

# Рухс

## ЭВЭТТ

Instagram



mo\_ardon

ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2019 АЗЫ 17 ЯНВАРЬ  
ТЪАЕНДЖЫ МАЙ  
ЦЫППАРАЕМ

17 ЯНВАРЯ 2019 года  
ЧЕТВЕРГ

№ 4  
(11663)

### АРФÆТÆ — ХИСТÆРÆН

Нæ буц хистæр, Фыййаджыбылы цæрæг Хъулаты Ирбæгæн йæ 75-азы юбилейы фæдыл зæрдæбын арфæтæ кæнæм! Йæ фæллойдон фæндаг дæргъвæттин у — рухстауæг, ахуыр-гæнæг, æхсæнадон архайæг.

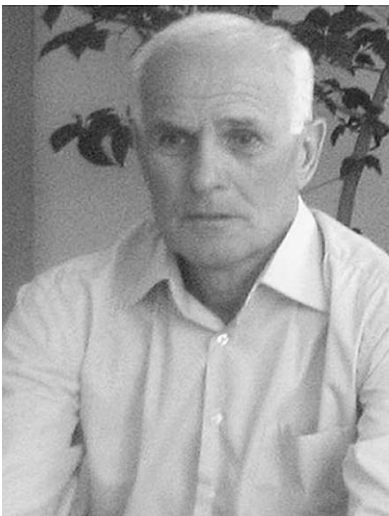
"Уæрæсейы ахуырады кадджын кусæг", "Цæгат Ирыстоны сгуыхт кусæг", "Адæмон ахуырады отличник", — ахæм æмæ бирæ æндæр сгуыхт-дзинæдтæ бафтыд йæ къухы.

Ирбег Иналы фыртæн йæ алы урок дæр уыд йæ хъомылгæнинæгтæн зонды скъола. Фæсурокты фæстæ сывæллæтты ахуыр кодта музыкалон инструменттыл цæгъдын, сценикон дæсныйадыл, æмхиц сæ кодта аивадмæ.

Ныридæгæн дæр у Фыййаджыбылы культурæйы Хæдзары хихъæппæрисадон къордты архайæг.

Уæдæ хъæубæсты дæр у нымæд: чъирикувæг, арфæгæнæг, зондамонæг. Схъомыл кодта хорз цот.

Нæ зæрдæ йын зæгъы фидар æнæниздзинад, бинонты амонд æмæ бирæ зæххон хорздзинæдтæ.



В НОМЕР!

### СИТУАЦИЯ ПО ГРИППУ — СТАБИЛЬНАЯ

Информация о том, что в Грузии сохраняется эпидемия гриппа H1N1, известного также как "свиной грипп", последние дни не сходит со страниц информационных печатных изданий и социальных сетей. Соседство с нашей республикой и тот факт, что страна эта является местом постоянного потока туристов из Осетии, вызывает определенную обеспокоенность среди нашего населения. Чего нам ждать и как обезопасить себя в связи с этим? Ситуацию прокомментировала главный эпидемиолог районной больницы Лариса ДЗУСОВА.

— Вероятность заноса вируса в нашу республику есть. Жителям района стоит по этому поводу беспокоиться, и относиться к своему здоровью бережно. Пик заболеваемости гриппом ожидается в феврале, и, возможно, опасность эпидемии продлится до начала марта. В настоящее время ситуация у нас стабильная. Высокого роста заболеваемости обычным гриппом и даже ОРВИ, не наблю-

дается. Возможно, это связано с продолжительными новогодними выходными днями, а, следовательно, и отсутствием контакта больных и здоровых людей в общественных местах.

Соответствующими службами проводится регулярный мониторинг посещаемости детей школьных и дошкольных учреждений. На 14 января текущего года число обратившихся в медицинское учреждение составило 118 человек в возрасте от двух до шестидесяти пяти лет. В основном среди заболевших ОРВИ дети от трех до шести лет — 52 человека. Вероятно, что число заболевших немного больше, поскольку не всегда люди своевременно обращаются к врачам, занимаются самолечением. Тем не менее, при первых признаках болезни следует незамедлительно прибегать к консультации медиков. Также не стоит нагнетать обстановку, необходимо следить за собой и соблюдать профилактические рекомендации специалистов.

