

КЕРДАХА

НОВОЕ ВРЕМЯ

ЗА НАРОД, ЗА РОДИНУ, ЗА ВЕРУ!

№ 28 (1068)

09.08. 2024 год

Еженедельная информационно-аналитическая газета г. Карабулак

Цена свободная

В КАРАБУЛАКЕ ПО-
ХОРОНИЛИ 24-ЛЕТ-
НЕГО ГЕРОЯ СВО



2 страница

РЕШЕНИЕ



3 страница

ШУРПА



4 страница

М-А. КАЛИМАТОВА ПОБЛАГОДАРИЛИ ЗА ДОСТОЙНОГО БОЙЦА ИЗ ИНГУШЕТИИ



Заслуги участника СВО из Ингушетии Магомеда Гогиева были отмечены военным руководством гаубичного артиллерийского дивизиона, в котором он служит. В адрес Главы Республики Ингушетия Махмуда-Али Калиматова было направлено благодарственное письмо.

Событие отмечено на странице руководителя республики. В своем телеграм-канале М-А. Калиматов написал по данному поводу:

«Получил письмо от командира войсковой части гаубичного артиллерийского дивизиона, в которой служит наш земляк М. Гогиев. От лица командования и личного состава войсковой части в нём выра-

жается глубокая признательность и благодарность за образцовое выполнение младшим сержантом М. Гогиевым своего воинского долга перед Родиной и боевыми товарищами.

«Мы с гордостью и уважением сообщаем Вам о том, что Ваш земляк, младший сержант Гогиев М.А., благодаря своим самоотверженным действиям, проявляя героизм, мужество и отвагу, под огнем противника, на боевых позициях, своим ратным трудом и героическими поступками доказал преданность своему воинскому долгу, клятве Родине – военной присяге, солдатскому братству, своему подразделению, каждый день приближая нашу По-

беду, он воюет ЗА целостность и единство России! ЗА мир во всем мире! ЗА будущее наших детей! ЗА подвиг прадедов! ЗА нашу память! ЗА нашу веру!», – говорится в письме.

Хочу сказать, что все наши бойцы, участвующие в СВО, высоко несут честь своего народа, своей республики и достойно защищают нашу Родину Россию. В свою очередь, хочу поблагодарить их всех за мужество и героизм, которые они проявляют в зоне СВО.

Желаю им скорого возвращения с победой!

Пресс-служба Главы и Правительства РИ



Карабулакчанина признали лучшим игроком 14 тура Чемпиона Ингушетии по футболу

ФУТБОЛ

Лучшим игроком 14-го тура чемпионата Ингушетии среди ветеранов (35+) стал нападающий «Ред Булла» Алихан Харсиев. Вне футбольных страстей, Алихан трудится педагогом в СОШ №3 Карабулака. Лидер ред булловцев стал главным героем поединка с «Ветеранами Экажево» (5:1) – крайне неудобного соперника для фаворитов первенства. Алихан уже традиционно был активен и полезен и записал в свой актив два мяча. При этом ветеран ингушского футбола отлично действовал как распасовщик и оформил ассистентский дубль. Таким образом Алихан принял участие в четырех голах своей команды, которая продолжает лидировать в чемпионате. Поздравляем Алихана с успешной и результативной игрой и с заслуженной наградой.

В КАРАБУЛАКЕ ПОХОРОНИЛИ 24-ЛЕТНЕГО ГЕРОЯ СВО

В Ингушетии прошли похороны 24-летнего жителя Карабулака Рашида Евлоева – мужественного военнослужащего Российской армии, выполнявшего свой воинский долг в зоне проведения специальной военной операции России по защите Донбасса.



ПОХОРОНЫ

Собинф.

«Поддержать родных и близких героя СВО в Карабулак приехали председатель Народного Собрания Ингушетии Магомед Тумгоев, члены Правительства республики, руководители различных министерств и ведомств. Приняв участие в траурной церемонии, они выразили родственникам

Рашида Евлоева глубокие соболезнования и слова поддержки», – рассказали газете «Керда Ха» в региональном Парламенте.

