

# Родина

## СВЕДЕНИЯ

Instagram



mo\_ardon

ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2019 АЗЫ 15 ЯНВАРЬ  
ТЪЕНДЖЫ МÆЙ  
ДЫЦЦÆГ

15 ЯНВАРЯ 2019 года  
ВТОРНИК

№ 3  
(11662)

ОФИЦИАЛЬНО

## ЦЕЛИ НА ТЕКУЩИЙ ГОД ОБОЗНАЧЕНЫ

Руководство района провело первое расширенное аппаратное совещание в наступившем году. На нем были обозначены основные приоритеты работы администрации на предстоящий год.

Наиболее важными из них являются: полное погашение кредиторской задолженности, активное участие в различных федеральных программах, работа по собираемости налоговых поступлений, кадровая политика и другие.

Речь шла и о запланированных на текущий год ра-



ботах по ремонту и благоустройству некоторых улиц. Вместе с тем в районе остается актуальным вопрос санитарного состояния улиц и дворов. Для снятия его остроты администрацией уже проделана большая работа. Тем не менее, считает глава

района **Владислав Тотров**, останавливаться на этом нельзя и нужно наращивать темпы для полной ликвидации проблемы.

По итогам встречи перед каждым участником была поставлена задача по эффективному решению обсуждаемых вопросов. Вместе с тем, как подчеркнул глава района, общей целью всех работников АМС остается создание комфортной среды и улучшение условий жизни населения.

Алла ГРИГОРЬЕВА.

### КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

**ГЛАВНОЕ — ДОВЕРИЕ НАСЕЛЕНИЯ.** На минувшей неделе в районе начались отчеты участковых уполномоченных полиции перед населением территорий обслуживания о работе за второе полугодие 2018 года. Плановые мероприятия прошли в **Костаевском и Кировском** сельских поселениях, а сегодня подробно узнать о работе своих участковых имеют возможность жители Нарта и Мичурино. И не просто узнать, а задать интересующий вопрос, в том числе сотрудникам подразделения по делам несовершеннолетних и других служб полиции. Как отмечают присутствующие на отчетах начальник ОМВД России по Ардонскому району, подполковник полиции **Вячеслав Годзоев** и замглавы АМС района по безопасности **Алан Закаев**, главное в работе — доверие населения.

**РАБОТАЯ, УЧИТЕСЬ...** С наступившего года в службе занятости Ардонского района начнет работать специальная обучающая программа, предназначенная предпенсионерам — людям, которым до пенсии остается 5 лет. По словам директора местного Центра занятости **Светланы Плиевой**, ее основная цель — повысить конкурентноспособность работников старшего возраста на рынке труда.

**КУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ — НА ДОСТОЙНОМ УРОВНЕ.** С большим успехом прошел показ спектакля **Академического русского театра им. Е. Вахтангова "Зануда"** на сцене РДК. Зал Дворца был переполнен, в числе зрителей — представители старшего поколения и, что особо радует, — много молодежи.

Они выразили чувство благодарности артистам театра за великолепную игру, а руководству района — за организацию показа спектакля. Украшением мероприятия стало и выступление художественного руководителя театра, заслуженного артиста



## СТЫДНО ДОЛЖНО БЫТЬ!

К сожалению, некоторые проблемы по благоустройству и санитарному порядку перешли из старого года в новый. Одна из них — ситуация, складывающаяся у ворот станичного кладбища, расположенного на улице **О. Кошевого**. Человека, идущего на погост к родным могилам, да и просто проходящего мимо, берет оторопь из-за куч мусора, разбросанных у входа. Неужели ушедшие заслужили, чтобы после смерти лежать рядом с отбросами? Понятно, что это вина не только той организации, которая обязана убирать и вывозить мусор, а и людей, проживающих недалеко и бросающих бытовые отходы в контейнер, установленный возле кладбища. Вопиющим можно назвать поведение горожан, выкинувших сюда свои елки. Надеемся, что ситуацию с антисанитарией в данном месте возьмут под контроль в АМС города Ардона.

Соб. инф.

**Уважаемые жители района!**  
С сегодняшнего дня действует  
новый номер телефона  
приемной главы Ардонского  
района:  
**+7(86732) 3-04-01.**  
Позвонив по данному номеру,  
можно напрямую  
связаться с приемной  
главы без добавочных номеров.

### ПОГОДА

#### ВТОРНИК

Ночь +1      День +7

#### СРЕДА

Ночь -2      День +11

#### ЧЕТВЕРГ

Ночь -7      День +1

Прогноз получен  
по Интернету.

### НАШ ОПРОС

## СОЖАЛЕЕТЕ ЛИ ВЫ О РАСПАДЕ СОВЕТСКОГО СОЮЗА?

**Хасан ГИОЕВ, старейшина с. Коста:**



— Для меня развал Союза до сих пор является огромной трагедией. Это было государство, которое гарантировало гражданам право на труд, на бесплатное образование, медицину, жилье. Сейчас вместо этого у нас медицинские и образовательные услуги, ипотеки. У людей в советское время была уверенность в завтрашнем дне. Никто не мог подумать о том, что может остаться без работы, зарплаты, не будет в состоянии обеспечить себя и семью. Никто не думал о непомерных коммунальных платежах, росте цен. Сейчас у людей нет перспективы. Молодежь, которая выходит из вузов, не знает, где будет работать, не уверена в заработной плате, а это значит, что у нее нет возможности планировать свою жизнь на будущее. Мы это потеряли вместе с распадом СССР.