Ирина ДЗУГКОВА.

### ПОДВОРЬЕ

Виталия и Марину ХАЧИРОВЫХ из Ардона соседи знают как трудолюбивых, уважительных, щедрых хозяев. Вот уже 19 лет семейная чета живет в мире и согласии. Все эти годы Виталий и Марина хранят тепло семейного очага, поддерживая и помогая друг другу. Вместе воспитывают троих замечательных детей, а еще держат большое подворье, в котором шесть дойных коров, телки, бычки, свиньи, птица. Обходиться без посторонней помощи помогает закалка. Оба с детства приучены к труду. Привычный с малолетства уклад жизни не изменила и женитьба: одна-две коровы у Хачиновых были всегда, с первого дня их совместной жизни.

Во время кризиса Хачировы решили увеличить поголовье, чтобы обеспечить семье достаток за счет животноводства, и не прогадали. На средства материнского капитала Виталий закупил в городе Прохладном шесть телят, две дойные коровы, трактор, грузовую машину и сенокосилку. Ведь заготовка сена для подворья — трудоемкий процесс, а тут своя техника. Помимо сена, в рациионе животных присутствуют для разнообразия и улучшения питательности и другие корма, но их уже приходится закупать.

### ТРУДИСЬ И ЗАРАБАТЫВАЙ



Подворьем в основном занимается Виталий. Раньше он работал в колхозе, а сейчас — в своем личном хозяйстве. Супруга, помимо своей основной работы, помощником воспитателя в детском саду, доит коров. Марина — мастерица на все руки. Молоко, сыр, масло, сметану, творог, кефир она в магазине не покупает, предпочитает свои продукты, экологически чистые, а излишки продает. С реализацией молока и сыра проблем нет, даже на рынок не приходится ездить. Тот, кто однажды попробовал сыр, сделанный

руками Марины, становится ее постоянным покупателем.

Конечно, Хачировым с хозяйством приходится нелегко, ведь это ежедневный труд, без праздников и выходных. Нужно рано вставать, доить, поить животных, убирать за ними. Но для них это привычное дело.

— Работы хватает, но для нас это не обременительно, — утверждает Виталий. — Подворье без скотины — не подворье. Есть корова, значит, есть молоко, сыр, масло. Бычки стоят на откорме — будет и мясо, и деньги от продажи излишков. Вот к новому году часть

скотины продали, начнем потихоньку строить. Конечно, любая живность требует внимания. Я поэтому хотел землю взять, чтобы было, где корма производить, но не получается, нам говорят, что нет свободной земли. Вот и приходится летом, каждый свободный час, с сыном траву на поле косить, сушим ее дома на специальных площадках, да и крышу сарая для этого приспособили. Зато на каждую голову скота заготовили почти две тонны сена. Труд немалый, но животные круглый год сыты, в кормушках всегда полно.

Хачировы-младшие с детства главные помощники родителям и на огороде в 6 соток, и в скотном дворе. Нет такой работы, которую бы они не знали и не умели делать.

Хачировы из тех родителей, которые позволяют детям самим выбирать будущее. Они не ищут для своих детей легких путей, не ругают нелегкую крестьянскую жизнь, не пытаются настроить молодежь обязательно получить высшее образование. Но с малых лет приучают к труду и обучают тем навыкам, без которых сегодня не проживешь.

Каждый человек сам выбирает свой путь. Супруги Хачировы выбрали для себя такую жизненную дорогу и уверенно идут по ней, нелегким ежедневным трудом обеспечивают для своей семьи сегодняшний и завтрашний день.

Марина СИКОЕВА.

В магазинах "ТРИ ПИРОГА" (ул. Пролетарская, 90), ТЦ "ОМЕГА" (ул. Пролетарская, 69) и в диагностическом центре "АЛМЕД" (ул. Комсомольская, 158 "а").  
газета "РУХС" — БЕСПЛАТНО!!!

### ПОГОДА

ПЯТНИЦА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Ночь	День	Ночь	День
—5	+5	—3	+8
СУББОТА		Прогноз получен по Интернету.	
Ночь	День		
—4	+6		

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

МОЛОДЕЖЬ В СТОРОНЕ  
НЕ ОСТАНЕТСЯ

Мы живем на замечательной улице, носящей имя большевика-революционера Хаджисмела Рамонова, человека, сделавшего немало для лучшей жизни будущих поколений, смело выступавшего против врага. Память о нем увековечена не только в названии небольшой улицы, но и в памятнике, установленном много лет назад в скромном скверике на ул. Ленина.