Глава Ингушетии Махмуд-Али Калиматов распорядился оказать всестороннюю помощь и поддержку семье погибшего.

В КАРАБУЛАКЕ ОБСУДИЛИ СИСТЕМНУЮ БОРЬБУ С КОРРУПЦИЕЙ

На минувшей неделе в администрации нашего города в ходе ежеквартального заседания межведомственная комиссия по противодействию коррупции обсудили четыре ключевых вопроса по этой теме, информировали в мэрии.

ЗАСЕДАНИЕ

Собинф.

«В ходе актуального мероприятия его участники рассмотрели реализацию антикоррупционных мер при размещении муниципальных заказов согласно контрактам для нужд города.

Также речь шла о правоприменительной практике, по результатам вступивших в законную силу решений судов о признании недействительными ненормативных правовых актов, не-

законных решений и действий различных органов власти и их должностных лиц», – отмечается в сообщении.

Также обсудили, насколько своевременно и в полной мере

были представлены сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера муниципальных служащих за прошлый год.

Определены и задачи освеще-

ния в средствах массовой информации деятельности выполняемой городскими структурами по линии профилактики коррупционных проявлений.

КАРАБУЛАКСКИЕ АВТОИНСПЕКТОРЫ ПРОВЕЛИ МАСШТАБНЫЙ РЕЙД ПРОТИВ «ТОНИРОВКИ»

На днях в Карабулаке сотрудники госавтоинспекции провели рейдовое мероприятие, направленное против тонирования стекол автомобилей, сообщили в пресс-службе ведомства.

РЕЙД

Собинф.

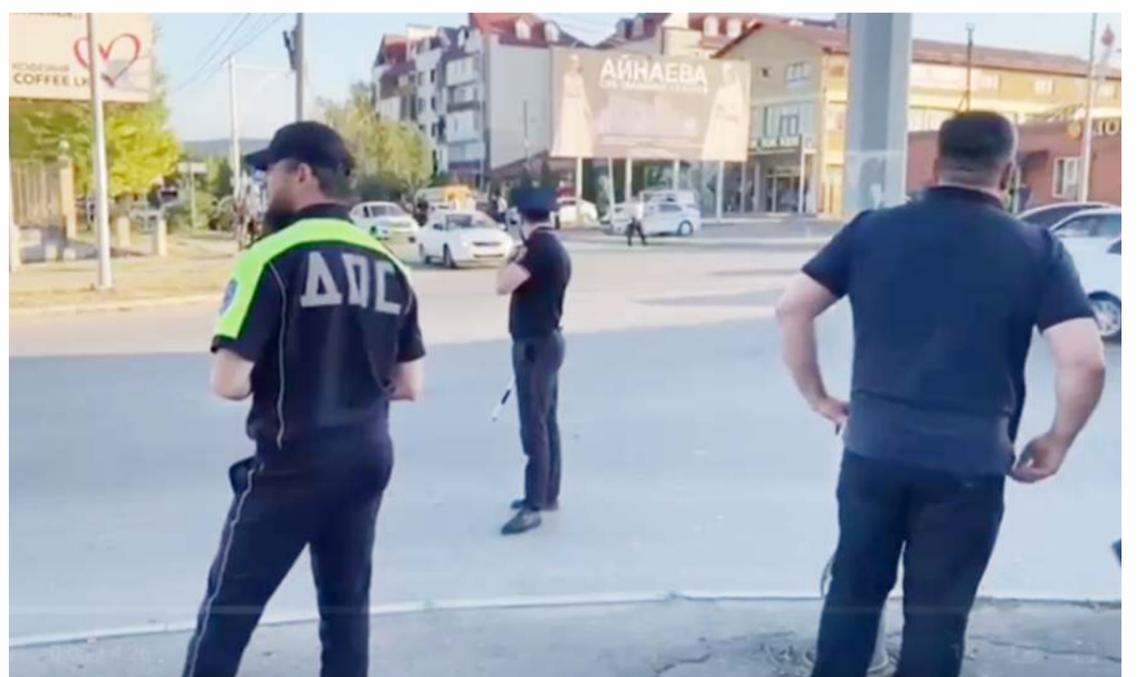
Останавливая автомобили на дорогах, стражи порядка сами, в случае отказа водителей, снимали тонировки. Некоторые водители, проявляя сознательность, исполняли требования людей в форме.

