

Дуцае

е В е в т



ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1939 ГОДУ

2025 АЗЫ
СУСАНЫ МАЕЙЫ 22 БОН
ДЫЦЦАГ

22 ИЮЛЯ 2025 ГОДА
ВТОРНИК

№ 78
(12614)

ЮБИЛЕЙ

НА ПОРОГЕ НОВОГО ВЕКА!

Этот летний солнечный день стал особенным для семьи Гаглоевых из Ардона. Старшей семьи, Аграфине Константиновне, исполнилось 100 лет. Как часто мы желаем своим близким и друзьям жить долго, до ста лет, а когда настает эта замечательная дата, искренне желаем здоровья и счастливого долголетия. Вот и в доме Гаглоевых в юбилей Аграфины Константиновны звучали теплые слова поздравлений, благодарности за заботу о своих младших, любви и уважения.



Поздравить одну из старейших жительниц Ардона приехали глава Ардонского муниципального района **Владислав Марзаев**, руководитель аппарата главы района **Джулета Дзитоева**, глава АМС Ардонского городского поселения **Игорь Хамицев**, врио директора МКУ «АХС» городского поселения **Алан Зангиев**, представители ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания Ардонского района» **Аза Хестанова** и **Виктория Кулаева**. Юбилюру преподнесли цветы и грамоты от глав района и города, поздравительное письмо из Кремля, памятный подарок от коллектива социальной службы. Но главным, конечно, стали пожелания крепкого здоровья, душевного спокойствия, благополучия, бодрости духа и оптимизма.

— Мы искренне благодарны вам, уважаемая Аграфина Константиновна, за ваш вклад в Победу в Великой Отечественной войне, за жизненную мудрость, стойкость и умение преодолевать трудности, которых было немало в вашей долгой жизни, — сказал Владислав Марзаев. — И, конечно, за ваш пример любви к своей семье, который вы подаете окружающим, за воспитание достойных детей. Пусть еще

много лет вас радуют успехи ваших младших, живите долго в кругу любящих вас родных и близких.

Аграфина Константиновна поблагодарила гостей за внимание и добрые пожелания.

— Я много прожила, видела трудности и тяжелые времена, — сказала она. — Но все можно пережить, если рядом родные люди, семья. Самое дорогое для человека — его жизнь, и я желаю, чтобы у каждого она была долгой, благополучной и счастливой.

История жизни Аграфины Гаглоевой — это история, наполненная самыми разными событиями и нелегкими испытаниями. Семья Джелиевых, в которой выросла Аграфина Константиновна, жила в Карельском районе Грузии. Здесь она родилась, училась, а когда началась война, наравне с взрослыми 16-летняя девушка, вместе со своими ровесниками, трудилась в местном колхозе. Тогда всем был известен лозунг «Все для фронта, все для победы!». Вечерами все женщины в доме вязали шерстяные носки для советских солдат. После войны Аграфина создала семью с трудолюбивым, скромным парнем из фамилии Гаглоевых. Вместе с мужем воспитала двух дочерей, **Этери** и **Кетеван**, и сына **Заура**. Они выросли такими же

работящими, уважительными к окружающим людьми, как родители.

В 1992 году семья Гаглоевых переехала в Северную Осетию. Для постоянного места жительства выбрали небольшую и уютный Ардон. На новом месте всегда непросто, но дружная, трудолюбивая семья сумела сразу же установить с живущими на одной улице людьми добрососедские отношения, стала жить с ними одними заботами и радостями, в трудный час всегда была рядом.

Аграфина Константиновна, пока хватало сил, помогала по дому и по хозяйству сыну Зауру и невестке **Малене**. Любила работу в огороде и саду, ухаживала за цветами. Никто никогда не слышал в их семье громкого слова, не видел неприятливо-го взгляда. Для старшей в семье самая большая радость, когда все — дети, внуки и правнуки — по случаю собираются в ее доме.

Вот и в юбилейный день родные и близкие люди приехали поздравить Аграфину Константиновну в ее жизни днем рождения. Столетие — прекрасный повод сказать дорогому человеку слова любви, уважения, благодарности. И, конечно, пожелать здоровья на пороге нового века!

Татьяна БАЙБАРОВА.
Фото **Таймураза ПЛИЕВА.**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ВКУС МАЛОЙ РОДИНЫ НА ПЕРЕДОВОЙ

В то время, как в зоне специальной военной операции наши ребята мужественно отстаивают интересы Родины, в глубоком тылу, в стенах одной из ардонских пекарен, кипит своя работа — работа во имя поддержки, веры и надежды. Почти с первых дней начала СВО, руководство и коллектив пекарни «Дольче Вита» взяли на себя благую миссию — регулярно отправлять частичку домашнего тепла тем, кто находится на передовой.