Время от времени сотрудниками Ардонского музея, коллективом пожарной части и учащимися четвертой школы территория маленького скверика приводится в порядок. Неравнодушные люди убирают здесь во время субботников мусор, скашивают сорную растительность, за что им большое спасибо. Но нам бы хотелось, чтобы сквер, гордо носящий имя Х. Рамонова, был не столь мрачным, выглядел более живым и ярким, а улица – не была такой разбитой. Думаем, для благоустройства сквера и отрезка улицы не понадобятся большие финансовые затраты. Возможно, сейчас, в самый холодный пери-



од года, не время говорить о какой-либо реконструкции, но, как говорится: «Готовь сани летом, а телегу – зимой». И если сейчас соответствующие службы и заинтересованные люди из числа бизнесменов подадут идею обновления сквера и уже ближайшей весной начнутся работы в этом направлении, будьте уверены: молодежь нашей улицы в стороне от благого дела не останется.

Жители ул. Рамонова,  
г. Ардон.

КТО СЕГОДНЯ ЗАЩИЩАЕТ  
ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ?

## Уважаемая редакция!

Давно хотела написать вам о наболевшем, но как-то не получалось. Но сегодня мое терпение лопнуло, когда в очередной раз принесла из магазина кусок российского сыра с запахом, который обычно исходит от товаров бытовой химии. Как только раскрыла упаковку из целлофана, в нос ударил «аромат» стирального порошка и еще непонятно чего. Даже мой пятилетний внук, который просил кусок сыра, а я ему отказала, понюхав продукт, уже

готовления и годности. Но когда берешь расфасованную продукцию, то как можно разобраться, не вскрыв упаковку? Почему никто не контролирует, как соседствует товар на прилавках? Ведь во многих магазинах мы видим, как рядом с хлебом и сыром лежат порошки, различные химические чистящие средства. В прежние времена мы читали в вашей газете, как контролируемые организации во время рейдов вскрывали такие факты и наказывали работников торговли



сам не захотел его есть. И это уже не в первый раз. Летом я вернула кусок сыра за 240 рублей в другой магазин. И хорошо, что они признали, что его невозможно есть в таком виде.

Перед новогодними праздниками моя дочь в суматохе не посмотрела внимательно на срок годности банок с зеленым горошком, а они оказались просроченными и испорченными. В тот же день в другом магазине моя пожилая соседка купила просроченное сливочное масло, прогорклое, покрывшееся непонятной корочкой.

Я понимаю, что покупатель сам должен смотреть на сроки из-

за нарушение правил. А что сейчас? Неужели уже нет проверяющих? Тогда кто защищает наши интересы и права в Ардоне?

Ведь в некоторых магазинах, помимо названных фактов, мы видим беспорядок, грязь, а самое главное – нет ценников, нет приветливого обращения.

А цены на товары растут с каждым днем...

**Э. ДОМАНОВСКАЯ,**  
ветеран труда.

От редакции. Ответы на злободневные вопросы, поднятые в данном обращении, мы постараемся дать в одном из ближайших номеров.

## О ДУХОВНОМ

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК  
КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Православные христиане отмечают в ночь с 18 на 19 января один из самых важных и самых древних праздников — Крещение.

В старые времена Крещение называли Святые Светы — это означало, что Господь спустился на землю и открыл миру Неприступный свет.

«Крещение» в буквальном смысле означает «погружение в воду». Чудесные свойства воды были прописаны еще в Ветхом завете — вода смывает все плохое и дает начало хорошему. Вода может погубить или возродить. В дохристианские времена омовения использовали для нравственного очищения, а в Новом завете крещение водой стало символизировать избавление от грехов и зарождение духовной жизни.

Великому празднику Богоявления предшествует Крещенский сочельник — строгий однодневный пост, который приходится на 18 января. В этот короткий пост разрешается есть только постные лепешки на конопляном масле, именуемые в народе сочень, и кутью. В доме накануне праздника обязательно делают генеральную уборку, выбрасывают лишний мусор и очищают углы.

