

# Рухс

## е В е в е т и



ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2025 АЗЫ  
СУСАНЫ МАЙЫ 17 БОН  
ЦЫППАРАЕМ

17 ИЮЛЯ 2025 ГОДА  
ЧЕТВЕРГ

№ 76  
(12612)

### СОБЫТИЕ

## «ВАХТАНГОВ. ПУТЬ ДОМОЙ»



Во Владикавказе, на площади Свободы, гала-концертом завершился II Всероссийский театральный фестиваль «Вахтангов. Путь домой». Это знаковое событие, которое с 6 по 13 июля объединило театралов, артистов, деятелей культуры, жителей республики и зрителей со всей страны, стало одним из крупнейших культурных мероприятий в Северной Осетии. В воскресенье, 13 июля, праздничное мероприятие собрало более 10 тысяч человек на площади Свободы. Фестиваль включил обшир-

ную программу: парад физкультурников, спектакли уличных театров, мастер-классы, творческие вечера и образовательные программы. Кульминацией стал гала-концерт, в котором приняли участие 200 артистов. На сцене выступили звезды российской и местной эстрады, коллективы с оригинальными номерами. Свои хиты исполнили народная артистка России Валерия, популярная группа «На-На», актер и музыкант Виктор Добронравов с коллективом, а также Эльдар Травов, Арсен Мукенди, Залина Баскаева, Елена Газарева, детский музыкальный театр



«Домисолька», танцевальный ансамбль «Дети гор», ансамбль дуолистов «Ритмы гор» и многие другие артисты.

Фестиваль привлек большой зрительский интерес: более 7 тысяч человек посетили театральные постановки, около 6 тысяч стали участниками торжественного открытия.

На церемонии закрытия фестиваля Глава Северной Осетии Сергей Меняйло высказал добрые слова в адрес организаторов праздника, артистов и гостей республики. Он вручил директору Московского театра имени Евгения Вахтангова – Кириллу

Кроку, памятные часы, как знак признательности за вклад в развитие театрального искусства и сохранение памяти о нашем великом земляке. Эльдару Травову было присвоено звание заслуженного артиста Республики Северная Осетия-Алания.

В прошлом году Всероссийский театральный фестиваль «Вахтангов. Путь домой», организованный при поддержке президентского фонда культурных инициатив, правительства и главы РСО-Алания Сергея Меняйло, был приурочен к празднованию 100-летия Северной Осетии, 250-летию присоединения республики к России и 240-летию города Владикавказа.

II Всероссийский театральный фестиваль «Вахтангов. Путь домой» укрепил статус Владикавказа как культурной столицы Кавказа и объединил здесь театры со всей страны.

Владикавказ вновь доказал, что умеет принимать гостей и создавать атмосферу настоящего праздника. И, как всегда, в центре внимания люди и искусство. Организаторы обещают, что традиция фестиваля будет продолжена.

**Олег БОРИСОВ,**  
педагог дополнительного образования.

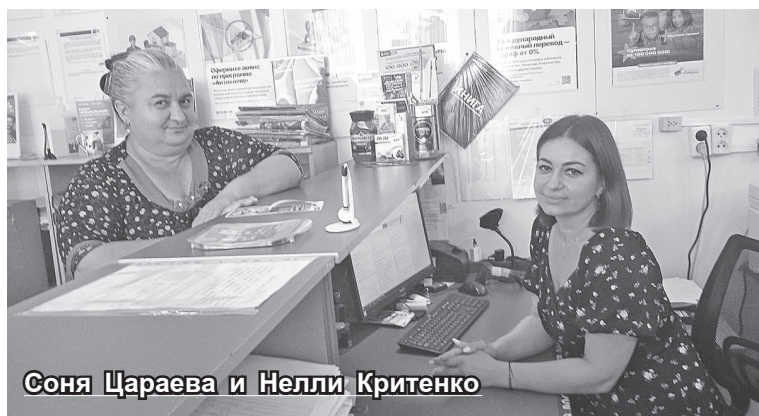
### УСЛУГИ

Почтовое отделение в селе — важнейший социальный объект. Спектр услуг, предоставляемых почтой значительно расширился. Кроме доставки корреспонденции и печатных изданий, сегодня почта оказывает много других социальных и государственных услуг. Это получение пенсий и других выплат, оплата коммунальных услуг и штрафов, осуществление денежных переводов и многие другие. Сегодня в почтовых отделениях можно приобрести и продукты питания, средства бытовой химии и даже безрецептурные лекарства. А с этого года появилась возможность получать на почте заказы, сделанные в интернет-магазине wildberries. Сельские жители считают это удобным, ведь это значительно экономит время, так как за один визит можно решить сразу несколько бытовых вопросов.

Несмотря на развитие современных цифровых технологий, услуги почты по-прежнему востребованы, одна из которых — подписка на периодические печатные издания. Большой выбор газет и журналов дает сегодня возможность каждому подобрать для себя что-то интересное.

Наибольшим спросом в нашем селе пользуются местные печатные издания, — говорит заведующая почтовым отделением с. Кирово Нелли Критенко.

## Душевное тепло и общение — В КАЖДЫЙ ДОМ



Соня Цараева и Нелли Критенко

— Это районная газета «Рухс», «Северная Осетия», «Рæстдзинад», журнал «Ногдзау». Особые слова благодарности хочется сказать постоянным подписчикам, которые уже не один десяток лет не расстаются со своими любимыми изданиями. Это Валентин Сикоев, Раиса Кайтмазова, Рита Бигулова, Раиса Гогичаева и многие другие.