По словам работников предприятия, это для них не просто акт благотворительности, а искренний порыв души, ставший неотъемлемой частью жизни каждого из них. С неизменной заботой и особым вниманием из пекарни большими партиями отправляются в зону проведения операции осетинские пироги — символ мира и домашнего очага, а также разнообразная сдобная выпечка, отобранная за качества, позволяющие сохранять свежесть на протяжении долгой дороги.

Каждый этап этого большого и важного дела пронизан любовью. Весь коллектив пекарни объединяется в общем стремлении — помочь и поддержать наших ребят. Вся продукция бережно укладывается в специальные коробки. Но самый ценный «ингредиент» не добавляется в продукцию, а оформляется на упаковках. На каждой посылке надписи с обращениями к бойцам, написанные от руки. Трогательные пожелания скорейшего возвращения домой и признания подвигов, мужества и самоотверженности. Эти простые, но такие трогательные послания

становятся нашим ребятам настоящими весточками из мирной жизни, согревая их сердца вдали от родных домов. Они же придают силы и укрепляют дух в самые непростые моменты.

Такая забота не остается незамеченной. Бойцы выражали слова глубокой благодарности в виде обращений, адресованных руководству пекарни и ее коллективу. Из этих видеороликов благая деятельность «Дольче Вита» стала известна и нам, сотрудникам редакции.

Об этой стороне своей работы коллектив говорит неохотно, справедливо считая, что подобная деятельность должна быть сегодня внутренней потребностью, диктуемой совестью и любовью, частью жизни каждого.

«Ребята должны знать, что они не одни. Что весь тыл — их надежная опора. Мы понимаем, насколько важна моральная поддержка, особенно, когда бойцы так далеко от родных. Это наш мизерный, по сравнению с тем, что они делают для нас, способ сказать им огромное спасибо за то, что ценой своего здоровья, рискуя жизнью, они защищают представителей многих народов», — считает руководитель пекарни «Дольче Вита».

Такие инициативы напоминают нам о важности единения людей в тяжелые времена, о значении взаимопомощи, проявлении патриотизма и единства нации. Маленькие поступки способны объединяться в большие дела. Ведь, как известно, вместе мы — сильнее.

Ирина ДЗУГКОВА.

ПЛАТЕЖИ

Перерасчет «поливочного тарифа»

Более чем в 20 тысячах домовладениях республики предстоит провести перерасчет стоимости воды в поливочный сезон. Об этом журналистам рассказал министр ЖКХ Тимур Караев. Уже проводится работа по перерасчету социальной категории граждан. Перерасчет уже проведен для более чем 1400 семей.

Не согласным с порядком начисления абонентам «водоканала» необходимо обратиться в органы соцзащиты и филиалы предприятия.

«Для того, чтобы провести перерасчет, необходимо обращение жителей. После этого сотрудники измерят участок, оценят, где проводится полив, а где нет. Кроме того, те начисления, которые уже были сделаны и по которым уже произведена оплата, тоже будут перерасчитаны, но уже в будущий период», — пояснил Караев.

Также он отметил, что в связи с аномальной жарой во многих домах «просто не закрывается кран», что приводит к перебоям в водоснабжении и дефициту воды. «Мы, безусловно, сейчас принимаем все необходимые меры. Бурием и скважины в Ольгинском, и будем продолжать эту работу. Дополнительно ввели в эксплуата-



тацию 6 крупных скважин на водозаборе «Фаныкдон», снимаем проблему Правобережного района и станицы Архонской. Также восстанавливаем резервуары, которые были утрачены еще с советских времен».

Как отметил Караев, 60% домовладений селения Чиколы и 80% Дигоры уже установили водные счетчики. По его словам, экономия уже видна.

«Если фактический счет, который выставляется, составляет 1100-1200 рублей с учетом поливочной нормы, то при установлении прибора учета среднее значение составляет порядка 400 рублей. Установка прибора учета с учетом стоимости обходится в среднем 1,5-2 тыс рублей. При наличии прибора водомера поливочная норма не применяется», — заключил Караев.

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

ГЕНЕРАЛ С СЕРДЦЕМ СОЛДАТА

Я хочу напомнить о самом известном офицере Русской императорской армии из числа осетин генерале Дзамболате (Дмитрии) Константиновиче Абациеве. В свое время он был настоящей легендой, храбрейшим из храбрых. Благодаря своей доблести и незаурядным способностям ему удалось пройти путь от рядового до генерал-лейтенанта (это урок для тех, кто считает, что Россия была "тюрьмой народов"). Сейчас о нем почти не помнят, а когда-то люди считали за честь быть знакомым с ним!