Главное событие Крещения — освящение воды во всех храмах. В этот день



вода приобретает чудодейственную силу, она излечивает от заболеваний тело и очищает душу. Христиане используют крещенскую воду для лечения от болезней, очищения жилища, защиты от неприятностей и злых сил. Принесенной из храма водой обязательно окропляют каждый уголок дома, ее дают пить больным и детям. Удивительно, но крещенская вода сохраняет свои свойства ровно год. Все это время она не портится и не протухает.

Крещенские купания в открытых водоемах — еще одна традиция праздника. Считается, что во время погружения в воду смываются все земные грехи и болезни. Омовение в праздник Богоявления дает возможность грешному человеку заново родиться и предстать перед Богом в обновленном виде. Традиционно верующие совершают трехкратное погружение в воду, символизирующее смерть Христа и приобретение к его воскресению.

В Северной Осетии определили места для проведения массовых крещенских купаний. Так, для жителей республики купели будут подготовлены в Ардоне — на территории храма Георгия Победоносца, в Дигоре — на реке Урсдон, в с. Бирагзанг — на горячих источниках, а также традиционно на реке в Аланском мужском монастыре и на озерах в Аланском женском монастыре.

Крещенское омовение (купание) священники благословляют, начиная с 18 по 20 января до 8 часов утра.

## Приметы:

- Православные верят, что после водосвятия нельзя стирать в течение 20 дней;
- Если над водоемом будет туман, в этом году будет много пшеницы;
- Звездная ночь на 19 января — к сухому лету.

Подготовила  
Алла БЯЗЫРОВА.

## В РУСЛЕ ЗАКОНА

ДОЛЖНОСТНЫЕ РЕГЛАМЕНТЫ  
ОПРОТЕСТОВАНЫ ПРОКУРОРОМ

Прокуратурой Ардонского района в ходе проверки соблюдения законодательства о государственной гражданской службе в районном подразделении органов внутренних дел, выявлены нарушения требований закона, допущенные при разработке и утверждении должностных регламентов (должностных инструкций) сотрудников полиции.

Профессиональная служебная деятельность сотрудника органа внутренних дел, согласно статье 29 Федерального закона «О полиции», осуществляется в соответствии с должностным регламентом (должностной инструкцией).

В ходе проверки уста-

новлено, что должностные регламенты сотрудников дорожно-патрульной службы отдельного взвода ДПС ГИБДД ОМВД России по Ардонскому району не содержат существенные и прямо предусмотренные ФЗ «О противодействии коррупции» основные обязанности государственных служащих.

Так, в указанных регламентах не предусмотрена обязанность принимать меры по недопущению любой возможности возникновения конфликта интересов, а также обязанность письменно уведомлять руководство о возникшем конфликте интересов.

Кроме того, должностные регламенты не содержат нормы, обязывающие сотрудников представлять сведения

о своих расходах, а также о расходах своих супругов и несовершеннолетних детей.

При этом, в соответствии с ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации» и ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации» перечисленные выше обязанности предусмотрены в качестве основных обязанностей государственного служащего, в том числе сотрудника органа внутренних дел.

Данные обстоятельства послужили основанием для опротестования прокурором Ардонского района 23-х должностных регламентов дорожно-патрульной службы.

Протесты прокурора направляются на стадии рассмотрения.

ЗЕРДЕЙЕ ЗЕРДЕМАЕ НЫХАС

## ÆГЪДАУ – ИУДЗИНАДЫ ФÆРÆЗ

**ХОДЫ Таймураз** Æрыдоны чысыл куыстуаты разамонæг у. Нæ кæрæдзи хорз зонæм. Не 'хсæн айфыццаг æргом ныхас рауад.

— **Таймураз, хистæр рæз нал фæхæссы, зæгъгæ, дæм уыцы хъуыды куыд кæсы?**

— Йæ фарн бонæй-бон тыхджындæр кæны, адæмы æхсæн йæ кад — бæрзонддæр, уæд уый у рæз, мæнмæ гæсгæ.

