обеспечить ребят формой одежды,

чтобы они могли участвовать в мероприятиях. Надо посмотреть, какие классы еще есть, сделать четкую схему подготовки ребят. В состав отрядов могут войти дети сотрудников МВД, прокуратуры. Их можно было сопропровождать, готовить, чтобы они стали достойными продолжателями династии», - сказал Ю.Евкуров. Глава Ингушетии считает, что для решения этих задач необходимо правильно выстроить работу, обозначить перед директорами задействованных школ и начальниками управлений образования сроки реализации проекта, на правленного на патриотическое воспитание детей.

Как было отмечено, все проблемные вопросы будут обсуждены на совещании с участием представителей всех заинтересованных структур, которое состоится в ближайшие дни в Администрации Главы республики.

В культурно-досуговом центре города Малгобека прошел круглый стол, участники которого обсуждали актуальные проблемы противодействия идеологии экстремизма и терроризма. В мероприятии принимали участие глава МО «Городской округ г.Малгобек» Шарпудин Мамилев и председатель городского совета Усман Евлоев, заместитель главы администрации Мурад Кодзоров и помощник главы администрации Ераки Гантемиров, представители педагогической общественности, среди которых были также преподаватели основ религии, духовенства и правоохранительных органов, члены общественного и молодежного советов.

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ОБЪЕДИНЯЮТ

ОТКРЫВАЯ работу круглого стола, Шарпудин Мамилев призвал всех к открытому диалогу и активному поиску тех средств и резервов, использование которых могло бы эффективно противостоять современным угрозам. Градоначальник отметил, что терроризм является одним из самых опасных проявлений и представляет большую угрозу мирному существованию общества, характеризуясь насилием и жестокостью, а также значительными последствиями как общественно-государственного значения, так и морально-личностного. В этом же ключе прозвучало и выступление председателя Малгобекского горсовета Усмана Евлоева, который подчеркнул, что терроризм не имеет ни национальности, ни религии, ни границ и успешно противодействовать его идеологии можно лишь совместными усилиями.

В ходе работы круглого стола состоялся заинтересованный разговор и активный обмен мнениями, в котором приняли участие представители Управления по делам религии при Главе РИ и преподаватели основ религии городских школ. Большая часть времени на этом мероприятии, которое продолжалось более двух часов, было посвящено вопросам распространения радикальных идеологий в интернет-пространстве. Ситуация в сфере цифровой безопасности сегодня непростая. Анализ информационной обстановки в сети, проведенный российскими специалистами, показывает, что контент основных интернет-ресурсов по продвижению идеологии терроризма отличается хорошей теоретической базой, продуманным спектром методов управляемого информационно-психологического воздействия на пользователей и носит при этом наступательный, агрессивный характер. Интернет сегодня превратился в мощный инструмент манипуляции сознанием и поведением молодых людей, способный эффективно влиять на общественное мнение, - прокомментировала в беседе со специализированным корреспондентом газеты «Сердало» Зарема Дзариева, ведущий специалист сектора по информационному обеспечению и связям с общественностью администрации города Малгобека. - Этому способствует специфика глобальной сети, которая обеспечивает такие преимущества, как простота доступа, независимость от географического расположения, неограниченная потенциальная аудитория и высокая скорость передачи информации. Специалисты, работающие в сфере противодействия распространению идеологии терроризма, отмечают, что сегодня в виртуальном пространстве осуществляется управление

автономных групп, проводятся идеологическая работа, сбор средств, а также непосредственная подготовка к совершению экстремистских акций. Одной из главных задач, решаемых экстремистскими и террористическими объединениями с помощью интернета, является как можно более широкое освещение своих акций с привлечением их к идеологическим установкам и устрашением общества.