Дзамболат Абациев родился в с. Кадгарон 3 декабря 1857 г. Происходил из осетин Терского казачьего войска. Православный. Получив домашнее образование, в 1876 г. поступил на службу рядовым казаком и был назначен ординарцем знаменитого генерала **Михаила Скобелева**.

Русско-турецкая война 1877-1878 гг. стала боевым крещением Дмитрия. Он отличился удивительной храбростью и хладнокровием в битвах у города Бреславец, штурме Зеленых гор, взятии Хирманлы. За год он трижды был награжден солдатскими Георгиевскими крестами 4-й, 3-й, 2-й степеней.

Полным георгиевским кавалером он не стал только из-за его производства в офицеры, опять-таки, за боевые отличия.

О его храбрости слагали легенды. И даже генерал Скобелев, героизм и бесстрашие которого вошли в историю военного искусства России, был восхищен храбростью своего адъютанта. Как-то Скобелев обратился к нему с вопросом: "Скажите, Дмитрий, знаете ли вы, что такое страх?"

А в книге "Год войны" **Н. М. Немирович-Данченко** писал: "Этот Абациев — интересный человек. Он злится, например, когда другие уходят из Зеленогорской траншеи по соединительным, что гораздо безопаснее. Сам Абациев такой чести турецким пулям не оказывает и идет под ними прямо".

Абациев также стал одним из героев книги **В. А. Гиляровского** "Шипка. Прежде и теперь".

После войны Абациев прошел ускоренный курс в Виленском пехотном юнкерском училище и получил офицерский чин. В 1879 г. Скобелев возглавил экспедицию в Среднюю Азию. Абациев, к которому генерал проникся уважением, вновь оказался в его подчинении.

В 1881 г. во время штурма крепости Геок-Тепе подпоручик получил тяжелейшее ранение и... золотое георгиевское оружие.

Впоследствии он служил в конвое императора, а в 1894 г. был флигель-адъютантом Александра III.

В русско-японской войне 1904-1905 гг. полковник Абациев командовал Уссурийским казачьим полком, а в 1906 г. стал генерал-майором.

С 1907 по 1912 г. он командует 1-й Кавказской казачьей дивизией. С октября 1912 г. уже генерал-

лейтенант Абациев возглавил 2-ю Кавказскую казачью дивизию, с которой вступил в Первую мировую войну на Кавказском фронте. В феврале-апреле 1915 г. он одновременно командовал и Эриванским отрядом 6-го Кавказского корпуса. А с июня 1916 г. он — командир 6-го Кавказского корпуса.

В феврале 1916 г. 2-я Кавказская казачья дивизия взяла ночным штурмом стратегически важную крепость Битлис. Дзамболат лично участвовал в этом тяжелом сражении и был награжден орденом св. Георгия 4-й степени.

Начальник штаба Абациева генерал **Шатилов** вспоминал о своем командире: "Генерал Абациев был уже пожилым человеком, но прекрасно сохранился. Был очень заботлив в отношении казаков... Он считался очень храбрым офицером и хорошим, строгим начальником".

Дочь великого классика **А. Толстая**, бывшая во время войны сестрой милосердия, тоже оставила свои воспоминания: "Генерал Абациев очень хорошо ко мне относился и всегда старался помочь."

— Сестра, что я могу для вас сделать?

— Тяжелобольные у меня, ваше превосходительство. Кормить нечем. Если бы курочек достать, были бы для них и яйца, а то питание очень плохое...

И через несколько дней, смотрю, прискакали казаки. "Так что их превосходительство курочек вам прислал!"

Генерал Абациев часто заходил к нам в отряд.

— Что еще я могу для вас сделать, сестра?

— Молока нет, ваше превосходительство. Может быть, можно коров достать?

И через несколько дней смотрим, по дороге пыль столбом, казаки штук семь коров гонят".

Генерал никогда не забывал об Осетии. Когда в его родном селе абреки убили четверых братьев, Дмитрий Константинович взял на воспитание их пятилетнего брата, которого абреки не заметили в стоге сена. Он воспитывался у генерала в Петербурге 8 лет и впоследствии стал отцом пятерых братьев Каллаговых, погибших на фронтах Великой Отечественной войны.

Во время Гражданской войны Абациев сражался в белом движении, оставаясь верным присяге, но в 1920 г. эмигрировал в Константинополь, а потом — Югославию.