— **Дæ фыд цы сыхæсты райгуырд, дæхæдæг æмæ дæ цот дæр уым бахъомыл сты. Зынгæ адæм уыдысты, зæгъгæ, уæ хистæртæй дæ зæрдыл тынгдæр кæй бадардтай?**

— Сæ иу — **Гаситы Зингыр**. Зæххы куыстмæ тынг дæсны рахаста. Цæргæбонты рувæн, сагой, бел æмæ цæвæгæй архайдта. Фæлæ уæддæр йæ фыдæбойнаг хъысмæт рафауыны зондмæ никуы æрцыд. Адæймаг фæллоуæн конд у æмæ æгайтма æрдзæй хуыскæстæу æмæ магуса нæ рахаста. Мæскуыйы Адæмон хæдзарады æнтыстыты равдысты цалдæр хатты архайдта. Сыгъзæрин майдан дæр ын саккаг кодтой.

**Бицъоты Геннади** Хæххон-хъæуонхæдзарæдон институты ахуыргæнæгæй куыста. Йæ студенттæй бирæтæй дæсны специалисттæ рауад. Ацы дыууæ хистæры а-зæххыл нал сты, фæлæ нæ абон, сæ фæндиагæй, царды цæхæр тавы. Нæ кæстæртæ сгуйхынц, фæллоуæн



æмæ ахуыраен бæззынц.

Нæ сыхæсты ахуыргæнджытæй чи куыста, ахæм адæймагтæ дæр цардис. Кæстæрты хъомыладæн сæ зондзинæдтæ æмæ фæлтæрддзинад æвгъау нæ кодтой. Уыдонæй иу — **Хуытынаы Любæ**. Хæдзармæ куысты иу æнæмбæрст бынæттæ сæвзæрдис, уæд иу цыфæнды æнæвдæлонæй дæр скъоладзауæн рæстæг ссардта. Æфсарм раздæр бæрзонд æвæрд уыди æмæ уый тыххæй, æвæццагæн.

— **Абон бирæ дзурынц æмæ фыссынц æрыгон бинонты фидар ахастдзинæдты тыххæй. Уæ сыхы хистæртæй дæ, цавæр хъуыдытæ дæм ис уый фæдыл?**

— Æз сæрыстыр дæн нæ сыхы чындзæтæй. ÆХсæны хъуыддаджы

æрмæст сæ сæрæн балæуд æмæ уынджы сæ уæздан рацыд дæр бирæ у. Æгъдау хоры мыггагæй уæлдай нæу. Куы фес-гуыхы, куы — нæ. Хæдзары фарнæй аразгæ ссис алцыдæр.

Нæ лæппуфæсивæдæй мæ зæрдæ райы. Царды цыд æййа-фынц. Арты хуызæн рæвдз сты сыхы хъуыддаджы. Хæдзарыл, алчидæр дзæбæх уæд, зиан æрцæуа, цин-бинонтæ иунæг нæ вæййыц. Æнæзивæг сæ фыдæбон, сæ лæггад — бирæ. Чынджы абетæ хорз хонынц, фæллоуы абетæ та — иттæг хорз.

— **Иры "Стыр Ныхас"-ы сæрдар Кучиты Руслан хъæуæй-хъæумæ хицæн æгъдæутты тыххæй бæлырд фæндонтæ бахаста. Уыдоны фæдыл дæумæ та цавæр хъуыдытæ сæвзæрд?**

— Уыцы æрмæг бакастæн. Алцыдæр нæхицæй аразгæ у. Æвзаг æмæ æгъдæуттæ иу сты. Цы сæ ракал-бакал кенæм. Æмхуызон куы суой, уæд æнгомдæрæй цæрдзыстæм. Кучийы-фырты хъуыдытимæ разы дæн. Йæхицæн нæ ницы агурты, хуыздæр цы уыдзæн, ууыл архайы.

Адæмы иудзинады фæрæз у æгъдау, æмæ уый бындурал куы аразæм нæ цард, уæд нæ сомбон уыдзæн рæсугъд.

**ДЗУЦАТЫ Къоста.**

**Къамы: Ходы Таймураз. Авторы ист къам.**

СКОРО ЕГЭ

## УСПЕЙ ПОДАТЬ ЗАЯВКУ!

Подача заявлений на участие в едином государственном экзамене (ЕГЭ) завершится 1 февраля 2019 года (включительно).



До этого срока выпускники должны определиться с выбором предметов, которые они будут сдавать. Единый государственный экзамен пройдет по 15 предметам, из них обязательными являются математика и русский язык.