По мнению нашей собеседницы, в обществе преодолена ошибочный стереотип, что противодействовать распространению экстремизма и терроризма должны лишь спецслужбы и правоохранительные органы. Все активнее включаются в работу по профилактике радикальных проявлений среди молодежи общественные объединения, в том числе и молодежные. По сравнению с государственными органами, структуры гражданского общества имеют возможность использовать значительно больший арсенал форм и методов работы в этой сфере. Без активного участия общества невозможно поставить надежные барьеры на пути идей экстремизма и терроризма в семье, в школе, в институте - везде, где происходит социализация подрастающего поколения, где у молодых людей начинают формироваться их убеждения.

Ахмет ГАЗДИЕВ

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

К 2022 г. объем перевозки грузов по Северному морскому пути (СМП) достигнет 40 млн т, сказал на Восточном экономическом форуме первый заместитель генерального директора «Совкомфлота», вице-президент Арктического экономического совета Евгений Амбросов. Грузооборот увеличится еще больше после выхода на проектную мощность новых заводов по производству сжиженного природного газа (СПГ). Рекорд перевозки грузов по СМП советского времени - 6,2 млн т, он был установлен в 1989 г. В этом году только «Совкомфлот» перевез в Арктике 12 млн т грузов, рассказал Амбросов.

Единый телефон службы спасения «112»

Погода в Ингушетии
Четверг, 7 сентября - (+ 20 °C), дождь
Пятница, 8 сентября - (+ 25 °C), ясно

Курс валют
USD ЦБ - 57,34
EUR ЦБ - 68,78

ГОД ЭКОЛОГИИ

ЯЗЫКАСТЫЙ
ОХОТНИК

Любоваться этим пернатым красавцем можно долго, но отмечая детали его необычного оперения, прежде всего, стоит упомянуть нарядную зеленую мантию, которая отличает его от других собратьев, яркую красную шапочку и черную «маску» на глазах. Так импозантно выглядит зеленый дятел – крылатый обитатель нашего края, занесенный в Красную книгу.

ДОЛГО и безуспешно пришлось мне охотиться на зеленого дятла со своим фотоаппаратом, – рассказывает Роза Даурбекова. – Он достаточно скрытен и осторожен. Но однажды эта птица словно скаплилась над моими незадачливыми попытками сфотографировать ее и прилетела, по сути, на мой балкон. Совершенно случайно я вдруг заметила зеленого дятла на дереве за окном, успев при этом не только запечатлеть его на фото, но и понаблюдать за тем, как он ведет себя.

Первое, на что я обратила внимание в поведении моего нежданного гостя, было то, что он постоянно, как мне показалось, что-то выплевывал, сидя на дереве. Оказалось, что «выплевывал» он язык – свое, можно сказать, главное оружие охоты. Зеленый дятел – обладатель длинного десяти-

сантиметрового языка. С его помощью он добывает из муравейников свое главное лакомство. Этот пернатый просто обожает лакомиться муравьями.

Все это я узнала о зеленом дятле позже. Оказывается, в отличие от других видов дятлов, эти особи пропитание себе ищут, как правило, на деревьях, а на земле. Найдя муравейник, птица своим липким языком извлекает из него муравьев и их куколок. Кроме того, зеленый дятел питается улитками, гусеницами бражников, личинками дровосеков и дождевыми червями.

Растительные корма зеленого дятла употребляет не очень охотно. Но при случае может поклевать опавшие плоды шелковицы, винограда, черешни, вишни, груши и яблоки. С наступлением зимы, когда все вокруг покрывает снежная перина, а муравьи прячутся под землей, зеленые дятлы в поисках пищи прорывают в сугробах целые норы. С завидным терпением ищут они неуловимых насекомых в их зимних «квартирах», а когда добычи не хватает, охотно клюют замерзшие ягоды. Чаще всего это плоды рябины и тиса.

Зеленый дятел селится в широколиственных лесах, садах и парках, а вот хвойные леса ему не по нраву. Птицу можно увидеть вдоль лесных оврагов, в пойменных дубравах и ольшаниках. В Малгобеке его явно привлекает обилие тополей – деревья с мягкой древесной позволяют зеленому дятлу обзавестись собственным домом-дуплом, где будет расти его потомство.