Был членом и председателем Суда чести генералов белоэмигрантского движения в изгнании. Умер он в Белграде и был похоронен с георгиевскими почестями.

Улицы наших городов названы в честь различных деятелей, в том числе, и проливших реки крови, но многих героев по-прежнему не помним и не ценим!

Герман МАМИЕВ.
Из архива "Рухса".



СОЦИАЛЬНЫЙ РАКУРС

ЛПХ – ПУТЬ К ДОСТАТКУ: СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТРАКТЫ В ДЕЙСТВИИ



Две коровы, поросята, куры и огород площадью 23 сотки, где растет не один десяток кустарников и фруктовых деревьев, а также грядки с овощами и зеленью. **Фатима Сланова** из Фиагдона показывает свое хозяйство.

— Я всегда любила заниматься сельским хозяйством, — говорит Фатима. — А как иначе, если живешь в селе? Мы занимались огородом, держали кур, поросят, но очень хотелось, чтобы в доме была корова, а денег, чтобы купить ее, всегда не хватало. И когда я узнала, что есть возможность получить деньги по соцконтракту, то, не раздумывая, решила попробовать.

Менее чем через месяц после подачи всех необходимых документов Фатиме сообщили, что заявка на получение субсидии одобрена. Ее сумма составила 200 тыс.рублей. На эти деньги семья приобрела двух коров. Одна из них уже отелилась, вторая тоже должна скоро отелиться. Благодаря Милке и Майе, так Фатима назвала своих кормилиц, финансовое положение семьи заметно улучшилось. Теперь в доме всегда есть молоко, сметана, сыр, яйца. Все, что остается, идет на реализацию. Спрос есть. Кроме свежих и полезных продуктов в доме появился и стабильный доход. Ведение подсобного хозяйства — труд нелегкий, требующий

немало сил и времени, но Фатима Сланова вместе с супругом **Зазой Калакашвили** с этим отлично справляются. Все постройки для содержания животных, как, впрочем, и сам дом, Заза построил своими руками. Хорошим помощником в ведении подсобного хозяйства станет их сын, который в настоящее время проходит срочную службу в армии. Его возвращения родители ждут уже через пару месяцев.

Благодаря помощи государства, семья смогла расширить свое хозяйство. Господдержка в виде социальных контрактов открывает новые возможности для тех, кто готов трудиться. Срок действия контракта — до года. За этот период необходимо развить хозяйство до уровня, обеспечивающего доход выше прожиточного минимума. Отчетность простая. Важно лишь, чтобы полученные деньги были потрачены на развитие хозяйства. Это не просто финансовая помощь от государства, а реальный шанс изменить жизнь к лучшему и обеспечить семью стабильным доходом, как это сделали Фатима Сланова и Заза Калакашвили. Остановившись на достигнутом они не собираются. В их планах — увеличение поголовья скота и дальнейшее развитие личного подсобного хозяйства.

Лира ТОЛПАРОВА.

ТУРНИР

ФУТБОЛ – ЛЮБИМАЯ ВСЕМИ ИГРА

На городском стадионе в минувшее воскресенье прошел футбольный турнир среди взрослых команд, приуроченный к празднованию Дня Хетага.

Организаторы спортивного мероприятия — отдел по вопросам молодежной политики, физической культуры и спорта Департамента образования района, ГБУ ЦСМ по Ардонскому району и Ардонское местное отделение партии "Единая Россия".

Команды показали красивую игру. Футболисты сражались до последней секунды матча и держали в напряжении болельщиков до самого финала.

По итогам игры первое место заняла команда "Хаткар", второе — "Ветераны" и третье — "Бугры". Лучшим игроком был признан **Алан Годжиев**, лучшим вратарем — **Валериан Халиев**, лучшим нападающим — **Азамат Джиджоев**, лучшим защитником



— **Зураб Габараев** и лучшим полузащитником — **Тамерлан Илаев**.

Команды, занявшие призовые места, получили кубки, почетные

грамоты и ценные подарки от организаторов.

Как отметили участники турнира, "этот день для нас стал поистине знаменательным событи-

ем в спортивной жизни города, поскольку матчевая встреча между нашими командами стала не просто спортивным противостоянием, а настоящим праздни-

ком дружбы и футбольных традиций. Выражаем благодарность организаторам, было по-настоящему азартно и спортивно!"

Людмила МАМИЕВА.