Обращаем внимание, что участники ЕГЭ с этого года не могут сдавать как раньше и базовую, и профильную математику, необходимо выбрать один экзамен.

После 1 февраля заявления на участие в ЕГЭ принимаются по решению государственной экзаменационной комиссии только при наличии уважительных причин, подтвержденных документально, и не позднее, чем за две недели до начала экзамена.

Заявления на участие в ЕГЭ школьники подают в образовательные организации, а выпускники прошлых лет — в органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования (по месту регистрации в РСО-Алания), без регистрации в РСО-Алания — в Министерство образования и науки РСО-Алания по адресу **г. Владикавказ, ул. Бутырина, 7**, с понедельника по пятницу после 14.00.

Отметим, что согласно расписанию единого государственного экзамена досрочный этап пройдет **с 20 марта по 10 апреля**; основной этап — **с 27 мая по 1 июля**.

**Телефон "горячей линии": 53-49-40.**

### ПФР информирует

## ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ВВОДИТ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПЕНСИОННЫЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ



Три года назад ПФР перестал выдавать пенсионные удостоверения, поскольку информсистема ПФР вышла на новый уровень и позволила оперативно предоставлять гражданам, а также органам государственной власти всю необходимую информацию через систему межведомственного электронного взаимодействия. Сейчас все государственные организации получают подтвержденные сведения о том, что человек является пенсионером, непосредственно через электронный обмен с Пенсионным фондом. Однако ПФР разработал проект, который позволит подтверждать эти данные также для тех, кто не имеет доступа к базе данных Фонда.

С 2019 года ПФР запускает пилотный проект — цифровую социальную карту, благодаря которой социально-ответственный бизнес, не имея доступа к СМЭВ, сможет идентифицировать человека как пенсионера. Аналогичные функции данная карта будет выполнять для граждан предпенсионного возраста, которым в соответствии с новым законодательством с 1 января 2019 года также положены льготы.

Цифровая социальная карта реализована через мобильное приложение ПФР и содержит информацию о статусе гражданина и положенных ему социальных льготах в виде уникального QR-кода. Считывание кода с экрана смартфона позволяет определить право гражданина как пенсионера или человека предпенсионного возраста на положенные ему льготы, скидки и другие формы социальной поддержки, предоставляемые не только государством, но и коммерческими организациями.

Пенсионерам, чтобы стать участниками процесса, остается всего лишь обзавестись современными смартфонами. Кому это окажется не под силу, придется пользоваться справками из ПФР, их никто не отменял.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПНЕВМОНИИ

**Вы кашляете и трудно дышать? Думаете, это обычная простуда? Возможно. Но будьте бдительны: это может быть и воспаление легких — пневмония.**

Пневмония — серьезное заболевание, которое лечится исключительно в стационарных условиях, под строгим наблюдением врача. Он сможет правильно подобрать лечение, чтобы не только вылечить болезнь, но и избежать дальнейших осложнений. Болезнь протекает тяжело, и поэтому после пневмонии могут возникнуть опасные последствия, поэтому необходимо сделать все, чтобы предотвратить воспаление.

Профилактика пневмонии включает в себя комплекс действий, которые обезопасят человека от заражения. Важно соблюдать меры осторожности, даже если нет выраженных предпосылок к заболеванию. Пневмония — одно из самых опасных заболеваний, которое при отсутствии квалифицированного лечения может закончиться летальным исходом.

**Профилактика воспаления легких**  
Существует два способа профилактики заболеваний: неспецифический и специфический. Неспецифический включает общие оздоровительные меры для укрепления организма и улучшения функций иммунной системы. Специфический подразумевает использование средств для профилактики конкретного заболевания или проникновения инфекционного возбудителя.