Почуя опасность, эта птица надолго замирает, полагаясь на свою маски-



ровочную зеленую окраску. Но когда ее терпению и выдержке приходит конец, она выдает свое присутствие громкими криками, которые напоминают клекот.

Ахмет ГАЗДИЕВ

Фото
Розы ДАУРБЕКОВОЙ

Полтора месяца назад стартовало первенство России по футболу среди команд южной зоны второго дивизиона. Сыграно 7 туров, и уже определились лидеры и аутсайдеры. Памятуя прошлогодние неудачи нашей главной команды, связанные с тренерской чехардой, перед началом зонального турнира были опасения, что «Ангуст» прочно перешел в разряд аутсайдеров и что команда будет вынуждена бороться за «место под солнцем». Но, похоже, мы в этом предположении несколько ошибались.

Ничья 1-1 в первом туре на выезде со ставропольским «Динамо», когда, ведя в счете, «Ангусту», на наш взгляд, не хватало концентрации, не убедила в игровой мощи ингушского клуба. К тому же, ставропольцы далеко не лидеры. В следующей игре на своем поле с ФК «Чайка» «Ангуст» сумел дожать соперника и в конце матча забить победный мяч. Добавим, что в прошлом сезоне наша команда, играя дома, выиграла всего три игры за весь сезон. Главный тренер команды Иса Мархив, приняв

клуб перед самым началом сезона, оказался в очень незавидном положении, когда в условиях дефицита времени надо было поднять игровые кондиции игроков. Отчасти, судя по результатам игр, ему же, ставропольцам, удалось, и забивать команда стала больше, что отчасти констатируется.

За 7 туров команда забила 9 мячей, пропустив в свои ворота 5. В сравнении с прошлым сезоном, динамика в лучшую сторону налицо. Единственное поражение «Ангуст» потерпел в Новокубанске от местного

«Биолога». Иса Мархив, комментируя тот матч, отметил, что, упустив уйму моментов, наши заиграли в свою игру, только пропустив два мяча. Один гол команда сумела забить, а отыграться «Ангусту» не хватило времени. И следующая игра с ФК «Легион-Динамо» из Махачкалы стала для нашей команды проверкой на состоятельность. Пропустив голевую атаку гостей в самом начале матча, «Ангуст» взвинтил темп и сумел забить два мяча и выиграть у дагестанского клуба.

МИНУТКА ПРОСВЕЩЕНИЯ

Вот где собака зарыта!

Существует рассказ: австрийский воин Сигизмунд Альтенштейн все походы и битвы провел вместе со своей любимой собакой. А однажды, во время путешествия по Нидерландам, собака ценой своей жизни спасла от гибели хозяина. Благодарный воин торжественно похоронил своего четверного друга, а на его могиле поставил памятник, простоявший более двух столетий – до начала XIX века.

Позже собачий памятник мог быть разыскан туристами лишь при помощи местных жителей. В то время и родилась поговорка «Вот где собака зарыта!», имеющая ныне смысл: «нашел, что искал», «докопался до сути».

Но есть более древний и не менее вероятный источник дошедшей до нас поговорки. Когда греки решили дать персидскому царю Ксерксу сражение на море, они заранее посадили на суда стариков, женщин и детей и переправили их на остров Саламин.

Рассказывают, что собака, принадлежавшая Ксантиппу, отцу Перикла, не пожелала расстаться со своим хозяином, прыгнула в море и вплава, вслед за судном, добралась до Саламина. Изнемогая от усталости, она тут же издохла.

По свидетельству историка древности Плутарха, этой собаке поставили на берегу острова Киносему – собачий памятник, который очень долго показывали любопытным. Некоторые немецкие лингвисты полагают, что это выражение создано кладовщиками, которые из суеверного страха перед нечистой силой, якобы сторожащей каждый клад, не решались прямо упоминать о цели своих поисков и условно стали говорить о «черном псе» и собаке, подразумевая под этим черта и клад.

Таким образом, согласно этой версии, выражение «вот где собака зарыта», означало: «вот где клад зарыт».