В Советском Союзе была социальная справедливость, не было такого чудовищного расслоения в обществе, как сейчас. Тот, кто хотел зарабатывать больше, мог выбрать работу со сложными условиями труда.

Нужно сказать и о том, что советских людей воспитывали на идеалах добра, справедливости, высоких духовных ценностей. А сейчас растет поколение потребителей, ставящих во главу угла деньги, личные интересы и сиюминутную выгоду.

**Вера ДЕМЬЯНЕНКО, ветеран труда:**

— Я, безусловно, жалею о том, что сейчас уже нет той страны, в которой мы родились и воспитывались. Мы росли с ощущением того, что являемся жителями огромного государства. Дружески относились ко всем народам, с удовольствием ездили в гости друг к другу в другие республики, и это было настолько естественно — то, что все мы родные и принадлежим одной большой стране. Мне было 18 лет, когда меня из моего родного города Минводы пригласили на работу на текстильную фабрику в Азербайджан, и я, не боясь, туда поехала, там и встретила со своим будущим мужем. Вместе с ним мы побывали во многих уголках Советского Союза. И везде чувствовали себя как дома. Потому что тогда в обществе не поощрялось негативное отношение к другой нации, наоборот, культивировались идеи доброты, содружества, братства людей — и мы их разделяли. А то, что происходит сейчас, меня очень тревожит.

Еще я ценила жизнь в СССР за спокойное и стабильное будущее, гарантированное и для молодых, и для пожилых. Я считаю, что мы многое потеряли с распадом Союза.

**Фатима ОЗИЕВА, соработник:**



— Конечно, я жалею о распаде СССР. Это моя Родина. Я благодарна ей за свое счастливое детство, за то, что у нас была возможность гордиться успехами наших соотечественников в космосе, балете, военной сфере, спорте. Детские сады, школы, которые давали прекрасное образование; трудоустройство для выпускников вузов, забота о пожилых людях: пенсии, путевки в санатории, на отдых — все это государство гарантировало своим гражданам. В СССР была определенная стабильность, надежность, мы чувствовали себя защищенными. Может мы жили беднее, чем сейчас, и не хватало товаров легкой промышленности, но мы были более счастливыми.

Подготовила **Марина СИКОЕВА.**

## КЪОНАЙЫ ФАРН

## АЕНГОМ БИНОНТÆ ЦАРД АРЫНЦ

Адæймаг искæй хæдзары къæссæрæй куы бахизы, уæд æнæмæнг банкъары бинонты удыхæд, сæ миддунæ.

Хæдгæройнаг Дауыраты Къоста æмæ Нюсяйы къонайы артдзæстмæ бахизгæйæ, уазæг уайтагъд бамбардзæн, ам ирондзинад, æгъдау æмæ æфсарм бæрзонд уагыл æвæрд кæй сты, уый. Хистæр — хистæры бынаты, кæстæр — кæстæры.

Хæдæфсарм, уæздан, куыст-уарзаг, йæ ныхас бæлвырд, йæ æрмдзæф бæстон — ахæм адæймагæй зонинц хæдгæройнагæтæ ацы хæдзары хицауы. Фæлæ нæлгоймаджы хордзинад æвдисæг сылгоймаг у, фæзæгъынц. Уый у къонайы фарн, ныййарæг, бинонты æнгомæнгæг, мыггаг æмæ хæстæджыты кæрæдзийыл бæттæг. Бирæ азты размæ Къостайы номыл хæдзармæ цы æрыгон чызг æрбакъахдзæф кодта, уый разынд сылгоймаджы хордзинæдтæй алцæмæй дæр æххæст — фæразон, бæркадкæух, кæрдзындæттон, уазæгуарзон, хиуæттыл æмæ хæстæджытыл æнувыд. Ног чындзы цинæй бинонты зæрдæ рух кодта. Нюся йæ фыд **Джиоты Гæстæны** уæзæгъыл цы æгъдау æмæ уæздандзинадæй фæхайджын, уыдон йæ ног хæдзармæ йемæ æрбахаста. Хæдзары цы хистæр æрбайæфта, **Бутаты Шурæты**, уымæн зæрдиагæй фæлæггад кодта.

— Æгæццæгæн мæн хуызæн æфсин никæмæн уыд, — зæгъы Нюся. — Цæмæй мæм йæ фырты искæд зул цæстæй бакæсын дæр бауагътаид, кæнæ мæм æнæ мидблхуздгæ ракастаид, ахæм бон нукуы уыд. Къухæй тынг дæсны уыд, ацы хъæуы китель æмæ галифе хæлаф кæмæн нæ бахуыдта, ахæмтæ бирæ нæ разындзæн. Искуыдæм цу куы ацыд, æмæ-уу уым искæуыл



Дауыраты Нюся йæ хъæбулы хъæбулимæ.