Для улучшения работы организма и предупреждения развития инфекционных заболеваний следует выполнять следующие мероприятия неспецифической профилактики:



### ▲ вести здоровый образ жизни.

Вредные привычки медленно и уверенно ослабляют организм и создают благоприятную почву для размножения вредоносных бактерий и вирусов. Курение прежде всего оказывает негативное влияние на органы дыхания. В сигарете содержатся никотин, смолы, канцерогенные вещества, которые накапливаются в легких, ухудшают их работу и приводят к изменению клеток. Курение не только способствует развитию пневмонии тяжелой степени, но и вызывает рак легких;

**▲ выполнять дыхательную гимнастику.** Упражнения дыхательной гимнастики улучшают работу легких, обогащают организм кислородом, способствуют нормализации обменных процессов;

**▲ выполнение закаливающих мероприятий.** Регулярное применение контрастного душа, обливания и обливания водой с постепенным снижением ее температуры оказывают на организм благотворное влияние. Закаливание помогает укрепить иммунную сис-

тему и улучшить состояние кожи;

**▲ соблюдение правил личной гигиены.** Многие бактерии передаются не только воздушно-капельным путем, но и через прикосновения. Следует регулярно мыть руки с мылом и использовать антибактериальные средства (спреи, салфетки), особенно после использования общественного транспорта или работы с деньгами. Необходимо придавать большое значение правилам противоэпидемических мероприятий в период высокой заболеваемости ОРВИ и гриппом: носить маску, стараться не находиться в местах большого скопления людей.

К специфической профилактике пневмонии относится вакцинация. Для снижения риска развития пневмонии следует прививаться против гриппа, так как это заболевание чаще всего приводит к возникновению воспаления легких. Существует также вакцина от пневмококковой инфекции — возбудителя, который в большинстве случаев вызывает пневмонию.

Учитывая то, что прививка от пневмонии ставится по показаниям, вакцинации, в первую очередь, подлежат: дети младшего и раннего дошкольного возраста; пожилые пациенты в возрасте от 65 лет; люди, страдающие хроническими заболеваниями, влияющими на нормальное функционирование иммунитета; люди, имеющие хронические очаги инфекции, в том числе тубинфицированные.

**Республиканский центр медицинской профилактики.**

**Коллектив редакции газеты "Рухс" поздравляет Заиру Лазаревну БОКОЕВУ с днем рождения!**

Хотим поздравить с днем рождения И в этот день Вам пожелать Любви, успеха, наслаждения, Чтоб никогда не унывать. Чтобы мечты всегда сбывались, Сияли радостью глаза. Чтобы проблемы разбежались, Судьба дарила чудеса.



**ООО "АРТЕЛЬ" НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ: СТОЛЫ ОБЕДЕННЫЕ, СТУЛЬЯ, ТАБУРЕТЫ В АССОРТИМЕНТЕ.**

г. Ардон. ул. Пролетарская, 38.  
Тел. 8-(867-32) 3-27-08, 8-928-486-37-04

**КУПЛЮ ЗОЛОТЫЕ КОРОНКИ.**

Тел. 8-928-483-34-24.

**Фирма "КАЗБЕК" ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ**

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



**РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ "РУХС" ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕСПОНДЕНТ.**

Обращаться по тел.: 8-918-836-07-77 или по адресу: ул. Советов, 13.

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ**  
по ул. Толстого, 15 (рядом с кафе "КАД")

**оказывает следующие услуги:**  
печение, протезирование, удаление.

Время работы: с 10 до 17 часов. Выходной — воскресенье.

**В молочном магазине по ул. Ленина, СЫР**

рядом с магазином "Викентий", всегда отличного качества, свежий, малосоленный и соленый (ставропольский, моздокский и горский).

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (Бельгия) от 400 р./м<sup>2</sup>**

Тел. 8-960-403-76-56, Марат.  
www.potolki-ihus.ru

**ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ с установкой.**

Имеются новые, белые, свадебные. КОТЛЫ, АРЫНГТÆ. ОБОГРЕВ  
Тел. 8-928-498-90-80.

**НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ** предлагает **собственно-ручно приготовленную мазь** для лечения артрита, полиартрита, остеохондроза, артроза, радикулита, люмбаго, межпозвоночной грыжи, пяточной шпоры и подагры.

Тел. 8-988-873-57-47, Славик.

**ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ (имеются свадебные) УГОЛ НЕВЕСТЫ**

ОФОРМЛЕНИЕ МАШИН, АГТÆ, АРЫНГТÆ, КОТЛЫ.  
Тел. 8-928-863-87-93.

**ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ** обычные, праздничные и свадебные. ОБОГРЕВ. КОТЛЫ, АРЫНГТÆ. **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 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.