По данным республиканского ГАИ, в рамках рейда в Карабулаке было выявлено 20 административных правонарушений, растонировано на месте 88 автомобилей, задержаны одно транспортное средство и один гражданин доставлен в городское отделение полиции.

«Госавтоинспекция МВД по Республике Ингушетия напоминает, что за нарушение правил тонирования предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере 500 руб. (ч. 3.1 ст. 12.5 КоАП РФ). Также сотрудник ДПС мо-

жет предложить устранить нарушение на месте. Если водитель снимет тонировку сразу, все ограничится штрафом. Если нет, сотрудник вправе оштрафовать и выдать требование об устранении нарушений в определенный срок. Срок исполнения может составлять от нескольких часов до нескольких суток.

Водителей, которые получили требование и продолжают ездить с тонировкой, могут оштрафовать повторно и привлечь к ответственности по ч. 1 ст. 19.3 КоАП за неповиновение законному требованию сотрудника полиции. Санкции по этой статье – штраф в размере от 2000 до 4000 рублей, арест до 15 суток или обязательные работы сроком от 40 до 120 часов», – проинформировали в ГАИ Ингушетии.





В КАРАБУЛАКЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ ИЗЪЯЛИ У ЗЛОУМЫШЛЕННИКА СВЫШЕ 90 ГРАММОВ МАРИХУАНЫ

Сотрудники группы контроля за оборотом наркотиков и участковые уполномоченные полиции ОМВД России по г. Карабулак в ходе проведения мероприятий в рамках ОПМ «МАК-2024» задержали и доставили в отдел гражданина, у которого в ходе личного досмотра обнаружено и изъято, как установлено экспертом, 91,38 грамма наркотического средства «марихуана».

Об этом сообщает сайт регионального МВД. В этот же период мероприятия в рамках ОПМ прошли и в Малгобеке. Они тоже оказались результативными.

Отмечается, что группой дознания ОМВД России по г. Карабулак в отношении злоумышленника возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 228 УК РФ. Ему избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

ЗАДЕРЖАНИЕ

РЕШЕНИЕ

№ 5/7-5

10 июля 2024 г.

«О даче согласия администрации муниципального образования «Городской округ город Карабулак» на передачу в аренду нежилого помещения (коттедж), находящегося в муниципальной собственности»

В соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом муниципального образования «Город Карабулак», Постановлением Правительства Республики Ингушетия от 30.01.2002 № 29 «О Порядке расчета арендной платы за пользование объектами государственной собственности Республики Ингушетия», решением городского Совета депутатов муниципального образования «Городской округ город Карабулак» от 26.02.2019 № 2/5-3 «Об утверждении Положения о порядке управления и распоряжения имуществом, находящимся в собственности муниципального образования «Городской округ город Карабулак», городской Совет депутатов муниципального образования «Городской округ город Карабулак»

РЕШИЛИ:

1. Дать согласие администрации муниципального образования «Городской округ город Карабулак» на передачу в аренду, на срок не более пяти лет с преимущественным правом продления срока дачи согласия, двухэтажного нежилого помещения (коттедж) общей площадью 129 кв. м, с кадастровым номером 06:03:0100014:36, расположенного по адресу: Республика Ингушетия, г. Карабулак, ул. Осканова, б/н, находящегося в муниципальной собственности.