К сожалению, некоторые почтовые отделения испытывают нехватку почтальонов. Труд этот нелегкий, с которым не каждый справится. Ведь не просто в любую погоду, будь то дождь, снег или изнуряющая жара, с объемной сумкой за спиной, преодолевать километры пути. Однако многие почтальоны

остаются верны своей работе и очень ответственно подходят к исполнению своих обязанностей, находя радость в общении с людьми. В каждом доме их прихода ждут с нетерпением и уважают их за доброту, отзывчивость и бескорыстную помощь. Именно такими в Кирово считают Соню Цараеву и Таиру Дарчиеву, которые вместе с письмами и газетами приносят в каждый дом душевное тепло и общение. И несмотря на то, что мы живем в эпоху компьютеров и электронных средств информации, почтальоны остаются связующим звеном, объединяющим людей, сближающим между ними дальние расстояния.

Лири ТОЛПАРОВА.

### НОВОСТИ

#### ДАРГАВСКИЙ НЕКРОПОЛЬ И ДРУГИЕ ПАМЯТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОД ЗАЩИТОЙ

Даргавский некрополь и другие памятники Северной Осетии должны быть под защитой, заявил глава республики Сергей Меняйло в послании парламенту региона.

«Туризм в республике активно развивается — гостей становится больше, и это радует. Но вместе с этим мы сталкиваемся и с определенными вызовами. Нам пора серьезно подумать о том, какие правила и стандарты должны действовать для тех, кто приезжает в Осетию, чтобы люди чувствовали себя желанными гостями, но при этом уважали нашу местную культуру, природу и традиции. Возьмем, к примеру, Даргавс. Уже не первый год жители, историки, да и просто неравнодушные люди поднимают вопрос: туристы порой ведут себя в некрополе неподобающим образом. Это не просто красивая локация для фото — это святое место, часть нашей истории и памяти. Поэтому нужно найти баланс: с одной стороны — сохранить сам музейный комплекс, с другой — не закрыть к нему доступ», — отметил он.

Меняйло поручил министерству культуры республики вместе с Минстроем, а также при участии общественников из Высшего совета осетин проработать вопрос выбора площадки для строительства специальной смотровой зоны.

«Она позволит туристам безопасно и с уважением наблюдать за некрополем, не нарушая его целостности. Также нужно проработать вопрос установки ограждения, чтобы доступ внутрь имели только

сотрудники музея и специалисты, которые занимаются сохранением объекта. Такой подход нужно распространить и на другие памятники нашего исторического и духовного наследия», — подчеркнул он.

#### ВЛАСТИ СЕВЕРНОЙ ОСЕТИИ ГОТОВЯТ К ЗАПУСКУ ТРАНСПЛАНТАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ

В Северной Осетии готовится к запуску трансплантационная программа. Об этом в своем Telegram-канале сообщил глава республики Сергей Меняйло.

«О будущем, которое может изменить жизни многих, говорил с Сергеем Готье — главным внештатным трансплантологом Минздрава России и директором НИИЦ трансплантологии и искусственных органов имени академика Шумакова. Он побывал в Республиканской клинической больнице — именно там мы планируем развивать это направление. Сергей Владимирович посмотрел, как оснащены операционные, пообщался с врачами, оценил потенциал нашей команды и дал ценные рекомендации. Отдельно поговорили об обучении наших специалистов на базе НИИЦ Шумакова. Трансплантация — это шанс, это надежда для тех, кто годами живет с тяжелым диагнозом и вынужден ехать за помощью в другие города. Мы хотим, чтобы такую помощь можно было получить здесь, дома — рядом с семьей, в родных стенах, в окружении близких людей», — написал он.

Меняйло добавил, что подразделение трансплантологии планируют открыть в Республиканской клинической больнице уже в этом году.

17 ИЮЛЯ — НАЧАЛО СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЫ

## ТЫ В ПАМЯТИ И В СЕРДЦЕ, СТАЛИНГРАД!

Летом 1942 года началась невиданная по своему значению, размаху и напряжению битва на подступах к Дону и Волге. 200 дней и ночей Красная Армия перемалывала отборные соединения Германии и её союзников. Сталинградская битва, которая изменила историю и переломила ход всей Второй мировой войны, продлилась с 17 июля 1942 года по 2 февраля 1943 года и закончилась полной победой советских войск. Оборонительный этап операции продолжался до 18 ноября 1942 года, а с 19 ноября начался наступательный этап.

## ПРЕДЫСТОРИЯ

Летом 1942 года Советский Союз сражался всё ещё без действительной помощи своих союзников — Англии и США: поставки вооружения по ленд-лизу срывались и были недостаточными, второй фронт открыт не был, союзники отделивались пустыми обещаниями.

Битва под Москвой поставила крест на германском плане блицкрига, однако вермахт был по-прежнему силен. Гитлер намеревался летом 1942 года масштабное наступление на южном фланге советско-германского фронта, захватить Сталинград — важнейший промышленный и транспортный узел на Волге, оккупировать богатые хлебные районы Кубани и Ставрополья и прорваться к кавказской нефти.

Немецкие войска на южном фланге были разделены на группу армий «А», наступающую непосредственно к Кавказскому хребту, и группу армий «Б», нацеленную на Сталинград. Основу мощи группы «Б» составила самая боеспособная 6-я армия вермахта под командованием генерала **Фридриха Паулюса**. Её поддерживали танковые и моторизованные дивизии.

Вражеское наступление непосредственно на город началось 17 июля 1942 года. Этот день стал началом Сталинградской битвы. Потеря Сталинграда поставила бы весь южный фланг советских войск в критическое положение.

## БОИ ЗА КАЖДЫЙ ДОМ

Враг бросал под Сталинград все новые силы, доводя число своих дивизий на этом направлении с 38 до 80. С юга для удара по городу была переброшена 4-я танковая группа. Постепенно



овладение Сталинградом превращалось из второстепенной в главную цель всей кампании вермахта. Гитлер и его генералы были полны решимости взять один из важнейших городов советского государства, носящий имя его вождя. Германская авиация 23 августа нанесла массированный бомбовый удар по городским кварталам. В огне пожаров погибли более 40 тысяч сталинградцев. Нефть вылилась в Волгу и загорелась. Происходящее напоминало настоящий ад.