16 января отметил 50-летний юбилей руководитель Ардонской автошколы ДСОААФ **Валерий Батырбекович МАРЗАЕВ.**

Мы все являемся свидетелями того, как на протяжении многих лет он вносит весомый вклад в дело патриотического воспитания молодежи, развитие спорта в нашем районе, под его умелым руководством коллектив автошколы успешно решает задачу подготовки юношей к службе в рядах Вооруженных сил РФ. Эта знаменательная дата — хороший повод выразить Валерию Батырбековичу признательность за активную гражданскую позицию, за деятельное участие в общественной жизни района, за сотрудничество с редакцией нашей газеты, следствием которого являются интересные публикации, пропагандирующие здоровый образ жизни и непреходящую ценность патриотического воспитания молодого поколения.

Уважаемый Валерий Батырбекович! Мы поздравляем Вас с юбилеем, желаем крепкого здоровья, благополучия, мира и добра! Пусть Ваш профессиональный опыт всегда помогает достигать поставленных задач, а жизнь будет наполнена хорошими событиями!

**Коллектив редакции газеты "Рухс".**




**Администрация МБОУ СОШ № 1 объявляет прием в первый класс на 2019-2020 учебный год.**

**Документы, необходимые при поступлении в 1 класс**

1. Ксерокопия свидетельства о рождении — 2 шт. (с оригиналом).
2. Справка с места жительства.
3. Ксерокопия паспорта одного из родителей (при отсутствии родителей представить документ об опеке или доверенность на право предоставлять интересы ребенка).
4. Ксерокопия медицинского полиса ребенка.
5. Ксерокопия СНИЛС
6. Фото 3x4 — 2 шт.
7. Медицинская карта с картой прививок.
8. Папка



**ПРОВОДИЛИ СТАРЫЙ ГОД**

Удивительными, веселыми и запоминающимися получились новогодние праздники, которые прошли 30 декабря и 14 января возле главной елки района. За последние годы они были самыми массовыми, насыщенными интересными номерами, с участием таких звезд осетинской эстрады, как **Батрадз Фардзинов, Мадина Зангиева** и других, и конечно же, творческих коллективов района. Не давала скучать публике и ведущая **Ирина Хабалова**.

А на Старый Новый год у многочисленных зрителей была возможность поучаствовать в обрядах народностей, проживающих на территории района, и отведать блюда национальной кухни.

Ардонцы остались довольны новогодними праздниками и выразили благодарность их организаторам.

Соб. инф.

**УСЛУГИ**

**Настройка духовок** газовых и электрических плит под быструю выпечку осетинских пирогов. Гарантия. Тел. 8-918-827-36-36

**Ремонт** холодильников и стиральных машин. Тел. 8-918-708-09-01

**Установка** межкомнатных дверей. **Ремонт** швейных машин. Тел. 8-918-837-76-44

**Откосы, обои, шпаклевка.** Тел. 8-928-486-92-94

**Открывается** комиссионный магазин: вещи, бытовая техника. Тел. 8-919-422-38-74

**Плитка, электрика, евровагонка, гипсокартон, пластик, обои, ламинат, установка дверей.** Тел. 8-928-073-96-27, Сергей.

**Капельницы.** Тел. 8-989-740-46-78

**Штукатурка, кафельные работы.** Тел. 8-928-065-59-88

**ПРОДАЕТСЯ**

**Недостроенная** времянка 10x5 с приватизированным з/у — 7,2 соток (газ, вода, свет рядом). Тел. 8-928-933-17-73, 8-928-496-15-69

**Сено** в тюках — 120 руб. со склада (суданка, разнотравье). Тел. 8-928-932-38-28

**Доска обрезная** 25x100, 25x120, 25x150, 30x120, 30x150, 50x150

**З/участок по ул. Северная, 96** в 6 соток — 320 тыс. руб. Тел. 8-989-134-13-77, 8-961-824-84-40, 8-963-378-29-40

**РАЗНОЕ**

**Ищу помощницу** по дому. Тел. 8-928-490-33-10

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 № 39  
Объем — 1 п. л.  
Индекс издания 53910

Использование материалов и фото допускается только с письменного разрешения редакции. При перепечатке ссылки 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. 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. Бязырова  
**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР** М.М. БУГУЛОВА (6+)