2. Установить начальный (минимальный) размер арендной платы из расчета: $AP=S (C_6 \times K_1 \times K_2 \times K_3 \times K_4 \times K_5 \times K_6) / 10$, где:

АП - Арендная плата
S - Площадь строения (помещения)
C6 - Базовый размер стоимости строительства 1 кв. м
Базовый размер стоимости строительства одного квадратного метра для использования при расчете арендной платы за пользование объектами муниципальной собственности устанавливается согласно сведений из Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Республике Ингушетия.
Киз - Коэффициент износа (100% - % износа) / 100
Процент износа устанавливается по данным балансодержателя на текущий год на основании норм амортизации. При этом коэффициент износа объекта недвижимости не может быть установлен менее 0,1.
Км - Коэффициент качества строительного материала:
кирпич - 1,5
дерево-кирпич - 0,8
дерево - 0,6
железобетон и прочие - 1
Кт - Коэффициент типа строения:
Административное - 0,7
производственное (отопляемое - 0,5; неотопляемое - 0,3)
складское (отопляемое - 0,4; неотопляемое - 0,3)
Кжз = K1 + K2 + K3 + K4 - Коэффициент качества нежилого помещения:
K1 - размещение помещений
отдельно стоящие строения - 0,54;
встроено-пристроенная часть - 0,49;

чердак (мансарда) - 0,26;
полуподвал - 0,22;
подвал - 0,19

Для предприятий торговли, общественного питания и бытового обслуживания K1 - 0,32, независимо от расположения помещения

K2 - степень технического обустройства:

- при наличии водопровода, канализации, горячей воды и центрального отопления - 0,27;

- при наличии водопровода, канализации и центрального отопления - 0,16;

- при наличии водопровода и канализации - 0,5;

K3 - высота потолков помещения:

- свыше - 3,0 м - 0,04;

- свыше - 2,6 м - 0,02;

- менее - 2,6 м - 0,01.

K4 - Удобство коммерческого использования

- г. Карабулак -2,5

Kд = 1,2

3. Настоящее решение подлежит официальному опубликованию в средствах массовой информации и вступает в силу с момента опубликования.

Председатель городского Совета депутатов
муниципального образования
«Городской округ город Карабулак»

А.М. Хамхоев

Врио главы муниципального образования
«Городской округ город Карабулак»

Т.М. Евлов

РАСПОРЯЖЕНИЕ

31 июля 2024 г.

№ 196

г. Карабулак

Об утверждении состава и регламента работы согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак»

В соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», частью 5 статьи 42.10 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности», постановлением Правительства Республики Ингушетия от 25 мая 2015 г. №85 «Об утверждении Типового регламента согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ»:

1. Утвердить регламент работы согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак» (Приложение 1);

2. Утвердить состав согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак» (Приложение 2).

3. Опубликовать настоящее распоряжение в печатном средстве массовой информации «Керда-ха», разместить на официальном сайте муниципального образования в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: www.mokarabulak.ru..

4. Настоящее распоряжение вступает в силу после его официального опубликования.

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы администрации города Карабулак Вышегурова И.У.

Глава городского округа

А.Б.Дидигов

Приложение №1
к Распоряжению ОМС «Администрация г.Карабулак»
от 31 июля 2024 г. № 196

РЕГЛАМЕНТ

работы согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Регламент работы согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак» разработан в соответствии со статьей 42.10 Федерального закона от 24 июля 2007 N 221-ФЗ «О государственном кадастре недвижимости».

1.2. Согласительная комиссия по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 МО «Городской округ г.Карабулак» (далее - Комиссия) формируется в соответствии с частями 1-4 статьи 42.10 Федерального закона N 221-ФЗ.

1.3. Целью работы согласительной комиссии является согласование местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ.