рæсугъд дзаума куы федта, уæд-уу мæнæн дæр æнæмæнгæй хъуамæ ахæм бахуыдтаид. Æмæ цу æмдзæрæнмæ куы ацыдтæн, уæд нырма ахуыр кодтон Хъæуонхæдзарон институты, уæд цуын йæ хуыд дзаумæттæ чызджытæ радывай курынмæ цыдысты. Æз цуын гыццыл исты куы балхæдтон, уæд та цуыл афтæ бацин кодта, цыма йын æвд хорзæй цу самал кодтон, уый хуызæн, æнæмæнг цу æй сыхы устытæн дæр хъуамæ равдыстаид. Ахæм сылгоймагæм æвзæр цæрæн нæ уыд. Уыдис мын цæстуарзон амонæг, абон дзы стыр бузныг дæн. Уæдæ мæ ходыгдимæ дæр дыууæ хойы цард кодтам, не 'хсæн зæрдæхудт нукуы рауад.

Сывæллоны райгуырды стыр циндзинад у. Къоста æмæ Нюсяйæн Мады Майрæм балæвар кодта æртæ хъæбулы — **Аслан, Алан æмæ Роберты**. Кæм ма уыди сæ цинæн кæрон æрыгон ныййарджытæ! Уыдон схъомыл кæнын, раст фæндагыл сæ сæвæрын Къоста æмæ Нюся банымадтой сæ цумæйæг цардæн йæ сæйрагдæр хæсыл. Æрыгон куыст-уарзаг бинонтæ дыууæйæ дæр

фæллоу кæныны фæндагыл ныллæууыдысты. Къоста колхозы шофырæй куыста, Нюся та йæ фæллоуадон фæндаг райдыдта Æрыдоны агрономæй, уый фæстæ райпойы дуканийы æмæ скълæдты фæкуыста. Иумæ цæхæрадоны куыст кодтой, уыдис сæм хи хæдзарæд. Сæ сыгъдæг удвæллоуы бæркадæй цардхъом уыдысты, æмæ ма искæй барæвдауынмæ дæр арæхстыты. Сæхи фæллоуæ цы хæдзар сарæзтой, уым сæмæ амонд æрцарди.

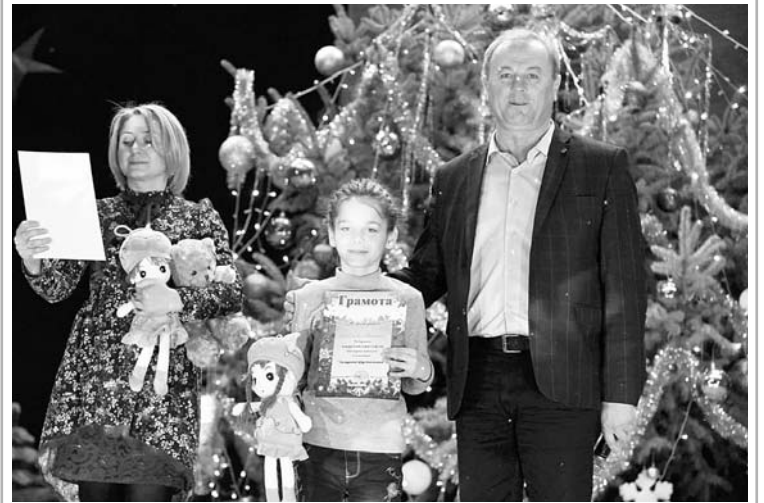
Схъомыл сты сывæллæттæ, алы куыстæттæм бацыдыты, бинонтæ скодтой. Хи чызджытау хистæртæн лæггад кæнынц **Хадыхъаты Индирæ, Хъуппеты Фатимæ æмæ Реуазты Филæ**. Алан бирæ азты милицæйы куыста, пенсимæ дæр уырдыгæй рацыд. Йæ бинойнагмæ чызг æмæ лæппу схъомыл кодтой. Ныр сæхæдæг дæр чындзы æмæ хъæбулы хъæбулы ад бамбæрстой. Роберт йæ бинойнаг æмæ йæ 'ртæ хъæбулимæ цæры йæ ныййарджыты хæдзары. Кæд бинонтæ бирæ сты — цыппæрдæс адæймаджы, уæд дæр сæ хæрныхас нукуы райхуыст. Сæ ныййарджыты фарныл къæм абадын нукуы бауагътой. Асланæн хистæртæ сæхæмæ æввахс сарæзтой хæдзар, æмæ уым цæры йæ бинойнаг æмæ цыппар сывæллономæ. Тынг буц сты хистæртæ сæ рæсугъд кæстæртæй, уыдоны фæлмæн рæвдыд, сæ лæмбынæг цæстæнгас сын æвдæдзы хос сты. Къоста æмæ Нюсяйæн сæ чындзæхсæвæй рацыд 55 азы, æмæ фидарæй зæгъæн ис, уыцы бон сын хистæртæ зæрдæбынæй цы арфæтæ фæкодтой, уыдон сыл рæсугъдæй кæй æрцыдысты, уый.