Развернулись бои за сталинградские кварталы. Основу обороны города составили соединения 62-й армии генерала **Василия Чуйкова** и 64-й армии генерала **Михаила Шумилова**. Врагу не сдавали без боя ни одну улицу, ни один дом!

## ГЕРОИ СТАЛИНГРАДА

Центром противостояния в Сталинграде стал Мамаев курган, с которого можно было просматривать и обстреливать значительную часть города. Эта высота переходила из рук в руки несколько раз. До берега Волги многим немецким частям оставалось пройти всего 150–200 метров, но они так и не смогли этого сделать. На выручку обороняющимся в ночь на 15 сентября под жесточайшим вражеским обстрелом через Волгу была переправлена 13-я гвардейская дивизия генерала **Александра Родимцева**, которая с ходу вступила в бой и отбила у противника Мамаев курган.

Сержант **Яков Павлов** вместе со своими немногочисленными товарищами захватил у немцев и

почти два месяца оборонял дом недалеко от набережной. Дом, у которого нашли могилу сотни солдат вермахта, потом так и назвали — «Дом Павлова».

Отважно действовали в руинах Сталинграда советские снайперы. Легендой стала боевая работа снайпера **Василия Зайцева**, уничтожившего 225 вражеских солдат. Но это был не единственный в Сталинграде снайпер-ас. Бывший нанайский охотник **Максим Пассар** уничтожил 272 фашиста; пришедший на фронт с завода «Красный Октябрь» **Пётр Гончаров** — 400.

В начале октября 1942 года красноармеец **Михаил Паникаха** при обороне сталинградского завода «Красный Октябрь» бросился с двумя бутылками зажигательной смеси на вражеский танк. В одну бутылку попала немецкая пуля. Боец, объятый пламенем, нашёл в себе силы, чтобы подобраться к моторному люку танка и разбить об него вторую бутылку. Герой погиб, но остановил вражескую бронированную машину.

Воины Красной Армии сближались с гитлеровцами на расстоянии броска гранаты, затем переходили в рукопашную схватку, действуя штыком и сапёрной лопаткой. Героизм, как отмечали многие свидетели Сталинградской битвы, стал для советских воинов обыденным делом.

## ЗАМЫСЕЛ КОНТРНАСТУПЛЕНИЯ ПОД СТАЛИНГРАДОМ

Ещё в сентябре 1942 года **Георгий Жуков**, возвратившись в Москву из-под Сталинграда, вместе с начальником Генштаба

РККА **Александром Василевским**, доложили **Иосифу Сталину** предварительный замысел окружения прорвавшихся к Волге немецких войск. Детально разработанный советский план контрнаступления получил название «Уран» и 13 ноября 1942 года был утверждён Верховным Главнокомандующим. Предусматривалось быстрыми разящими ударами войск Юго-Западного (**Николай Ватутин**), Донского (**Константин Рокоссовский**) и Сталинградского (**Андрей Ерёменко**) фронтов рассечь и окружить вражескую группировку в Сталинграде, а затем уничтожить её.

Советскому командованию удалось скрытно сосредоточить свои войска на решающих направлениях, выбрать во вражеской обороне слабые места — прежде всего те, которые занимали румынские и итальянские армии, — и сохранить секретность подготовки операции вплоть до самого её начала.

## «УРАН»

В 7:30 утра 19 ноября 1942 года залпами «Катюш» началась 80-минутная артподготовка. Это был старт советского контрнаступления под Сталинградом. Оборону гитлеровских войск громили 3,5 тыс. орудий. Враг был подавлен сокрушительным огнём, а в 8:50 в атаку перешли пехота и танки. В память об этом 19 ноября стало в СССР Днём артиллерии (ныне — День ракетных войск и артиллерии).

Уже 23 ноября кольцо советских войск вокруг 6-й армии **Фридриха Паулюса** и других соединений противника в районе Сталинграда сомкнулось. В кот-

ле оказались 22 вражеские дивизии, более 300 тысяч человек. Это было в несколько раз больше, чем намеревалось окружить наше командование!

Гитлер был в бешенстве. Он приказал ни в коем случае не покидать Сталинград. Командующий немецкой авиацией **Герман Геринг** пообещал фюреру, что наладит надёжный «воздушный мост» с окружённой группировкой. Однако сотни германских самолётов были сбиты советскими зенитчиками и истребителями. Вскоре в окружённых вражеских войсках начался голод. Это было расплатой за преступления, которые совершили гитлеровские войска на советской земле...

Под Сталинградом решалась судьба не только войны — решалась судьба всей цивилизации. И это прекрасно понимали лидеры США и Великобритании. Не случайно **Уинстон Черчилль** вручил **Иосифу Сталину** на Тегеранской конференции 1943 года дарственный меч.

## СТАЛИНГРАД — СИНОНИМ ПОБЕДЫ

Слово «Сталинград» стало синонимом победы. Битва на Волге вдохновляла миллионы людей в оккупированных странах на мощное сопротивление. В то же время союзники СССР стали всё больше задумываться о необходимости открытия второго фронта в Европе, поскольку Красная Армия доказала, что она и одна может разбить гитлеровскую Германию.

В 1965 году Сталинград стал городом-героем. Медалью «За оборону Сталинграда» были награждены более 700 тысяч участников этой грандиозной битвы.