2. ПОЛНОМОЧИЯ КОМИССИИ

К полномочиям Комиссии относятся:

1) рассмотрение возражений относительно местоположения границ земельных участков заинтересованных лиц, обладающих смежными земельными участками на праве:

- собственности (за исключением случаев, если такие смежные земельные участки, находящиеся в государственной или муниципальной собственности, предоставлены гражданам в пожизненное наследуемое владение, постоянное (бессрочное) пользование либо юридическим лицам, не являющимся государственными или муниципальными учреждениями либо казенными предприятиями, в постоянное (бессрочное) пользование);

- пожизненного наследуемого владения;

- постоянного (бессрочного) пользования (за исключением случаев, если такие смежные земельные участки предоставлены государственным или муниципальным учреждениям, казенным предприятиям, органам государственной власти или органам местного самоуправления в постоянное (бессрочное) пользование);

- аренды (если такие смежные земельные участки находятся в государственной или муниципальной собственности и соответствующий договор аренды заключен на срок более чем пять лет);

2) подготовка заключения Комиссии о результатах рассмотрения возражений заинтересованных лиц, указанных в подпункте 1 пункта 3 настоящего регламента, относительно местоположения границ земельных участков, в том числе о целесообразности изменения проекта карты-плана территории в случае необоснованности таких возражений или о необходимости изменения исполнителем комплексных кадастровых работ карты-плана территории в соответствии с такими возражениями;

3) оформление акта согласования местоположения границ при выполнении комплексных кадастровых работ;

4) разъяснение заинтересованным лицам, указанным в подпункте 1 пункта 3 настоящего регламента, возможности разрешения земельного спора о местоположении границ земельных участков в судебном порядке.

3. ПОЛНОМОЧИЯ И ПРАВА ЧЛЕНОВ КОМИССИИ

3.1. Председатель комиссии:

1) созывает и ведет заседания Комиссии;

2) в случае необходимости запрашивает дополнительную информацию и документацию, необходимые для разрешения спора;

3) подписывает выписки из протокола Комиссии.

3.2. Члены Комиссии имеют право:

1) участвовать в заседаниях Комиссии с правом голоса;

2) знакомиться с поступившими в Комиссию документами;

3) вносить на рассмотрение Комиссии предложения и рекомендации по вопросам, относящимся к компетенции Комиссии;

4) выражать особое мнение по сути рассматриваемых Комиссией вопросов, которое в письменной форме прилагается к протоколу;

5) подписывать протокол заседания Комиссии.

3.3. Секретарь Комиссии:

1) ведет протоколы заседаний Комиссии, обеспечивает их надлежащее оформление;

2) осуществляет подготовку и сбор иной документации, необходимой для работы Комиссии.

4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1. Акты согласования местоположения границ при выполнении комплексных кадастровых работ и заключения Комиссии, указанные в подпунктах 2 и 3 пункта 3 настоящего регламента, оформляются Комиссией в форме документов на бумажном носителе, которые хранятся органом, сформировавшим Комиссию.

4.2. По результатам работы Комиссии составляется протокол заседания Комиссии, форма и содержание которого утверждаются органом нормативно-правового регулирования в сфере кадастровых отношений, а также составляется заключение Комиссии о результатах рассмотрения возражений относительно местоположения границ земельных участков.

4.3. В течение двадцати рабочих дней со дня истечения срока представления возражений согласительная комиссия направляет заказчику комплексных кадастровых работ для утверждения оформленный исполнителем комплексных кадастровых работ проект карты-плана территории в окончательной редакции и необходимые для его утверждения материалы заседания Комиссии.

4.4. Члены Комиссии, а также специалисты, приглашенные для участия в ее работе, на время работы Комиссии освобождаются от основной работы с сохранением среднего заработка и включением времени участия в переговорах в трудовой стаж.