На песке строить

Мы употребляем этот евангельский образ, когда хотим указать на шаткость, неверность каких-либо доказательств, научных построений и т. д. В одной из притч Христа он сравнивает тех, кто слушает его учение, но не придерживается его, с человеком, построившим «дом на песке». «И пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры и налегли на дом тот; и он упал...»

Галопом по Европам

Ироническое выражение это возникло, по видимому, в народном языке как насмешка над теми горе-туристами, которые в конце XIX и в начале XX века вихрем пронеслись по прославленным заграничным местам, ничего по существу не видя, нигде не задерживаясь, а потом судили обо всем как «бывальцы», знающие люди.

В 1928 году М. Горький употребил это крылатое выражение в одной из своих статей; с тех пор оно сделалося постоянным определением самодовольных верхоглядцев, «пробегающих» какою-нибудь область земного шара (а иногда и науки, жизни), вместо того чтобы «изучать» ее, и считающих себя после этого знатоками вопроса.

Козел отпущения

У древних евреев был своеобразный религиозный обычай, который назывался «казазел», или «козлоотпущение». Раз в году в назначенный для этого день собирался народ; одного козла приносили в жертву богу, а другого торжественно прогоняли («отпущали») в пустыню, предварительно «возложив на него руки», то есть по очереди прикоснувшись к нему. Считалось, что грехи всего народа перейдут на изгоняемого козла и он унесет их с собой. Отражением этого обычая в языках разных народов и осталось сочетание слов «козел отпущения». Так называют в переносном смысле человека, отдувающегося за чужие проступки, вынужденного расплачиваться за грехи других.

Перековать мечи на орала

С самого начала давайте уточним: есть два глагола «орать». Один, более поздний, вам хорошо известен: это «горланить» — кричать что есть мочи. Второй означает «пахать».

Отсюда «оратай» или «оратель» — пахарь, земледельец, а «орало» («рапо») — общее название орудий для пахоты. Теперь ясный становится и библейское выражение «перековать мечи на орала», не так ли? Это древний призыв к отказу от распри и вражды, к мирной, созидательной жизни. Его положил в основу своего стихотворения «Родина» и современник Пушкина поэт Баратынский: «Прилежный мирный плуг, взрывающий бразды, почетнее меча».

Подготовила
Ася ГЕТАГАЗОВА

Футбол. Зона «Юг»

Тур за туром

– Для нас каждая игра – испытание, – говорит Иса Мархив.

Испытанием на психологическую устойчивость стал и матч во Владикавказе с местным «Спартак». «Ангуст» забил мяч и уверенно контролировал ход матча, а отыгрались хозяева поля на 97-ой минуте. Не видел, чтобы команды переиграли столько времени, но это так. По воле календаря, «Ангуст» две игры подряд проводил в гостях, и в следующем 6-ом туре команду ждало еще одно, более серьезное испытание в Новороссийске, где «Ангуст» еще ни разу не выигрывал. Когда-то, во времена Исы

Мархива и Юсупа Гугуева, команда славилась своей атакой, и забить два-три мяча для «Ангуста» всегда было вполне выполнимой задачей. Но времена меняются, и победа в гостевом матче с ФК «Черноморец» с крупным счетом 3-0 стала для всех поклонников клуба приятной неожиданностью. Многие смотрели эту игру в интернете и видели, как играл «Ангуст». Радует, что команда демонстрирует характер и не уступает лидером в физической подготовке и организации игры. Третья ничья, но уже домашняя, пришла на матч с ФК «Спартак» из Нальчика. Команды много старались,

комбинировали, атаковали ворота соперников, но на табло «Назарь – арены» так и остались гореть нули. Таким образом, в 7 играх команда набрала 12 очков, и находится в первой пятёрке турнирной таблицы. Старт можно считать успешным, но впереди у клуба ряд непростых игр, в которых команда из Ингушетии должна подтвердить свои претензии на лидерство.

– В южной зоне нет слабых соперников, – говорит Иса Мархив, и хочется пожелать ему и всей команде уверенной поступи и новых побед ингушского футбола.