СИХЪОТЫ Марина.

## ЭХО ПРАЗДНИКА

## У ГЛАВНОЙ ЕЛКИ РАЙОНА БЫЛО ИНТЕРЕСНО ВСЕМ

В канун Нового года все ожидают чудес и волшебных подарков, особенно дети. Но волшебство возможно, к сожалению, только в сказке, поэтому нет лучшего подарка для ребят, чем возможность попасть в нее, чтобы они сами стали ее активными участниками.



Вот и в преддверии Нового года, по сложившейся традиции, для детей, нуждающихся в опеке органов соцзащиты, в районном Дворце культуры прошел новогодний утренник. Более 400 ребят и их родители из всего Ардонского района побывали на новогоднем представлении, режиссером которого была **Светлана Карданова**. Ребята окунулись в настоящую зимнюю сказку, встретились с Дедом Морозом и Снегурочкой. Украшением праздника стали аниматоры, исполнившие роли Лунтика, свинки Пеппы и других мультяшных героев. Они вовлекали в игру детей, пели, плясали, проводили с ними хороводы вокруг красавицы елки. Творческие коллективы РДК — "Галатей", "Звездочки", ансамбль доулистов "Арт", "Хуры тын", дебютанты "Зефирки" и воспитанники детских садов "Колобок" и "Елочка" дарили маленьким зрителям хорошее настроение.

В конце праздника были подведены итоги конкурса "Новогодний вернисаж". В нем приняли участие 20 ребят, все они получили сладкие подарки, а победителей в пяти номинациях — **Камиллу Джагиеву, Камиллу Элбакиеву, Хетага Каркузаева, Амину Кехоеву, Нину и Георгия Калоевых** наградили памятными призами.

На новогоднем представлении от главы района всем участникам мероприятия были вручены сладкие подарки. С наступающим праздником всех присутствующих поздравил директор Дворца культуры **Таймураз Бязиров**:

— Сегодня в этом зале собрались самые замечательные ребята! Новый год — любимый, долгожданный праздник детворы, это время чудес и новых открытий. Хочется пожелать вам, дорогие ребята, чтобы следующий год был для вас счастливым, чтобы исполнились все ваши мечты, чтобы вы хорошо учились и помогали старшим. А мы, взрослые, очень вас любим!

Завершилось представление праздничным фейерверком.

Марина ДЖАНАЕВА.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Зима щедра на гололед, с ее постоянными оттепелями и легким морозцем, когда и дороги, и тротуары превращаются в большой каток.

Для этого сезона также характерны обморожения, сотрясения мозга и черепно-мозговые травмы, переломы костей рук, переломы лодыжки, голеностопного сустава ног.

Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела, а неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть. Пожилые люди, из-за возрастных особенностей скелета (повышенная хрупкость, меньшая эластичность связок и мышечного каркаса), чаще получают серьезные повреждения. Они ломают позвоночник, шейку бедра. В пожилом возрасте даже небольшой удар может вызвать перелом.

Чтобы спокойно насладиться зимним спортом, приобретите соответствующие защитные шлемы и экипировку. Откажитесь от идеи заниматься спортом, если вы больны, очень устали или находитесь под действием алкоголя. Место для катания на коньках должно быть тщательно проверено, чтобы на льду не было трещин или мусора.

Для предотвращения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие правила:

1. Носить обувь желательно на плоской подошве или



на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

2. В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть. Лицам пожилого возраста, наиболее подверженному травматизму, нужно быть особенно внимательными и осторожными.

3. Следует соблюдать технику безопасности при занятии зимними видами спорта, приобрести и использовать все необходимые принадлежности.

4. Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда "плюс" на улице снова сменился на "минус", нужно оценивать каждый свой шаг. Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность.

Республиканский центр медицинской профилактики.



## ЛИТЕРАТУРОН КЪУЫМ

## НÆ ГАЗЕТ "РУХС" — НÆ ХОРЗ ХÆЛАР, НÆ ХУР

Ды рухс кæныс мæнæн мæ фæндаг,  
Куы фæуин æз бæргæ дæ фæндиаг,  
Уæд арæхдæр æмдзæвгæтæ фыссин,  
Æнæзæвæг сæ адæмæн кæссин.

Æнæ дæу нæй мæнæн фæцæрæн,  
Ды асурис мæ тыхстытæ, фæллад.  
Мæ къухтæм райсын дæ сæргæнæй,  
Дæ алы рæнхъы, сыфы дæр — бæркад.

Куы фæцæуы нæ постхæссæг æрæгмæ,  
Æнкъардæй уæд фæкæсын тынг æнхæлмæ.  
Фæфæнды мæ лæмбынæг æм æркæсын  
Æрвылаз ыл мæ зæрдæ дæр нæ ивын.

Æвдыст дзы цæуынц хабæртæ бæстон,  
Куыд цæрынц хъæутæ, адæм, Æрыдон.  
Фыссинц æхсæнныл, аивад 'мæ спортыл,  
Фæзминаг æфсымæртыл, хотыл.