Приложение №2

к Распоряжению ОМС «Администрация г.Карабулак»
от 31 июля 2024 г. № 196

Состав согласительной комиссии по согласованию местоположения границ земельных участков при выполнении комплексных кадастровых работ на территории муниципального образования «Городской округ города Карабулак» в кадастровом квартале 06:03:0100009

Дидигов Ахмед Борисович	Глава МО «Городской округ города Карабулак»
Вышегуров Ислам Умарбекович	Заместитель главы МО «Городской округ города Карабулак»
Аушев Магомед Асланович	Главный специалист отдела архитектуры и землеустройства
Члены согласительной комиссии	
Костоев Башир Юсупович	Начальник Карабулакского отдела Управления Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по РИ
Албогачиева Хяди Ахметовна	Начальник отдела управления, распоряжения, реализации недвижимого имущества, земельных участков и принудительно изъятого имущества
Амаков Хусейн Магомедович	Депутат городского совета муниципального образования «Городской округ города Карабулак»
Мислауров Шамиль Увайсович	Начальник земельного отдела Минимущества РИ
Алтемирова Мадина Суламбековна	Специалист-эксперт отдела государственного земельного надзора, контроля (надзора) в сфере саморегулируемых организаций, землеустройства, мониторинга земель, геодезии, картографии и кадастровой оценки недвижимости Управления Росрееста по РИ
Газдиев Аслан Махмудович	Ведущий инженер

ИЗВЕЩЕНИЕ О НАЧАЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ КАДАСТРОВЫХ РАБОТ

1. В период с «01»июля 2024 г. по «20» ноября 2024 г. в отношении объектов недвижимости, расположенных на территории кадастрового квартала 06:03:0100009 Муниципального образования «Городской округ г.Карабулак» будут выполняться комплексные кадастровые работы в соответствии с договором от «01» июля 2024 г. № 47, заключенным со стороны заказчика:

Администрация МО «Городской округ г.Карабулак» почтовый адрес: РИ, город Карабулак, ул. Промысловая, 2/2, адрес электронной почты: karabulak2009@bk.ru номер контактного телефона: тел./факс (+78734) 44-41-56;

со стороны исполнителя:

полное и (в случае, если имеется) сокращенное наименование юридического лица: Филиал ППК«Роскадастр» по Республике Ингушетия;

фамилия, имя, отчество (при наличии) кадастрового инженера: Газдиев Аслан Махмудович;

наименование саморегулируемой организации кадастровых инженеров, членом которой является кадастровый инженер: Ассоциация саморегулируемая организация «Объединение кадастровых инженеров». Уникальный регистрационный номер члена саморегулируемой организации кадастровых инженеров в реестре членов саморегулируемой организации кадастровых инженеров: 4609;

Дата внесения сведений о физическом лице в реестр членов саморегулируемой организации кадастровых инженеров: 28.02.2012 г.

почтовый адрес: 386001,РИ, г. Магас, ул. К.Кулиева, 24

адрес электронной почты: filial06.kadastr.ru;

номер контактного телефона: 8 (8734)55-42-52

2. Правообладатели объектов недвижимости, которые считаются в соответствии с частью 4 статьи 69 Федерального закона от 13 июля 2015 года № 218-ФЗ «О государственной регистрации недвижимости» ранее учтенными или сведения о которых в соответствии с частью 9 статьи 69 Федерального закона от 13 июля 2015 года № 218-ФЗ «О государственной регистрации недвижимости» могут быть внесены в Единый государственный реестр недвижимости как о ранее учтенных в случае отсутствия в Едином государственном реестре недвижимости сведений о таких объектах недвижимости, вправе предоставить указанному в пункте 1 извещения о начале выполнения комплексных кадастровых работ кадастровому инженеру - исполнителю комплексных кадастровых работ имеющиеся у них материалы и документы в отношении таких объектов недвижимости, а также заверенные в порядке, установленном частями 1 и 9 статьи 21 Федерального закона от 13 июля 2015 года № 218-ФЗ «О государственной регистрации недвижимости», копии документов, устанавливающих или подтверждающих права на указанные объекты недвижимости.