Среди защитников Сталинграда были и представители Ардонского района. В этот знаменательный день в воспоминании их имена: **Ирбек Караев, Сергей Кокоев, Прасковья Кулаева, Солтанбек Созанов, Лаврентий Тедеев, Константин Дзугаев, Георгий Бурнацев, Назир Габалаев**.

Именно они были в числе тех, кто в трудный час в июле 1942 года встал на защиту своей Родины.

Пройдут годы, а немеркнущая слава доблестных защитников волжской твердыни будет вечно жить в памяти народов, как ярчайший образец беспримерного в военной истории мужества и героизма.

Сотни тысяч героев Великой Отечественной войны сошли в могилу, так и не добившись признания своих ратных подвигов. Одним из уцелевших в войне, но не признанных героев был наш земляк **Сергей Георгиевич Саутиев**, ефрейтор Советской Армии, прошедший все круги фронтового ада с 1941 года до победного мая 1945 года.

Когда грянула война, Сергей с полным осознанием священного долга перед Родиной, ушел на фронт, попал в качестве рядового солдата в отдельный противотанковый артиллерийский полк, где его, малограмотного, но отчаянного сельчанина, определили заряжающим третьего расчета батареи. В этой должности Сергей Саутиев прошел по фронтовым дорогам тысячи километров. Но начнем с его главных подвигов: в августе 1942 года 507-й артиллерийский полк в полном составе стал неприступной стеной на пути наступающей массы вражеских немецких танков между стан-

циями Бекетовка и Тангуты в районе Сталинграда. Тогда батарея полка стояла насмерть, исполняя приказ И. В. Сталина «Ни шагу назад!».

В этот августовский день полк уничтожил десятки вражеских танков, но в этих боях под бомбовыми ударами и артиллерийским огнем врага батарея полка понесла большие потери. Расчет, в котором состоял наш земляк Сергей Саутиев, подбил несколько танков, погибли его боевые товарищи из орудийного расчета. Между тем, немецкие танки рвались вперед. Сергей решает продолжить бой один. Ему удалось поджечь четыре танка. Когда кончились снаряды, он схватил противотанковое ружье убитого товарища и открыл огонь. Один за другим он подбил еще четыре немецких танка, которые замерли на подступах к его позиции. Однако очередной выстрел по танку совпал с разры-

вом вражеского снаряда. Сергей успел заметить, что рядом задымился танк, но на этом потерял сознание. Одновременно наступление немцев заглохло, уцелевшие на этом направлении отступили.

Наш герой был доставлен в санитарную часть своего полка, где лечился 56 дней, а после лечения был в боевом строю. Фронтовые газеты писали о его боевых действиях, о том, что ефрейтор Сергей Георгиевич Саутиев в одном бою подбил девять немецких танков под Сталинградом! Командование фронтом представило его в августе 1942 года к званию Героя Советского Союза. В перечне его боевых благодарностей от Верховного Главнокомандующего И. В. Сталина 11 писем. Последнюю благодарность он получил в мае в Берлине.

28 июля 1945 года в Берлине Саутиеву вручили письмо Главнокомандующего

советскими оккупационными войсками в Германии, Маршала Советского Союза Г. К. Жукова, в котором была сказана правда о нашем земляке. В конце письма говорится: «Это о вас говорил генералиссимус т. Сталин на приеме в Кремле в честь участников парада Победы, как о «людях простых, обычных, скромных... звания у которых нет и чинов мало». За геройскую службу на благо нашей Родины объявляю Вам, Сергей Георгиевич Саутиев, благодарность».

С этой благодарностью герой-победитель возвратился в родное селение Коста...

Однако Сергей Саутиев — ефрейтор, кавалер двух орденов Красной Звезды, двух орденов Отечественной войны 1-ой степени, многих боевых медалей, в том числе «За отвагу» и «За боевые заслуги», так и не получил своей главной награды — звезды Героя Советского Союза, к которой он был представлен за подвиг под Сталинградом в августе 1942 года...

**Хасан ДЗАПАРОВ.**  
Из архива «Русса».

## ВО ИМЯ РОДИНЫ

## МОЛОДОЙ СПЕЦИАЛИСТ

## ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИТЬ ДОСТОЙНО

Ее путь в медицину начался не ради престижа профессии или высокой заработной платы – она надеялась на белый халат по зову сердца, по глубокому убеждению помогать людям и искреннему желанию заботиться о ближних. Около пяти лет эта молоденькая медицинская сестра помогает школьникам чувствовать себя защищенными и здоровыми каждый учебный день. Речь о **Зарине Томаевой**, медицинской сестре школы №3, которая ответственно несет свою важную и, порой, незаметную службу.

Зарина успешно окончила медицинский колледж и осталась благодарна всему преподавательскому составу учебного заведения, где ее, как и сотни других студентов научили не только профессиональным навыкам, но и человечности, без которой в медицину идти нет смысла.

С тех пор Зарина Томаева полюбила медицину настолько, что в другой профессии себя и представить не может. Да и мечта детства сбылась как-то сразу и легко, видно, сердце уж очень тянулось туда, где испокон веков главными принципами оставались милосердие, гуманность и сострадание.

“Я следую наставлениям своих преподавателей, которым была близка идея, что медицинскую помощь нельзя оказывать формально – ей нужно отдавать душу, – говорит Зарина Томаева. – Именно этот принцип лежит в основе всей повседневной работы медиков, в том числе и школьных медсестер. Был такой древнекитайский философ **Конфуций**, которому принадлежит замечательные слова о том, что к людям надо относиться так, как хочешь, чтобы они относились к тебе. Вот этот принцип и должен стать незыблемым профессиональным и жизненным кредо для всех медицинских работников. Это – правильно”.