Нæ уарзон газет, царддæттæг дæ махæн,  
Æнæ дæу нæй историйæн уавæн.  
Цы рухс тынтæ нывæндыс дардыл,  
Ирдæй-ирддæр, цардхъомыс кæнæд!

ХУЫРЫМТЫ Мурат,  
Мичуриныхъæу.

ЦЫМЫДИСАГ БАЛЦ

## АРТЭ АНЭФЕРОХГАНГЭ БОНЫ МАСКУЙЫ

Алы адэймаг дээр, уелдай дээр та мах, сывэллэттэе, Ног азмэ фенхъэл-мэ кэссэм тынг зэрдиагэй. Куы аэрцэ-уы, уэд йемэ цинтэ аэрхэссы. Ацы Ног аз эз аэнэферохгэнгэ бонтэ арвыстон Мэскуйы. Уырдам, нэ бэстэйи алы рэттэйи цы сывэллэттэе аэрбахуыдтой нэ бэстэйи сэйраг елкэмэ, уыдоны 'хсэн уыдтэн эз дээр. Уэлсахармэ ацыдыстэм поездыл, немэ уыд ахсэз хистэры. Фэндагыл цэуггэйи, мах кэр-рэдзиимэ базонгэ кодтой, мэхичэн ссардон бирэ аэмбэлттэе. Мэскуйыи аэрбынат кодтам бэрзонд бирэуэлад-зыгон фысымуаты. Уырдыгэйи мэ бон афэлгэсын уыд горэты стырдаэр хай-ыл, тынг рэсугд сты йэе бэстэйиэттэе! Куы баулэфыдыстэм фэндагэйи, уэд нэ ахуыдтой экскурсийи. Уым нын рад-зырдтой, фыццаг космосмэ адэм куыд атахтысты, уый. Иннэ бон та нэ акодтой планетариймэ аэмэ нын радзырдтой згыуджыты (планетэты) тыххэйи, цал



сты, цы хуызэттэе сты аэмэ ма ноджы бирэ цымыдисаг хабэрттэе. Бакодтой нэ стьалыты залмэ, уым мэ зэрдэмэ тынг фэецыд.

Аэртыккаг бон ацыдыстэм Кремылы сэйраг азбэласмэ. Уым уыд диссаджы рэсугд! Митын Дадаимэ аэмэ Митэйи-мэ фэхъазыдыстэм. Уыцы бон ма нэхти аирхэфстам цирчы. Уым федтон бирэ алыхуызон сырдаэе аэмэ цыиутэе. Уый фэстэе нэ хэдзэрттэм хъэлдзэгэйи, рухс зэрдэтимэ рацыдыстэм.

Мэнан мэ зэрдэмэ Мэскуйыи афтэ тынг фэецыд, аэмэ сфэнд кодтон ськолайи фэстэе мэ ахуыр дарддээр уым ахэццэе кэнын. Ацы ног аз та мэ зэрдэйи баззайдзэн цэрээнбонты.

**Б/ЕЗЗАТЫ** Камиллэ,  
Нартыхъэуы астэуккаг  
ськолайи ахуырдаза.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА?

Не секрет, что одной из самых важных проблем современности является чрезмерное увлечение детей интернетом. Смартфоны, планшеты, компьютеры зачастую «берут» в зависимость юных пользователей соцсетей, этим объясняется естественная обеспокоенность взрослых.

«Как же уберечь здоровье наших младших от вредного воздействия компьютера?» Этому вопросу, адресованному нам молодой мамой Элиной Т., мы посвятили данную публикацию.

На сегодняшний день трудно найти сферу, где бы не встречался компьютер. Он используется везде. Люди, не выходя из дома, могут покупать, продавать, общаться с друзьями и работать. Почти в каждой семье есть компьютер, а у кого-то их даже несколько. Наши дети растут в этой среде. Видят, как родители постоянно смотрят в яркий завораживающий экран и нажимают интересные кнопки. Конечно, они спешат познакомиться с этой увлекательной «штукой» как можно раньше.

Нет ничего главнее и дороже здоровья наших детей. Очень важно понимать, какие органы и системы малыша страдают от компьютера. И принять меры, чтобы этого не допустить.

### ВЛИЯНИЕ НА ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В первую очередь от компьютера страдают глаза. Они находятся в постоянном напряжении. При длительном пребывании у монитора возникают такие симптомы, как двоение, временная близорукость, сухость и жжение. Детские глазки быстро утомляются за счет своей незрелости. Зрение падает, и скоро придется надевать очки. Чаще всего дети играют на ноутбуке или планшете, лежа на диване, что усиливает нагрузку на глаза. За последние годы, по статистическим данным, в два раза чаще встречается миопия (близорукость) у первоклассников. Это свидетельствует о пагубном воздействии компьютера на зрение.