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

ЖАРА ИСПЫТЫВАЕТ НА ПРОЧНОСТЬ

Эти летом столбики термометров неумолимо ползут вверх, превращая привычное время года в настоящее испытание на прочность. Земля изнывает от зноя, а вместе с ней и наше с вами здоровье. Как стало известно от старшего фельдшера «скорой помощи» **Олеси Кулаевой**, за прошедшую неделю, в аномально жаркие дни, нагрузка на медиков «скорой» увеличилась в разы. Причина даже не в пресловутых тепловых ударах или солнечных ожогах, а в коварном обострении хронических заболеваний у населения. В выходные диспетчерская работала без перерывов, врачи и

фельдшеры, зачастую, даже не могут передохнуть между вызовами.

Сто тридцать шесть вызовов поступило за прошедшие несколько дней. И это не просто цифры, а люди, чье здоровье оказалось под беспощадным воздействием солнца. В основном обращения были по поводу гипотонии, цефалгии, вегетососудистой дистонии и др. То есть, давление у людей падало до критических норм, либо значительно повышалось. Жара, увы, стала катализатором, провоцирующим ухудшение состояния у самой уязвимой категории населения — старшего поколе-

ния. Также очень уязвимы — дети, беременные женщины, а также те, кто вынужден работать на открытом воздухе.

Бригады «скорой помощи» работают, можно сказать, героически, но и их ресурсы не безграничны. Поэтому крайне важно, чтобы каждый из нас относился к своему здоровью и здоровью близких с максимальной ответственностью.

В очередной раз публикуем для наших читателей советы, которые помогут им сохранить хорошее самочувствие в эти аномально жаркие дни.

Ирина ДЗУГКОВА.

СОВЕТ НЕ ВО ВРЕД

Сердечникам и гипертоникам

Июль — самый жаркий месяц года. И это не самое комфортное время с точки зрения здоровья. Как его пережить? Во время жары обостряются хронические заболевания, особенно страдают от повышенной нагрузки сердце и сосуды, дыхательная система. Если у вас есть назначения кардиолога, нужно их соблюдать особенно тщательно: не пропускать прием препаратов, контролировать давление. И по возможности корректировать повседневную жизнь.

На воздух! Если до отпуска далеко, нужно учесть: длительное пребывание в душных, нагретых помещениях негативно сказывается на самочувствии. Если, отсидев восемь часов в духоте на работе, вы возвращаетесь в раскаленную квартиру — нагрузка двойная. Если нет возможности выехать летом на дачу, обязательно добавьте прогулки утром и вечером, когда жары еще или уже нет. Но, конечно, не по загазованной улице с заходом в магазины, а в парке или любой другой зеленой зоне.

Вентилятор или кондиционер? Конечно, кондиционер — главный помощник, улучшающий качество жизни в жару. Только все же перепады температуры вне и внутри дома не должны быть слишком резкими. Острая респираторная инфекция вплоть до «кондиционерного» гриппа и тем более ее осложнения в жару поддаются лечению куда труднее, чем в прохладное время года. Лучше побережесь. Многие предпочитают вентилятор — конечно, он просто «гоняет» воздух внутри помещения. Но в сочетании с влажной уборкой создает в квартире более комфортную атмосферу.

Что есть? Лучший рацион на лето — хорошо сбалансированная, легкая еда. Витамины добавляйте выносливости и «жаростойкости», поэтому овощей, зелени — как можно больше. А вот сладкое, жирное, соленое оставим на потом. Излишняя калорийность — дополнительная нагрузка на желудок. Избыток соли провоцирует жажду и задержку жидкости в организме.

Что пить? В жаркую погоду нужно пить в 1,5 раза больше, чем обычно, даже если не чувствуется жажда. Сладкие напитки, молоко, компот — это не считается. Восполнять нехватку жидкости в организме нужно простой водой, причем лучше негазированной. От алкоголя лучше отказаться совсем — это дополнительный фактор риска, провоцирующий острые ситуации с сердцем и сосудами.

Прием адаптогенов. Это препараты, которые улучшают приспособляемость организма к факторам окружающей среды. Если говорить про жаркое время года, то специалисты рекомендуют помимо стандартных витаминов принимать препараты,

содержащие микроэлементы калий и магний.

Калий — отвечает за нормальное возбуждение мышечного волокна. **Магний**, наоборот, нужен для его расслабления, без него мышца не «отдыхает». Таким образом, при дефиците калия и магния увеличивается риск скачков давления, нестабильности сердечного ритма. Магний, кроме того, участвует в регуляции работы нервной системы. Он входит в препараты, обладающие выраженным успокаивающим и антистрессовым эффектом.