Зарина Томаева заботится обо всем, начиная от качества питания школьников и заканчивая оказанием своевременной первой помощи. Для нее важно, чтобы дети были уверены в своей безопасности и доверяли ей. Ее утро начинается с тщательной проверки готовой продукции в школьной сто-



ловой. И, хоть в школьной столовой всегда порядок и беспокоиться не о чем, поскольку все свежее и соответствует санитарным нормам, подчеркивает Зарина, формальностью проверка быть не должна. Она – гарант того, что на столах школьников еда будет полезная и вкусная.

Работая в условиях школы, ежедневно сталкиваясь с сотнями маленьких сердец, приходится каждому уделить хотя бы немного внимания, чтобы не боялись медицинских кабинетов, чтобы “не дрожали” перед медиками. Вот поэтому оказание первой помощи – самая трогательная часть деятельности Зарины Томаевой. Она хорошо знает, что жизнь полна непредсказуемых ситуаций, и, порой, малейшая травма может привести к серьезным последствиям. Поэтому школьная медсестра так внимательно следит за каждым учеником, замечая даже незначительные изменения в самочувствии ребенка.

Но главная заслуга Зарины вовсе не в лечении болезни – она стремится создать такую атмосферу здоровья и заботы, в которой ребенок чувствует уверенность и спокойствие.

“Очень важно, чтобы в коллективе, в котором проводишь большую часть времени, царил теплая, дружественная атмосфера, – делится мнением Зарина Томаева. – Тогда и работать легче. Говорят же, найди работу по душе и ни одного дня работать не будешь. Это верно. Когда любишь дело, которым занимаешься, оно не в тягость, а в радость. Я бы добавила один существенный момент – там, где коллеги понимают и поддерживают друг друга, любое дело спорится и удаётся. И мне в этом плане повезло”.

За пределами школьных стен, в уютном доме, Зарину Томаеву ждут самые главные люди в ее жизни – двое детей – **Рустам** и **Сармат**. Они оба мечтают стать великими спортсменами и грезят о футбольном поле, на котором так часто “гоняли” мяч с любящим отцом. Мальчишки часто делятся успехами со своей мамой, находя в ней поддержку и вдохновение следовать своей мечте. Радость материнства омрачается недавней утратой – отец ребят погиб при выполнении боевого задания в ходе специальной военной операции, оставив память героя и медаль, врученную семье – посмертно. Молодая мама воспитывает сыновей, рассказывая им о мужестве и чести отцовского служения Родине. А мальчишки, глядя на отцовскую награду и обнимая его фотографии, еще сильнее стремятся стать достойными его памяти – сильными, смелыми, настоящими, как папа, мужчинами. Именно материнская любовь к детям, умноженная во сто крат из-за отсутствия главы семьи, делает Зарину Томаеву такой чуткой и внимательной к каждому школьнику. Для нее все они – немного свои, родные.

Зарина Томаева для многих окружающих стала примером истинной женщины. Она продолжает исполнять свой долг перед обществом, внося свой вклад в то, чтобы подрастающее поколение было крепким и здоровым, черпая для себя силы в семье, безграничной любви к выбранной профессии и благородном призвании помогать другим.

Ирина ДЗУГКОВА.

## АХУЫРАД

АРЫГОНАЙ КУЫ  
БАУАРЗАЙ ЗÆХХЫ КУЫСТ...

Нартыхъæуы скъолайы ныр дыккаг аз кусы Нагрономон ахуырады кълас. Уым сывæллæттæ зæххы куыст ахуыр кæнынц канд чингуйтæ æмæ æндæр методикон амынддзинæдтæм гæсгæ нæ, фæлæ хуымты архайгæйæ дæр – белтимæ, рувæнтимæ, æндæр хъæугæ кусæнгæрттимæ, сæхæдæг бафснайыц сæ фыццаг фæлтæрæнты тыллæг дæр.



Ахуыргæнджытæ сын бæлвырд амоныц алцыдæр, мыггæгтæ равзарыны райдай æмæ, цы рзайын кæнай, уыдæттæ афоныл æмæ иууылдæр бафснайыны онг. Зæгъæм, ныртæккæ сæ сæйраг хæс у хуымтæ хæмпæлгæрдæгæй ссыгдæг кæнын, стæй, дон мэры фылдæр куыд баззай, ууыл бацархайын. Арыгон зæххыстæнджытæ сæ хуымтæм донæфсадæн системæ дæр сæхæдæг æрæмбырд кодтой æмæ бафтыдтой куысты.

Ацы уалдзæг скъоладзаутæ ныссагътой алыхуызон культурæтæ – настæ, картоф, нартхор, цъæх хъæцæнтæ, æдæппæт зайæгойты фынддæс хуызы бæрц. Иудадзыг сæм зылыц агрономон домæнтæм гæсгæ – дон съл кæнынц, рувынц сæ, сæ цæст дарынц æвзарты уавæрмæ. Сæ хъомылгæнджытæ куыд зæгъынц, афтæмæй сын уæлдай æхсызгон у, фæсивæдæн сæ фылдæр сæ цард зæххы куыстимæ сбæттыныл тынгæй-тынгдæр кæй хъуыды кæнынц, се ‘взонг зондахасты фылдæрæй фылдæр бынат ахсын кæй байддытæ, уый. Аæвæццæгæн, гъе уый мидæг ис йæ сæйраг ахадындынад агрономон къласы фæзынд скъолайы. Чи зоны, абоны скъоладзаутæ се ‘ппæт наукæйы уыцы къабазимæ не сбæтдзысты сæ дарддæры цард, фæлæ сын, кæм-фæнды дæр æххуыс кæй кæндзæн, уый та дызæр-дыггаг нæу.

## ЛЕТО

## АНОМАЛЬНО ЖАРКИЕ ДНИ: КАК ИХ ПЕРЕЖИТЬ

**Почему прохлада не всегда спасение, что есть и пить в жару, когда заниматься спортом и как себя вести, если стало плохо.**

## Опасна для всех

Жара — это прежде всего стресс для организма, который пытается адаптироваться к непривычным условиям, работает на пределе и тратит на это больше ресурсов.