### ОСАНКА

Вред наносит компьютер и на осанку у детей. Как правило, место для игры или обучения за компьютером не оборудовано под рост малыша. Например, он играет на ноутбуке, сидя на диване, на полу, развалившись на кресле. Спина находится в неправильном положении. Ребенок сутулится или сильно вытягивает шею, потому что не видит изображение. Со временем это приводит к искривлению позвоночника. Появляются жалобы на боли головы и в спине.

### НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Слабая, еще не до конца сформированная нервная система у детей дает сбой при длительном контакте с компьютером. Проявляется это повышенной возбудимостью, плохим сном, резкой сменой настроения. Снижается внимательность, появляется немотивированная агрессия. Впоследствии у детей развивается компьютерная зависимость. Кроме любимой «игрушки», зависимого ребенка уже ничего не волнует.

### ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ:

- реальный мир заменяется виртуальным;
- теряются коммуникативные способности. Проще найти друзей в интернете, чем вживую;
- достижения в настоящей жизни заменяются на прохождении уровня какой-нибудь игры;
- пропадает желание куда-либо выходить, что-либо делать;
- избегаются контакты с другими людьми;
- снижается аппетит;
- ухудшается сон;
- игнорируется учеба и домашние обязанности;
- проявляется агрессия на любую попытку ограничить контакт с компьютером.

Данное состояние требует врачебного вмешательства. Родителям в одиночку уже трудно справиться.

### С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

Дети и компьютер – очень обсуждаемая тема. Считается, что чем позже дитя познакомится с электронной вычислительной машиной, тем лучше. Но нужно рассмотреть и пользу от компьютера. Когда малыш совсем мал и только начинает познавать мир, ему интересно посмотреть забавные картинки на мониторе и понажимать клавиши. В таком возрасте не объяснить слова «нельзя» или «хватит». Попытка увести их от компьютера закончится плачем и истерикой. Польза от этого сомнительная. Детям предпочтительнее начать осваивать

компьютер не раньше 3 — 4 лет. Они уже понимают слово «нельзя». И с ним можно договориться о времени.

### С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕР

Психологи придумали формулу. При ее помощи рассчитывается приблизительное время, которое малыш может проводить за компьютером без вреда для здоровья:

Возраст  $\times 3$  = количество разрешенных минут. Далее полученные минуты  $\times 3$  = время отдыха. Пример. Малышу 5 лет.  $5 \times 3 = 15$  минут – игра за компьютером.  $15 \times 3 = 45$  минут – отдых.

Компьютерная игровая индустрия не стоит на месте. Регулярно выходят новые игры, и одна лучше другой. Немало хороших игр, которые помогают детям развивать память, логику, мышление. Также некоторые игры дают раскрыться природным талантам, позволяют узнать много нового, интересного и полезного.

### ВЫБОР КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Главное – индивидуальный подход, при котором учитывается характер и интересы маленького «геймера». Помимо пользы, есть и вред от компью-



Фото № 2. Ансамбль народного танца ГДК «Бонвэрнон» из года в год растит поколения юных танцоров

терных игр. Он проявляется в сильном увлечении, что в итоге приводит к зависимости от компьютерных игр.

Дети перестают контролировать время, которое проводят за компьютером, забывают обо всем на свете. Как результат – переутомление, ухудшение памяти, появление проблем в школе.

Обязательно смотрите презентацию к игре, которую собираетесь купить. Убедитесь, что в ней нет насилия, чрезмерной жестокости, а также эротических



Фото № 1. В Доме детского творчества легко можно найти занятие по интересам. Многие ребята с удовольствием посещают кружок «Юный журналист» (руководитель – Н.Шавлохова).

сцен. Неправильно подобранная под темперамент маленького пользователя игра быстро переутомит его, окажет сильное давление на психику.

Есть очень восприимчивые дети. Они часто переносят полученные впечатления в реальный мир. Это может проявиться агрессией по отношению к окружающим людям, страхами, кошмарами по ночам, замкнутостью.

### ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДА ОТ КОМПЬЮТЕРА

- организация детского места для игры в компьютер;
- правильное положение: спина ровная, локти и колени находятся под углом 90°. Расстояние от глаз до монитора не

менее 70 см;

- хорошее и правильное освещение;
- зарядка после пребывания за компьютером с обязательным выполнением специальных упражнений для глаз;
- ограничение времени пользования компьютером в зависимости от возраста;
- тщательный подбор игр, учитывая индивидуальные особенности детей;
- контроль за сайтами, которые посещает ребенок при помощи специальных программ.

### КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ДОСУГ?

- использовать развивающие и настольные игры;
- проявить фантазию и придумать игры с безопасными предметами, которые есть дома;
- прогулки на свежем воздухе. Лучше позвать на прогулку других детишек или познакомиться с ними на улице;
- посещать развивающие кружки и спортивные секции;
- совместное чтение книг, слушание стихов и песен, прослушивание музыки;
- занятие рукоделием или другим творчеством.

И это далеко не весь список. С ребенком можно заниматься чем угодно. Главное – найти время и желание.

Мы живем в эпоху развитых информационных технологий. Без знания компьютера современному человеку будет сложно. Стоит относиться спокойно к тому, что наши дети рано или поздно освоят эту «чудо-машину». Это поможет им в обучении и в поисках хорошей работы.