Не будем забывать: в жару мы потеем. И хорошо: это главный защитный инструмент организма от внутреннего перегрева. Но вместе с потом он теряет не только натрий, но и важные микроэлементы. Вот почему поддержать себя приемом витаминов и микроэлементов в жару жизненно важно.

Файль АГЕЕВ, профессор, руководитель научно-диспансерного отдела Российского кардиологического научного центра Минздрава России:

— Под воздействием жары в организме человека происходит увеличение концентрации натрия, который в норме задерживает жидкость. Здоровый организм с этим справляется. Но в условиях патологии (например, при артериальной гипертензии или ишемической болезни сердца) это способствует декомпенсации сердечной деятельности, повышению артериального давления. Задержка натрия сопро-

вождается потерей калия, а это чревато развитием сердечной аритмии. Один из признаков нехватки калия в организме — возникновение судорог.

Во время «волн жары» также происходит потеря внутриклеточного магния, что может оказывать негативное влияние на стрессоустойчивость и психику человека — возрастает тревожность, ухудшается качество жизни.

Наличие хронических заболеваний и вид терапии, которую получает пациент, также имеют значение. Так, прием определенных лекарств может влиять на терморегуляцию и баланс жидкости в организме. Необходимо внимательно относиться к приему таких часто применяемых препаратов, как мочегонные, противоаллергические, седативные, обезболивающие и противовоспалительные — аспирин и парацетамол.

Во время жары лечащий врач должен при необходимости провести коррекцию терапии для пациента, но ни в коем случае не отменять ее. Прерывание курса лечения может спровоцировать обострение заболевания при изменении температуры воздуха или с наступлением осени. Препараты-адаптогены, например, самое простое — панангин — восполняют запасы калия и магния в организме, и это поддерживает стабильную работу сердца вне зависимости от погодных условий.

«Российская газета».

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

С 21 по 27 июля — Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга — 22 июля)

Головной мозг — главный орган центральной нервной системы человека, благодаря которому осуществляется работа всех органов. Любой сбой в работе головного мозга моментально приводит к нарушениям в работе всего организма, что негативно сказывается на жизнедеятельности человека и может привести к инвалидности или даже к смерти.

Нарушения работы мозга разнообразны. Среди них нервномышечные заболевания, хроническая ишемия головного мозга, различные виды деменций, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, эпилепсия, инсульт, болезнь Альцгеймера. В России каждый год около полумиллиона человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

Чтобы мозг оставался здоровым и активным, необходимо следовать определенным правилам:

- Регулярные физические упражнения улучшают кровооб-

ращение, доставляют кислород и питательные вещества к мозгу.

- Употребляйте продукты, богатые омега-3 жирными кислотами (рыба, орехи), витаминами В (овощи, зерновые), антиоксидантами (фрукты, ягоды).

Избегайте вредных привычек.

- Качественный сон необходим: во время сна мозг восстанавливается.

- Новые знания: изучайте языки, играйте в интеллектуальные игры, решайте кроссворды, читайте книги.

- Управляйте стрессом: практикуйте методы релаксации.

- Проходите регулярные медицинские осмотры.

- Общайтесь с приятными людьми.

Неделя сохранения здоровья головного мозга — это напоминание всем людям о том, что мозг надо беречь и заботиться о нем, ведь именно от его работы будет зависеть качество жизни каждого отдельного человека.

Внимание! Инсульт!

Инсульт — это состояние, когда сгусток крови (тромб) или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Что же следует знать о признаках инсульта?

Потеря четкости зрения. Размытое и затуманенное зрение может быть признаком инсульта в самом начале его развития. С таким симптомом следует немедленно обратиться к врачу.

Паралич лица. Проявление этого признака — свидетельство возникшей проблемы с сосудами головного мозга. При инсульте чаще всего парализуется одна сторона лица. В результате может возникнуть лицевая асимметрия, формируется кривая улыбка.

Боль в лице. При инсульте могут возникать резкие лицевые боли, как правило, в одной половине лица. Пациенты сравнивают их с внезапным ударом. Эти признаки возникают вследствие нарушения кровотока мозговых сосудов.

Нарушение координации. У пациентов с инсультом двигательные расстройства возникают часто, например, для них характерна потеря равновесия.

Тревожными признаками, свидетельствующими о возможном возникновении инсульта, являются:

- внезапная слабость в руке и/или ноге с одной стороны;
- внезапное онемение половины лица, конечностей с одной стороны; асимметрия лица;
- внезапное нарушение речи;
- спутанность или потеря сознания;
- внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- внезапная сильная головная боль, возникшая по неизвестной причине.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий:

Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

Попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается — это тоже верный признак инсульта.