В первую очередь в группе риска в жару находятся люди, имеющие хронические заболевания, люди с ослабленным иммунитетом после перенесенных острых заболеваний или в период болезни. Но в целом в группе риска может оказаться любой человек, если он не будет соблюдать предосторожностей при длительном нахождении на жаре. Перегрев может вызвать тепловой удар и обезвоживание.

Особенно внимательно нужно относиться к пожилым людям, так как у них часто имеются хронические заболевания, а также к детям — малыши не ощущают опасности, находясь долго на солнце.

**Вот несколько простых советов для всех, которые облегчат пребывание на жаре:**

- по возможности надо чаще принимать прохладный душ (не ледяной);
- на улице нужно носить головной убор, желательно с широкими полями или с козырьком, и надевать свободную светлую одежду из натуральных тканей;
- выходя из дома, нужно брать с собой воду и лекарства, которые могут понадобиться для купирования обострения хронического заболевания;
- внимательно следить за детьми, чтобы они не находились долго на открытом солнце.

**Больше пить, но не газировку и кофе**

Самый очевидный совет для жаркой погоды — больше пить. Но делать это нужно правильно. В жару влага из организма уходит очень быстро из-за потоотделения, что негативно сказывается на водно-солевом балансе, поэтому пить нужно больше обычной нормы.



Не нужно выпивать сразу много воды, чтобы не давать большую нагрузку на почки. Лучше пить чаще по несколько глотков. Кроме того, люди разного возраста, веса, ведущие активный либо пассивный образ жизни, нуждаются в разном количестве жидкости. Обычно рекомендуют исходить из среднего показателя потребности — 30-40 миллилитров на килограмм веса. Не стоит забывать о том, что значительная часть необходимой жидкости содержится в потребляемых нами продуктах.

Лучше всего пить обычную воду, и прохладную, а не ледяную. Это поможет избежать резкого переохлаждения, которое ослабит местный иммунитет.

А вот от сладких и газированных напитков лучше отказаться. В них кладут большие порции сахара, и это повышает риски развития заболеваний. Некоторые виды газировки также содержат кофеин, который способствует обезвоживанию. Потому же не стоит злоупотреблять и кофе.

А освежиться алкогольным напитком в жару — плохая идея, которая может закончиться госпитализацией. Алкоголь нарушает терморегуляцию, дает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и способствует выведению жидкости из организма. Употребление алкоголя на жарком открытом солнце может привести к серьезным осложнениям.

## Как работать в жару

Работа в жару не останавливается. Но такая погода оказывает влияние на трудовой процесс.

Если есть возможность регулировать занятость, то следует избегать занятий активным физическим трудом в самые жаркие часы. Старайтесь перенести эту нагрузку на вечер. В офисе следите за температурой воздуха, пейте больше чистой воды, надевайте свободную легкую одежду.

## Прохлада не всегда спасение

Стоит опасаться резкого перепада температур, когда вы заходите с улицы в помещение. В магазинах и торговых центрах кондиционеры часто очень сильно охлаждают воздух. Поэтому стоит что-то надеть на себя, чтобы не случилось резкого переохлаждения.

В офисе или дома следует настраивать кондиционер на 20-25 градусов и поддерживать эту температуру.

Кондиционер не представляет опасности, если им правильно пользоваться. С помощью него можно комфортно пережить летнюю жару. Если его настроить на приемлемую для здоровья температуру, то он будет эффективно поддерживать заданный температурный режим даже ночью. Главное — не находиться в зоне прямого обдува, под струей воздуха.

При этом наличие кондиционера не отменяет важности проветривания.

## Как отдыхать в жару

В теплую погоду многие выезжают на пикники. Покупая продукты для отдыха, нужно помнить, что тяжелая пища не лучший выбор для жары. Лучше отдать предпочтение холодным супам, салатам, овощам и фруктам.

Осторожным нужно быть и во время приема солнечных ванн. Загорать на открытом солнце можно только до 11:00 и после 17:00 не более 20 минут. В остальное время лучше находиться в тени. Обязательно пользоваться солнцезащитными средствами и надевать головные уборы с широкими полями.

## Обращаем особое внимание на правила купания в водоемах.

Первое правило: после физической нагрузки необходимо отдохнуть. Второе правило: нужно дать время организму на адаптацию к холодной воде. Ни в коем случае не прыгайте в воду с разбега, не ныряйте сразу с головой! Погружаться в воду надо постепенно, привыкая к температуре. Желательно перед этим обтереться мокрым полотенцем или зачерпнуть воду и полить на себя. В первый раз заходите в воду ненадолго, для начала достаточно двух минут. А в следующие заходы можно постепенно увеличивать время.

При резком перепаде температур может произойти спазм сосудов или скачок артериального давления. От этого можно потерять сознание, что особенно опасно в воде. Также при резком охлаждении в воде наступает рефлекторное сокращение мышц, что может повлечь за собой судороги и остановку дыхания.

Опасны в жару и активные занятия спортом. На спортплощадку или беговую дорожку стоит выходить только в утренние или вечерние часы и обязательно пить воду.

## Что делать, если стало плохо

При длительном нахождении на открытом солнце может случиться солнечный удар. А в душном помещении, где солнца нет, грозит удар тепловой.

Насторожиться и принять меры необходимо, если появилась головная боль и головокружение, ощущение лихорадки, утомляемость, слабость, угнетение, покраснение кожи тела, одышка, холодный пот. Часто людей беспокоит тошнота.