Главное – помнить о вреде, который может принести компьютер, если не соблюдать элементарные правила пользования.

Также напоминаем вам о полезных альтернативных способах свободного времяпровождения для ваших детей. Это занятия музыкой, танцами, рисованием, спортом. Ведь в детско-юношеских учреждениях Ардонского района (представлены на фото № 1 и № 2) немало интересных секций и кружков. Посещайте их, развивайте ваших детей в правильном направлении, и возможно из них завтра вырастут известные шахматисты, музыканты, танцоры, спортсмены.

Подготовила  
Марина ЛАЗАРОВА.

**ООО "АРТЕЛЬ"**  
**ПОСТУПИЛА В ПРОДАЖУ ДОСКА ОБРЕЗНАЯ:**  
 25X100, 25X120, 25X150, 30X120, 30X150, 50X150г.  
 Ардон, ул. Воронович, 34.  
 Тел. 8(867-32)3-19-93, 8-938-882-45-45.

**Качественная установка газовых колонок и котлов, монтаж систем отопления и водоснабжения.**  
 Тел. 8-918-704-30-27.

**ЖАЛЮЗИ**  
**ВЕРТИКАЛЬНЫЕ,**  
**ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ,**  
**РУЛОННЫЕ**  
**МОСКИТНЫЕ СЕТКИ.**  
 Тел. 8-928-488-27-00.

**ПРОДАЮТСЯ:**  
 ● ПЛУГ ОТ ТРАКТОРА "БЕЛАРУСЬ".  
 ● ЖЕЛЕЗНЫЕ КОРМУШКИ ДЛЯ СКОТА.  
 Куплю любые старые, битые а/машины и сельхозтехнику.  
 Тел. 8-988-877-05-56

**ОКНА И ДВЕРИ (ПВХ).**  
**ЖАЛЮЗИ. РУЛОННЫЕ ШТОРЫ.**  
 Тел 8-928-069-15-43.

**Фирма "КАЗБЕК"**  
**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ**  
 Ремонт. Рассрочка.  
 Тел. 8-960-400-28-11.

**ЭлиКам**  
 → ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ  
 → РАССРОЧКА на 5 месяцев  
 → ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО  
 КРЕДИТ в ОТП Банке  
 на 2-е окно сетка в подарок  
 Тел. 8-928-070-94-77.

**АНСАМБЛЬ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА "БЛЕСК"**  
 при РДК продолжает набор детей от 7 до 16 лет, так же идет набор в группу **"БУДЬ В ФОРМЕ"**.  
 Если вы хотите быть стройными и гибкими тогда вам к нам!  
 Тел. 8-928-494-85-82.

**Открылся новый оптовый магазин "ХЕТАГ"**  
 по ул. Пролетарской, 10  
**В широком ассортименте:**  
 продукты питания, фрукты, овощи, бытовая химия.  
 Кофе "Nescafe gold" 200 гр./270 руб.  
 Подсолнечное масло (5 литров) — 285 руб.

**ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ**  
 (имеются свадебные)  
 УГОЛ НЕВЕСТЫ  
 ОФОРМЛЕНИЕ МАШИН, АГТЭ, АРЫНГТЭ, КОТЛЫ.  
 Тел. 8-928-863-87-93.

**ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ**  
 обычные, праздничные и свадебные.  
 ОБОГРЕВ. КОТЛЫ, АРЫНГТЭ.  
**УСТАНОВКА БЕСПЛАТНАЯ.**  
 Тел. 8-928-489-18-19.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**  
 и весь спектр ритуальных услуг по самым низким ценам в г. Ардоне.  
**КРУГЛОСУТОЧНО**  
 Доставка бесплатно.  
 Звонить по тел. 8-928-933-42-32.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**  
 ВОЗМОЖНО УКОЛОМ. КУПАНИЕ. ОДЕВАНИЕ.  
 ДОСТАВКА ГРОБА. 4 500 РУБЛЕЙ.  
 Тел. 8-918-701-15-36, 3-25-65. Ардон. Валера.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО**  
 ВОЗМОЖНО УКОЛОМ — 4500 р.  
 ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА  
 Купание, одевание, макияж, доставка ритуальных принадлежностей, копка могил, перевозка по республике и за ее пределы.  
 Тел. 8-988-834-92-41, 8-928-068-66-91 Геннадий.

**ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**ОСТОРОЖНО! ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН!**

Отопление вашего дома может создать пожароопасную ситуацию. Оборудование для обогрева домов (установки центрального отопления, переносные и стационарные обогреватели и камины) является второй наиболее частой причиной пожаров в жилых зданиях в зимние месяцы. Чаще всего жертвами пожаров становятся дети и пожилые люди. Главные причины возникновения пожаров в это время — неисправные системы обогрева, размещение отопительных приборов слишком близко к легковоспламеняющимся предметам и недостатки конструкций и установки отопительных приборов.