М.ХАНИЕВ

Почта России предотвратила переправку из Южной Азии в Москву 16 кг запрещённых препаратов

Сотрудники корпоративной безопасности Почты России во взаимодействии с представителями МВД и ФСБ России перекрыли крупный канал поступления из-за границы в Москву запрещённых к свободному обороту медицинских препаратов, сообщает пресс-служба ФГУП «Почта России».

Совместная оперативная разработка проводилась в течение месяца и позволила изъять в одном из столичных отделений связи 21 международное почтовое отправление из стран Южной Азии, содержащее десятки тысяч таблеток общей массой свыше 16 килограммов.

Обнаруженные таблетки относятся к сильнодействующим психотропным и наркосодержащим препаратам,

оборот которых в России законодательно ограничен.

По данному факту правоохранительными органами возбуждено уголовное дело по ст. 228.1 УК РФ (Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств и психотропных веществ), устанавливаются личности причастные к организации международного наркотрафика.

Стоит отметить, что вопросы безопасности и законности содержания почтовых отправлений находятся на особом контроле Службы безопасности Почты России. В постоянном режиме, в рамках действующего законодательства,

осуществляется проверка содержимого почтовых отправлений на различных этапах пересылки, в том числе с помощью специального оборудования, установленного в местах сортировки и обработки посылок и мелких пакетов.



ЭТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И НУЖНО СЪЕСТЬ

СТЕЙК ИЗ СЕМГИ НА СКОВОРОДЕ

Сегодня мы поделимся рецептом, так сказать, с перчинкой. Так подавая жареную семгу вы, наверняка, еще не пробовали. Поэтому домохозяйкам, подходящим к процессу готовки с творческим энтузиазмом, будет интересно поэкспериментировать.

Итак, из расчета на 2 порции, нам будут нужны следующие ингредиенты: стейк семги – 2 шт., ананасы консервированные – 100 г, перец чили – 1 шт., мята свежая – 10 г, соус терияки – 2 ст.л., оливковое масло – 1 ст.л.

Итак, стейки из семги, обжаренные соусом терияки и с очень хорошо дополняющей вкус рыбы сальсой из ананасов, перчика чили и мяты готовятся следующим образом. Готовить семгу проще простого. Для этого поставим сковороду на огонь и вольем растительное масло. Я использую оливковое. Как только масло прогреется, выкладываем на сковороду стейк семги. Обжариваем одну сторону 2 минуты и переворачиваем стейк на другую сторону.

Жарим вторую сторону также 2 минуты, а пока она жарится, смазываем соусом терияки верх уже обжаренной стороны семги при помощи силиконового кисточки.

Затем переворачиваем стейк и смазываем верх стейка соусом. Обжариваем каждую сторону еще по 2 минуты.

Важно помнить, что время обжарки очень относительное, поскольку зависит от толщины стейка.

Теперь подготовим сальсу. Для подачи нашего стейка из семги. Для этого

консервированный ананас нарежем мелким кубиком, а перец чили и мяту очень мелко порубим ножом.

Смешиваем все ингредиенты сальсы и выкладываем ее на стейк сверху.

Приготовленный на сковороде стейк из семги можно подавать с рисом, однако и с одной лишь сальсой стейк получается самодостаточным.



Кстати, стейк семги, приготовленный таким способом, украсит даже праздничный стол. Соус совершенно не перебивает вкус рыбы, семга получается сочной, нежной и очень вкусной, сальса отлично дополняет вкусовую композицию блюда. Приятного аппетита!

Ася ГЕТАГАЗОВА

Инжир – вкусно и полезно

В этом году наш рынок не балует любителей инжира предложением данного плода, хотя он уже давно поспел, а век его недолог. Кто любит инжир, знает, что срок хранения его совсем короткий и поэтому стараются успеть хоть немного полакомиться свежими плодами. Но в нынешнем году лично все мои походы, правда немногочисленные, на рынок терпят неудачу. Вот опять на следующий день после беседы с заведующей Центром здоровья для взрослых РИ Любовью Тимухановой с утра перед рабочим днем прошлась по рынку и снова безуспешно.