Если возникли такие симптомы, нужно срочно охладиться: найти тень, выйти из душного помещения, выпить прохладной воды, обтереть водой лицо или умыться, смочить ткань и сделать компресс для головы. Если есть возможность, принять прохладный душ и прилечь. Если лучше не стало, следует обратиться к врачу.

Жара, перепад температур, сквозняки, ледяные напитки — все это ослабляет иммунитет и делает человека более уязвимым перед вирусами. Врачи советуют выбирать для отдыха менее людные места.

### НЕ ОСТАВИТЬ В БЕДЕ

На минувшей неделе семью Скаевых из Ардона постигло большое несчастье – сгорел дом.

Руководство Ардонского районного отделения «Аланты Ныхас» и Совет женщин обращаются к членам «Ныхас»-а и ко всем неравнодушным людям не оставаться безучастными к чужой беде и помочь пострадавшим.

**Всю информацию для перечисления денежных средств для материальной помощи вы можете получить по номеру 8-928-071-42-00 (Эмма Калоева).**

НАЕ ЦАРДЫ АЕГЪДАУТТАЕ

### КАЕХЦГАЕНАЕНТАЕ

Кæхцгæнаентае нæ рагфыдæлтæм дæр кадджын кæй уыдысты, уый бæрæг у адæмон сфæлдыстадæй, суанг Нарты кадджыты дæр сæ кой ис. Кæхцгæнаентае сты лæппуйы куывдтæ, лæппуйы райгуырдыл циндзинад æвдисæг, зæдтæ æмæ дауджытыл æй фæдзæхсæн бæрæгбон. Нæ фыдæлтæ цардцæрæнбонты фырт райгуырдмæ бæллыдысты. Уымæн æмæ, иуæй, биндар уыд, биноты ног фæлтæр адарддæр кæнын уымæ каст, иннæмæй та ныфс æмæ хъару уыд; фæдисы — фæдисон, хæсты — æфсæддон, куысты — гутондар æмæ хосдзау. Хуымæтæджы нæ бæллыдысты йæ райгуырдмæ, Ног азы арфæтæй, суанг «Хæдзаронты» зарæджы рæнхъытæй дæр иу, «уæ чындз тыр куыд ныййара», зæгъгæ, хуымæтæджы нæ уыд. Ног чындзы хыз исгæйæ, ныр дæр хызисæдджы куывд — Сæры зæды фарнæй йæ куринаг вæййы: «Авд кæнæ фараст лæппуйы æмæ иу цъæхдзæст чызг». Фырт райгуырдмæ бæлгæйæ, мадæлтæ куывтой Мады зæдмæ, Мады Майрæммæ, фыдæлтæ — Фыры дзуармæ. Сæ куывд хъуырыцъарæй уыд æмæ ныр дæр вæййы, фæд-фæдыл чызджытæ кæмæн фæгуыры, уыцы чындзæн, йæ бинонтæн, йæ цæгатаен.



тæ кодтой, уыдон — алыхузон адджинагтæ, хæринагтæ къæдзынагыл бафтыдтой, æмæ сæ иу лæппутæ уæлæмæ сластой сæхицæн минасæн. Кæхцгæнаенты, раздæр æмæ ныр дæр, бирæ рæтты, чызджы фæстæ лæппу кæмæн райгуыры, уыцы бинонтæ сфыцынц дзыкка.

Къусы йæ æруазал кæнынц, стæй дзы, æртæ чырийы скувгæйæ, фырт размæ цы чызг райгуырд, уый къæхвæд сисынц. Куы райгуырд, уæд ын цæмæ фæкувынц, уый — «Дæ къæх дзыккайы тылд фæуæд» сæххæст кæнынц. Кæхцгæнаенты стыр хæс æвæрд ис каистыл — чындзы цæгатыл. Кæхц уыдон хæссынц. Хуынтæ æмæ ноггуырды номыл лæвæрттæ, кусарт (раздæр ма йын-иу лæвар кодтой байраг дæр) — уыдон хуамæ æрцæттæ кæной æмæ хуындзæуттимæ бабæрæг кæной сæ хæрæффырты. Фысымтæ та базмæлынц, уызджыты æрбацыдмæ куыд бацæттæгæнæн ис, афтæ. Кад æмæ радæй сæ цæмæй арвитой, уый тыххæй. Цæмæй сыл хуыздæр бацин кæной, уый тыххæй фæдзурынц хæстæг хиуæттæм, сыхбæстæм.

ЦЪГОЙТЫ Хазби.

### ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

## Как спастись от аномальной жары?



Светлана СУХОВА, синоптик 1-й категории Северо-Осетинского ЦГМС:

— Днем 12, 13, 14 июля во Владикавказе максимум температуры воздуха был 34,1 и 35,4 градуса. Тем самым были перекрыты на 1,1 и 2,5 градуса температурные рекорды, которые наблюдались в 1947, 1948

и 1980 гг. Хочется напомнить: чтобы спастись от жары, нужно охлаждать как помещение, так и себя. Также не допускать обезвоживания, перегрева организма. Следует пить много воды, носить легкую, свободную одежду, обязательно головной убор, избегать физических нагрузок в самые жаркие часы дня. На погоду на территории республики большое влияние оказывает циклон, который располагается над Черным морем. В ближайшие дни ожидается облачная с прояснениями погода, местами пройдут кратковременные дожди. 17 июля в отдельных районах сильные, с грозой. 18 июля без существенных осадков. 17–18 июля ночью 16–21 градус тепла, днем 17 июля до 25–30.

### СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

## ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ



Трудовая занятость на летних каникулах — отличная возможность для молодых людей получить первые практические навыки и определиться с профессиональными интересами. Официальное трудоустройство и заработная плата — одни из главных критериев при выборе организации. Только при соблюдении этих условий будет формироваться пенсионные права и соблюдаться социальные гарантии. Работодатель открывает электронную трудовую книжку и уплачивает страховые взносы, которые будут учтены при расчете будущей пенсии.