Попросите повторить какое-нибудь предложение, например, «Сегодня хорошая погода». Для инсульта характерно нарушение речи, и большой плохо справляется с этой задачей.

Если выполнение всех трех заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи. Сообщите оператору, что речь идет о подозрении на инсульт!

Что может снизить иммунитет?

Иммунитет или иммунная система — это система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне (вирусы, бактерии) и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток (например, именно иммунитет защищает от опухолевых образований).

Закладка иммунной системы начинается еще внутриутробно, устойчивость к инфекционным заболеваниям зависит от возраста, наследственности, наличия сопутствующих болезней, но значительную роль в работе им-

мунитета играет образ жизни.

Факторы, снижающие иммунитет:

- неправильное питание и лишний вес;
- зависимости;
- частый прием антибиотиков;
- плохая экология;
- малоподвижный образ жизни;
- недосыпание и переутомление;
- стрессы;
- паразитарные инфекции;
- врожденные патологии.

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

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.

Открыт сбор средств на имя Скаевой Фиалеты Ильиничны.
Номер карты 2202 2006 0525 3614. Сбербанк.
Тел. 8-928-486-08-05.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

24 июля в 11:00 в здании АМС с. Коста по адресу: ул. Мамиева, 46, специалисты Государственного юридического бюро РСО-Алания будут осуществлять прием граждан в рамках ФЗ №324 от 21.11.2011 года «О бесплатной юридической помощи».

ОПАСНЫЙ СЕЗОН

ЗАПРЕТ НА ВЫЖИГАНИЕ СУХОЙ ТРАВЫ: необходимость и последствия

Пожароопасный период ежегодно становится причиной множества возгораний в сельской местности. Основная причина таких пожаров — выжигание сухой растительности, которое представляет серьезную угрозу для жизни и имущества людей.

- Быстрое распространение огня в сухую и ветреную погоду может привести к масштабным пожарам.

- Задымление территорий вызывает серьезные проблемы с дыханием у людей и животных.

- Уничтожение плодородного слоя почвы: восстановление после пожара занимает не менее семи лет.

- Гибель полезной микрофлоры и разрушение органического вещества в почве.

Действующее законодательство строго регламентирует вопросы выжигания сухой травы:

- На землях сельскохозяйственного назначения, землях запаса и землях населенных пунктов запрещено выжигание сухой травянистой растительности, стерни и пожнивных остатков.

- В придорожных полосах, охранных зонах железных дорог и других инфраструктурных объектов также действует полный запрет на выжигание травы.

За нарушение правил пожарной безопасности предусмотрены серьезные санкции.

Безопасные альтернативы выжиганию:

- Своевременная уборка сухой травы с территории.
- Создание противопожарных минерализованных полос.
- Регулярная очистка участков от горючих материалов.
- Организация специальных мест для утилизации растительных отходов.

Помните, что каждый пожар — это не только материальный ущерб, но и угроза жизни людей. Соблюдение противопожарных правил и отказ от выжигания сухой травы — это вклад в безопасность нашего общего дома.

Берегите природу и соблюдайте закон!

Отдел по делам ГО и ЧС
АМС Ардонского муниципального района.



Прием граждан

28 июля в 10.00 депутат Государственной думы
Зураб Макиев проведет прием граждан Ардонского района.
Прием состоится в АМС Ардонского района по адресу:
ул. Советов, 6.
Запись на прием осуществляется
по телефону: (8672)62-01-10.

ВНИМАНИЕ!

Управление Росгвардии по РСО-Алания информирует граждан о возможности передачи имеющегося на законных основаниях гражданского огнестрельного оружия в государственные военизированные организации на безвозмездной основе в интересах Министерства обороны и Росгвардии.
По вопросам передачи оружия обращаться в подразделения лицензионно-разрешительной работы по месту учета оружия.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ГРАЖДАНСКОГО ОРУЖИЯ!

Отделение ЛРР по Ардонскому району Управления Росгвардии по РСО-Алания предоставляет следующие государственные услуги:

1. Проведение государственной дактилоскопической регистрации.

2. Государственные услуги по линии лицензионно-разрешительной работы.

Место нахождения: отделение ЛРР по Ардонскому району Управления Росгвардии по РСО-Алания – г. Ардон, ул. Пролетарская, 75.

Приемные дни:
Вторник: с 09.30 до 17.30 (перерыв с 13.00 до 14.00)
Четверг: с 09.30 до 17.30 (перерыв с 13.00 до 14.00)

1 и 3 среда каждого месяца с 10.00 до 13.00.