– Любовь Хасановна, а вы сами как относитесь к инжиру?

– Многие годы ежегодно делаю из него варенье. В Ростове, где я жила до переезда в Ингушетию, его было в продаже в изобилии.

– Как врач, вы, наверное, хорошо знаете о полезных свойствах инжира. Поделитесь, пожалуйста.

– Да, инжир обладает не просто полезными, но и лечебными свойствами, которые используют и традиционная, и народная медицина. Причем эти свойства сохраняются не только в свежем, но и в сушеном виде.

Инжир на 80% состоит из воды. В нем жиров – 0,5%, белков – 1,3%, 13% углеводов, 4,5% – балластных веществ, 0,7% минералов (железо, магний, фосфор, калий, кальций и др.). Инжир содержит много витаминов А, В, С.

В его состав входят никотиновая, фолиевая, фруктовая кислоты, каротиноиды, разные ферменты, каучук, инвертированный сахар, пектин, протеин. Если в 100 гр. свежих плодов содержится 60 ккал, то на то же количество сушеных плодов приходится 250 ккал. Так что сушеные плоды более калорийны за счет того, что содержащиеся в инжире витамины, минералы и балластные вещества вырастают в два-три раза при высушивании. Как мы знаем, инжир имеет светло-зеленый, красно-коричневый и темно-синий цвет. При высушивании плоды светлеют и становятся плоскими. Все они сладкие, ароматные и хорошо перевариваются. Однако самые лучшие сухофрукты получают из синего инжира с более твердой консистенцией. Здесь хотелось бы обратить внимание на один момент. Если вы покупаете сушеный инжир, который хранится несколько месяцев, нужно

осведомиться о датах упаковки и срока годности и на всякий случай проверить, нет ли на плодах клещей.

К сожалению, фрукты часто обрабатывают химическими веществами. Высушенный естественным образом инжир может быть светло-коричневого, серого или бежевого цвета. Если он продается в расфасованном виде, то следует прочитать описание на упаковке. Запомним, что некоторые люди смущает белый налет на сухих плодах. Однако этот налет всего лишь кристаллизированная глюкоза, которая делает инжир особенно сладким. Ценной является и клейкая жидкость, иногда выступающая из фруктов. Это каучук – очень полезное вещество для организма.

– Вы сказали, что инжир обладает не только полезными, но и лечебными свойствами.

– Да. Традиционная и народная медицина признают лечебные свойства инжира. Медики рекомендуют употреблять его при комплексной терапии варикозной болезни, тромбозов. Инжир способен поддерживать хорошую работу сердца. В состав инжира входит такой компонент, который эффективно работает, снижая свертываемость крови и



устраняя спутки в сосудах, тем самым способствуя их рассасыванию. Этот компонент называется фицин. Благодаря ему инжир является хорошим помощником для людей, страдающих гипертонией.

Содержащиеся в инжире белки и аминокислоты оказывают благотворное действие на развитие плода на ранней стадии беременности, а витаминные группы В и фолиевая кислота способствуют нормальному течению беременности. Поэтому беременным женщинам в начале беременности стоит включить инжир в свой рацион.

Народная медицина рекомендует инжир для лечения болезней дыхательной системы, а именно ларингита, бронхита, ангины. Для лечения принимают отвар

инжира на молочной основе. Отваром на воде хорошо полоскать рот у кого имеется проблема с деснами. Также из высушенных плодов, растолченных до порошкового состояния, можно приготовить инжирный кофе. Этот напиток обладает лечебными свойствами при воспалении легких, стенокардии.

– Имеются ли противопоказания у столь насыщенного богатым содержанием фрукта?

– От употребления инжира следует отказаться при наличии обостренной воспалительных заболеваний пищеварительной системы. И тем, кто страдает диабетом или ожирением, не стоит предаваться калорийному инжиру.

Беседу вела
Мадина КОДЗОВА