**Соблюдая следующие рекомендации, вы сможете обеспечить безопасность вашего дома в отопительный сезон.**

- Установка нового отопительного оборудования должна производиться квалифицированными специалистами.
- Квалифицированные специалисты также должны проводить ежегодную проверку оборудования. Такие проверки гарантируют содержание отопительных систем в исправном состоянии и выявляют те их части, которые нуждаются в замене или ремонте.
- Составьте график регулярной чистки бойлеров, печей, водонагревательных котлов, печных труб и дымоходов.
- Ежегодно проводите профессиональную проверку дровяных печей, каминов, труб и дымоходов.
- Установите перед камином стеклянный или металлический экран, для того, чтобы предотвратить попадание искр и золы за пределы камина.
- Ни в коем случае не отапливайте помещения древесным углем. При сжигании древесного угля может образоваться опасное для жизни количество угарного газа.

**Помните, что соблюдение правил пожарной безопасности может служить надежной гарантией от огненного бедствия!**  
**ОНД и ПР по Ардонскому району**  
**ГУ МЧС России по РСО-Алания.**

*Полезные хитрости для дома*

1. Царапины на полированной мебели можно устранить с помощью красящего крема для обуви соответствующего цвета.
2. Протирать зеркала можно ватой, смоченной в одеколоне или спирте (водке). Можно использовать холодную воду с примесью бельевой синьки — это придаст зеркалу приятный блеск. Для той же цели подойдет разбавленный настой чая.
3. Пожелтевшую эмалированную ванну рекомендуется чистить солью с уксусом.
4. Кафельные плитки в ванной рекомендуется протирать уксусом с водой (1:5). Можно использовать мыльный раствор с добавлением нашатыря.
5. То, что покрашено светлой масляной или эмалевой краской, рекомендуется мыть водой без мыла и соды (они делают краску тусклой). К воде можно добавить нашатырный спирт (чайную ложку на литр) — он удаляет грязь и придает блеск. После мытья нужно протереть сухой тряпкой, чтобы не появились желтые пятна и затеки.
6. Не рекомендуется эмалированные ванны чистить кислотами, а также абразивными порошками — повреждается эмаль.
7. Новая метла, швабра, веник дольше прослужат, если перед употреблением вымочить их в горячей мыльной воде.
8. Белый след на полированной поверхности, появившийся от горячего предмета, можно удалить, протерев его спиртом с растительным маслом. Тереть надо шерстяной тряпкой круговыми движениями.
9. Крепкий раствор уксуса снимает пятна со зеркал и зеркал (1 столовая ложка на стакан воды).
10. Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль мягкой чистой влажной тряпкой.
11. Линолеумные полы не следует мыть горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта — линолеум тускнеет и портится.

**В молочном магазине по ул. Ленина, СЫР**  
 рядом с магазином "Викентий", всегда отличного качества, свежий, малосоленный и соленый (ставропольский, моздокский и горский).

**УСЛУГИ**  
**Отопление, водоснабжение, канализация.**  
 Тел. 8-919-425-95-65, Казбек  
 \*\*\*  
**Настройка духовок** газовых и электрических плит под быструю выпечку осетинских пирогов. Гарантия.  
 Тел. 8-918-827-36-36

**РАЗНОЕ**  
**Требуется повар-уборщица** до 50 лет (энергичная, чистоплотная женщина). Рабочий день с 8 до 17 час. Заработная плата 15000 руб.  
 Тел. 8-918-709-20-20

**ПРОДАЕТСЯ**  
**Поросята** (2 мес.) и индюки.  
 Тел. 8-962-745-40-54  
 \*\*\*  
**2-комнатная** квартира с капитальным ремонтом, индивидуальное отопление, полностью обставлена мебелью. Возможна ипотека (военная и гражданская).  
 Ул. Пролетарская, 120.  
 Тел. 8-963-177-19-36

\*\*\*  
**Куплю грецкий орех:**  
 очищенный — 250-350-400 р./кг.  
 неочищенный 60-70 р./кг.  
 Тел. 8-918-828-92-42

РЦИ-Аланийи Ерыдоны районы газет. Газета Ардонского района РСО-Алания. Основана в 1939 году.



**УЧРЕДИТЕЛЬ:**  
 Администрация местного самоуправления Ардонского района РСО-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  
 Главный редактор: 3-02-60.  
 Ответственный секретарь: 3-02-63.  
 Бухгалтерия и рекламный отдел: 3-02-61 (факс)

E-mail: ardonruhsh@mail.ru  
 Сайт: ardon15.ru

Печать офсетная.  
 Тираж 3314 экз.  
 Заказ № 24  
 Объем — 1 п. л.  
 Индекс издания 53910

Использование материалов и фото допускается только с письменного разрешения редакции.  
 При перепечатке ссылки на газету обязательны.  
 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. Советов, 13.**

**АДРЕС УЧРЕДИТЕЛЯ**  
 363332 РСО-А, г. Ардон, ул. Советов, 6, АМС Ардонского района РСО-Алания

**АДРЕС ТИПОГРАФИИ**  
 362015 РСО-Алания, 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**  
 Р.Х. Сохиева  
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ**  
 А.Г. Бязирова  
**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
 М.М. БУГУЛОВА (6+)