Изменения в ФЗ "Об оружии", вступившие в силу с 29.06.2022 г., наделили владельцев охолощенного оружия обязанностью его регистрировать, хранение охолощенного оружия без постановки на учет запрещено. Приобретенное гражданами огнестрельное оружие в течение двухнедельного срока должно быть зарегистрировано в отделении лицензионно-разрешительной работы по месту жительства и получено разрешение на его хранение и ношение. Оружие и боеприпасы к нему должны храниться в местах проживания в запирающихся на замок сейфах или металлических шкафах или ящиках из высокопрочных материалов либо деревянных ящиках, обитых железом, в сухом помещении, при этом оружие должно быть разряжено и поставлено на предохранитель, а патроны находиться в упаковке отдельно от оружия не ближе 1 метра от источников тепла и электронагревательных приборов.

Гражданин РФ имеет право продать (передать) имеющееся у него на законных основаниях оружие другому лицу (при наличии у последнего соответствующей лицензии) в отделении лицензионно-разрешительной работы Управления Росгвардии по месту учета этого оружия или сдать оружие по направлению лицензионно-разрешительной работы Управления Росгвардии на комиссионную продажу в специализированные магазины.

Запрещается передавать огнестрельное оружие и боеприпасы другим лицам. Транспортировка оружия осуществляется владельцем в чехле, кобуре или в специальном футляре, а также в специальных упаковках производителя оружия, в разряженном состоянии отдельно от патронов при наличии разрешения на его хранение и ношение, и документа, удостоверяющего его личность. Владелец огнестрельного оружия при перемене места жительства обязан обратиться в отделение лицензионно-разрешительной работы с заявлением о снятии оружия с учета, указав адрес нового места жительства.

В целях профилактики утери и хищения гражданского огнестрельного оружия гражданами, отделение ЛРР по Ардонскому району Управления Росгвардии по РСО-Алания напоминает, что в случае утраты огнестрельного оружия владелец обязан незамедлительно сообщить об этом в территориальный ОВД. За утрату предусмотрено административное наказание, если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния, которое влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 5 тысяч до 10 тыс. рублей с конфискацией оружия или без таковой, либо лишение права на приобретение или хранение и ношение оружия на срок от 1 года до 3 лет. За нарушение установленных правил приобретения, хранения, ношения, учета, использования, транспортировки, виновные лица привлекаются к уголовной или административной ответственности с конфискацией оружия или без таковой.

Кроме того, утерянное либо похищенное оружие может попасть в руки преступников, что может повлечь за собой тяжелые последствия для общества.

С. ГУТИЕВ,
начальник ОЛРР
по Ардонскому району
Управления Росгвардии по
РСО-Алания майор полиции.

АВТОХОЛОДИЛЬНИК НА ЛЮБЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Тел. 8-989-036-62-61, 8-989-747-46-82 (WhatsApp).

Фирма "КАЗБЕК"

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

Ремонт. Рассрочка.
Тел. 8-960-400-28-11.



УСЛУГИ АССЕНИЗАТОРА

ВЫКАЧКА СЕПТИКОВ,
КАНАЛИЗАЦИИ,
ВЫГРЕБНЫХ ЯМ.
УСЛУГИ САНТЕХНИКА.
Тел. 8-928-861-51-45.

ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ

(агтае и арынгтае)
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.

АВТОХОЛОДИЛЬНИК НА ЛЮБЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

РЦИ-Аланийы /Ерыдоны 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 № 785
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+)

УСЛУГИ МИНИЭКСКАВАТОРА

(фундамент) водопровод, канализация под ключ, резка асфальта.
Тел. 8-928-485-07-80, Борис.

УСЛУГИ

Все виды работ на кладбище. Установка памятников и плитки. Памятники и плитка в наличии.

Тел. 8-962-745-94-00, Заур

Установка: вагонка, ламинат, гипсокартон, пластик.
Тел. 8-988-872-40-46

ПРОДАЕТСЯ

Сантехнические работы, алмазное бурение.
Тел. 8-918-705-69-00

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

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ (КРУГЛОСУТОЧНО)

гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, катафалк, палатки, копка могил, блоки.

Бесплатная доставка по Ардонскому району.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.
г. Ардон, ул. Советов, 13.

Тел. 8-928-933-42-32, Виталий.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

гробы, венки, накидки, одежда, оркестр, траурная музыка, катафалк, палатки, копка могил, блоки.

Бесплатная доставка по Ардонскому району.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.

Тел. 8-918-701-15-36.

Ардон.
Валера.