Периоды летней подработки при официальном устройстве на работу входят в трудовой стаж школьников и студентов, а из уплаченных организацией взносов формируются первые индивидуальные пенсионные коэффициенты. Для отражения данных о стаже необходима регистрация в системе обязательного пенсионного страхования, поэтому подросткам при трудоустройстве важно иметь СНИЛС. Заключать трудовой договор самостоятельно подросток вправе с 16 лет. В 15 лет — в случае, если уже получил общее образование или продолжает учиться по вечерней форме или заочно, а в 14 лет — только с согласия родителей.

В случае летней подработки

детей семья сохраняет право на меры господдержки. Так, школьники и студенты-очники до 23 лет, которым установлена пенсия по потере кормильца, продолжают ее получать от Отделения СФР по РСО-Алания, даже если параллельно с учебой они работают.

«Если же семья обращается за единым пособием, официальный заработок школьников и студентов до 18 лет не учитывается при расчете среднедушевого дохода. Для этого нужно, чтобы ребенок в расчетном периоде учился в школе, в вузе или ссузе очно не менее 6 месяцев», — уточнил управляющий Отделением СФР по РСО-Алания **Аслан Мильдзигов**.

Это правило не распространяется на доходы детей от самозанятости: такой заработок принимается в расчет среднедушевого дохода семьи. При подаче электронного заявления на портале госуслуг нужно поставить отметку о факте обучения и затем представить в клиентские службы республиканского Отделения СФР справку из учебного заведения.

**Единый контакт-центр СФР: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный, график работы региональной линии: пн-чт – с 9.00 до 18.00, пт – с 9.00 до 16.45).**

РЦИ-Аланийы «Рыдоны муниципалон районы газет. Газета Ардонского муниципального района РСО-Алания. Основана в 1939 году.



### УЧРЕДИТЕЛЬ:

Администрация местного самоуправления Ардонского муниципального района Республики Северная Осетия-Алания

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-Алания  
Регистрационный номер — ПИ № ТУ 15—00073 от 18 июня 2012 года как информационная, рекламная.

Цена свободная

Бухгалтерия и рекламный отдел: 3-02-61.

E-mail: ardonruhsh@mail.ru  
Сайт: www.ruhs15.ru

Печать офсетная.  
Тираж экз. 1236  
Заказ № 768  
Объем — 1 п. л.  
Индекс издания

53910

Использование материалов и фото допускается только с письменного разрешения редакции. При перепечатке ссылка на газету обязательна. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не несет ответственность за достоверность содержания рекламы, объявлений, публикаций на коммерческой основе и сторонних авторов. Газета выходит 3 раза в неделю на русском и осетинском языках.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:** 363332 РСО-А, г. Ардон, ул. Партизанская, 22.  
**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:** 363332 РСО-А, г. Ардон, ул. Советов, 6, АМС Ардонского муниципального района РСО-Алания  
**АДРЕС ТИПОГРАФИИ:** 362015 РСО-Алания, г. Владикавказ, пр. Коста, 11 АО «Осетия-Полиграфсервис»  
НОМЕР ПОДПИСАН В ПЕЧАТЬ по графику — в 16.30 фактически — в 16.30.

**ИНЖЕНЕРЫ-ДИЗАЙНЕРЫ**  
Л.Р. Гугкаева  
З.М. Кортиева  
Ю.В. Певная  
**КОРРЕКТОР**  
Л.С. Толпарова  
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ**  
А.Г. Бязырова

**И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**  
А.Г. Бязырова (6+)

## Фирма "КАЗБЕК"

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

Ремонт. Рассрочка.

Тел. 8-960-400-28-11.



## УСЛУГИ МИНИ-ЭКСКАВАТОРА

(фундамент) водопровод, канализация под ключ,

резка асфальта.

Тел. 8-928-485-07-80, Борис.

## НА КАРЬЕР СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ РАЗНОРАБОЧИЕ,

МЕХАНИК.

Тел. 8-918-702-25-37.

## ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ (агтæ и арынтæ)

Автохолодильник, квас. ТРАУРНАЯ МУЗЫКА.  
Тел. 8-918-703-37-12, 8-918-837-20-98.

Готовая кухня, закупка продуктов, официанты.  
Тел. 97-28-41, Ольга.

## НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ



Тел. 8-928-070-06-19, Эврик.

**27 июля — сусæны мæйы, Бады хъæуы уыдзæн Хуыцауы дзуары бон. Хонæм Бады хъæуы рацæуæг адæмы, сияхсты æмæ хæрæффыртты. Фысымтæ:**  
Чехойты Вячеслав, тел. 8-928-927-13-48,  
Дзасохты Таймураз, тел. 8-928-483-47-97,  
Дзасохты Батраз, тел. 8-928-492-46-50.

## ПРОДАЕТСЯ КАРТОФЕЛЬ сорт "Коломбо" (разваристый).

Цена 40 руб./кг — крупный, 25 руб./кг — мелкий.  
"Гарант-Агро", ул. Привокзальная, 11 "А".  
Тел. 8-918-705-04-50, 8-928-938-65-56.

## ПОКОС ТРАВЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. СПИЛИВАНИЕ ДЕРЕВЬЕВ.

Тел. 8-993-182-97-29, 8-988-836-23-89.

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ, АЛМАЗНОЕ БУРЕНИЕ.  
Тел. 8-918-705-69-00.

ПРОДАЕТСЯ 3/участок в 13 сот. в с. Кадгарон. Ул. Галабаева, 27.  
Тел. 8-988-878-23-20.

## АВТОХОЛОДИЛЬНИК НА ЛЮБЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Тел. 8-988-836-00-73, 8-928-935-97-77.