3. Правообладатели объектов недвижимости - земельных участков, зданий, сооружений, объектов незавершенного строительства в течение тридцати рабочих дней со дня опубликования извещения о начале выполнения комплексных кадастровых работ вправе предоставить кадастровому инженеру сведения об адресе электронной почты и (или) почтовом адресе, по которым осуществляется связь с лицом, чье право на объект недвижимости зарегистрировано, а также лицом, в пользу которого зарегистрировано ограничение права и обременение объекта недвижимости (далее - контактный адрес правообладателя), для внесения в Единый государственный реестр недвижимости сведений о контактном адресе правообладателя и последующего надлежащего уведомления таких лиц о завершении подготовки проекта карты-плана территории по результатам комплексных кадастровых работ п о проведении заседания согласительной комиссии по вопросу согласования местоположения границ земельных участков.

4. Правообладатели объектов недвижимости, расположенных на территории комплексных кадастровых работ, не вправе препятствовать выполнению комплексных кадастровых работ и обязаны обеспечить доступ к указанным объектам недвижимости исполнителю комплексных кадастровых работ в установленное графиком время.

5. График выполнения комплексных кадастровых работ:

работ вправе предоставить кадастровому инженеру сведения об адресе электронной почты и (или) почтовом адресе, по которым осуществляется связь с лицом, чье право на объект недвижимости зарегистрировано, а также лицом, в пользу которого зарегистрировано ограничение права и обременение объекта недвижимости (далее - контактный адрес правообладателя), для внесения в Единый государственный реестр недвижимости сведений о контактном адресе правообладателя и последующего надлежащего уведомления таких лиц о завершении подготовки проекта карты-плана территории по результатам комплексных кадастровых работ п о проведении заседания согласительной комиссии по вопросу согласования местоположения границ земельных участков.

4. Правообладатели объектов недвижимости, расположенных на территории комплексных кадастровых работ, не вправе препятствовать выполнению комплексных кадастровых работ и обязаны обеспечить доступ к указанным объектам недвижимости исполнителю комплексных кадастровых работ в установленное графиком время.

5. График выполнения комплексных кадастровых работ:

№ п/п	Место выполнения комплексных кадастровых работ	Время выполнения комплексных кадастровых работ
	Республики Ингушетия Муниципального образования «Городской округ город Карабулак» кадастровый квартал 06:03:0100009	В период с 01 июля 2024 г по 20 ноября 2024 г.

ПОДПИСЬ



ЩУРПА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогреваем в кастрюле 200 мл растительного масла. Нарезаем репчатый лук полукольцами, выкладываем в разогретое масло, прогреваем. Отправляем туда же каре баранины и мякоть, обжариваем на сильном нагреве, периодически помешивая. Добавляем зиру и сушёную мяту, растерев в руках.

Нарезаем морковь дисками и выкладываем в кастрюлю. Добавляем картофель, не разрезая его, и предварительно замоченный нут. Заливаем овощи горячим бульоном и ждём, пока сварится картофель.

Насыпаем в ступку шафран и соль, растираем, заливаем ложкой горячего бульона, даём постоять. Выливаем шафран с бульоном в кастрюлю.

Разрезаем помидоры на 4 части, удаляем сердцевину и выкладываем в суп.

Удаляем у перцев перепонки и нарезаем крупным кубиком. Выкладываем на сковороду с 2 ст. л. масла нарезанный перец, обжариваем 2-3 минуты. Отправляем обжаренные перцы в суп. Солим суп, добавляем чёрный молотый перец. Крупно нарезаем половину пучка петрушки и половину пучка базилика и заправляем ими суп. Провариваем 1 минуту.

Нарезаем красный лук полукольцами. Выкладываем суп в глубокую миску, украшаем красным луком, посыпаем сушёной мятой и подаём.

Приятного аппетита!



ИНГРЕДИЕНТЫ

- каре баранины 300 граммов
- мякоть баранины 250 граммов
- бульон бараний 3 литра
- масло растительное
- морковь 1 штука
- картофель 5 штук
- лук репчатый 2 штуки
- мята сушёная 1 чайная ложка
- зира 1 чайная ложка
- нут 3 столовых ложки
- шафран
- соль
- чёрный перец
- помидор 3 штуки
- лук репчатый красный 1 штука
- петрушка
- базилик
- перец болгарский 2 штуки

КАК ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК?

ЗДОРОВЬЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, КОГДА ДАВЛЕНИЕ ЗАШКАЛИВАЕТ

Те, кто чувствует на себе приступы высокого артериального давления, должны знать несколько простых приемов, которые могут снизить его на несколько пунктов, а иногда даже привести в норму без лекарств.

ГЛАВНЫЕ ИЗ НИХ ТАКИЕ:

Массаж. Его можно сделать самому, но лучше, если кто-то поможет. Массирующими растирающими движениями стоит пройти воротниковые зоны шеи, головы, грудной клетки, живота. Помогает снизить артериальное давление также массаж в области лопаток, а также плечевого пояса. Прodelав его, стоит немного полежать и успокоиться.

Несильный поток горячей воды. Применение этого метода довольно простое. Достаточно направлять ее на затылок в течение 5-7 минут.

Яблочный уксус. Куски материи, смоченные в нем, нужно прикладывать к ступням. Такая примочка

начинает действовать быстро, уже на протяжении 10-15 минут, и без всяких лекарств.

Ванночка для рук из горячей воды. Для получения ожидаемого результата кисти рук нужно подержать в ней 10-15 минут, после чего показатели тонометра начнут снижаться.

Контрастные ванночки для ног. Попеременное погружение стоп сначала в холодную, а потом в горячую воду на 2-3 минуты благоприятно влияют на давление. Закончить эту процедуру необходимо через 20 минут холодной водой.

200 -250 мл минеральной воды, 1/2 лимона и ложка меда. Нужно смешать эти компоненты и выпить залпом. Действие почувствуется через 20-30 минут.

Задержка дыхания. Прodelывать это надо на выдохе на 8-10 счетов на протяжении 2-3 минут. Действенный метод при резких скачках, так как действует быстро.

Пребывание на свежем воздухе. Прогулка поможет снизить давление на несколько пунктов на протяжении получаса. Если выйти на улицу нет возможности, то обязательно нужно открыть окно.

САМЫЕ СМЕШНЫЕ АНЕКДОТЫ

НЕМНОГО ЮМОРА

— И смех и грех. Сказал священник покуривая травку.

А Вы замечали, что как только выпадает снег- начинается эпическая битва людей и машин! Снегоочистители отбрасывают снег на обочину, на которой сразу появляются люди и лопатами бросают снег обратно на дорогу!

— Папа, а как разговаривает змея? Папа смотрит на тещу: — Ну, что же мы молчим, Любовь Сергеевна? Ребенок

интересуется.

Мальчик получил по шее от своей взрослой соседки, и его мама в гневе идет к ней просить объяснений: — Ты зачем побила моего сына? — Он мне нахамил: обозвал толстой коровой. — И что, ты думаешь, что если побьешь его, то похудеешь?

— Вы кто? — Добрая фея! — А почему с топором?! — Настроение что-то не очень...

Если бы в России за кражу отрубали руки, то в Госдуме вместо кнопок для голосования были бы педали.

СКАНВОРД

Взрывная радость	Алкогольный напиток	Солнечная богам	→					
↓		↓			Безжалостный человек		Прошлое, старинное		Индийский бог
	Заготовка для пива		Горный массив в Болгарии	→					
					Часть головы		Единица оценки силы шторма		Сказание, легенда
	Тянуть ... на себя		Театр Шекспира	→					
						Швейцарская дача		Телефонное слово	
	Водород + кислород		Отворот на конце рукава	→					
					Пугачева				
Шум, крик, гам		Мохнатая ...		Бытовой прибор	Товар на аукционе		Сын Геракла		...кво
	Ларец для мощей святых	Жидкая пшеничная каша							
				Город на реке Джамна		Соевый творог		Басня Ивана Крылова	
	... ветров		Опера Джузеппе Верди	→					
					Серпентин				
	Страдательный ...		Коралловый ...	→			Франц. монета		
Подельный камень					Сильный страх				