

# Рухс



# ЕВЭВТ

Instagram



ardon\_ruhsh

ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2020 АЗЫ 7 АПРЕЛЬ,  
ХУЫМГÆНÆНЫ МÆЙ  
ДЫЦЦÆГ

7 АПРЕЛЯ 2020 ГОДА  
ВТОРНИК

№ 36  
(11841)

ОФИЦИАЛЬНО

## ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ РЕЗЕРВЫ



**Комплексные меры оказания помощи и социальной поддержки гражданам в связи с распространением коронавирусной инфекции обсуждались на рабочей встрече Главы РСО-Алания Вячеслава БИТАРОВА с заместителем председателя республиканского Правительства Ириной Азимовой и министром труда и социального развития Борисом ХУБАЕВЫМ.**

Как отметил Глава республики, Президент Российской Федерации Владимир Путин в своём обращении к гражданам страны заявил о продлении нерабочих дней до конца апреля. Северная Осетия также будет придерживаться этой дополнительной меры предупредительного характера.

— Нужно учесть то, что люди остаются на этот период без заработных плат, потому что многие торговые точки закрыты — это объекты общественного питания и т.д., а также общественный транспорт — это вынужденная мера для того, чтобы сохранить здоровье наших граждан. Каждый должен знать, что один на один с теми неудобствами, которые

существуют в данной ситуации, они не останутся. Нужно использовать все резервы, — сказал Вячеслав Битаров.

В свою очередь Борис Хубаев сообщил, что все выплаты, которые осуществляются через Министерство труда и социального развития, сохранены в полном объёме.

— Исключены задержки или отсрочки, то есть все финансовые меры поддержки у нас сохранены. На сегодняшний день мы осуществляем совместно с Общероссийским народным фронтом доставку продуктов. Поблажились и о той категории людей, которые имели какой-либо заработок, но на сегодняшний день его утратили. На этот случай у нас существует резерв на оказание материальной помощи. Каков её размер, будет решаться индивидуально, — пояснил Борис Хубаев.

**Напомним, накануне Глава РСО-Алания Вячеслав Битаров продлил нерабочие дни в республике до 19 апреля.**

Пресс-служба Главы и Правительства РСО-А.

## ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!



Сотрудники ОМВД России по Ардонскому району Александр Баскаев и Евгения Тавасиева.



Медработники АЦРБ Марина Кулаева, Заира Дзугоева, Лариса Дзусова, Людмила Джусоева.

С решением о введении на территории республики ограничительных мер в связи с распространением коронавирусной инфекции мы солидарны, ведь это позволит уберечь от недуга многие жизни. Вирус уравнивал в беззащитности абсолютно всех. Как, впрочем, и в поверхностном отношении к своему здоровью, вере в собственную неуязвимость и исключительность. Тем не менее, главная задача сегодня — спасти от эпидемии. Проявить максимальную бдительность, не допустив нарушений норм закона, фактов мошенничества на фоне злободневной темы; храня верность призванию, продолжать стоять на страже здоровья жителей района; не пре-

**Берегите себя, своих близких и свою жизнь. Она у вас одна.**

кращать выпуск газет и вместе с подачей актуальных новостей, вести активную информационно-разъяснительную работу со страниц «районки», убеждая в том, что побережь себя и своих близких сейчас особенно важно. В настоящее время, когда наблюдается рост заболеваемости COVID-19, продолжают работать сотрудники ОМВД России по Ардонскому району, районной больницы, редакции «Рухс», почтовых отделений, понимая важность специфики своей деятельности. Не ради благодарности, а из чувства ответственности за людей. Даже за самых безответственных.

Илона КАЛОЕВА.

## ПЕНСИИ ВЫРОСЛИ

С 1 апреля текущего года увеличены размеры социальных пенсий. Повышение затрагивает свыше 17 тысяч пенсионеров — жителей Северной Осетии, большинство из которых получает ее в связи с инвалидностью и в связи с потерей кормильца.

Одновременно с социальными индексируются пенсии: участников Великой Отечественной войны, лиц, награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда», военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, и членов их семей, граждан, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, и членов их семей и некоторых других граждан.

Средний размер социальной пенсии после индексации составит в республике 9 130 рублей. Средний размер социальной пенсии детям-инвалидам и инвалидам с детства первой группы вырастет до 13 454 руб. Пенсия участников Великой Отечественной войны, которые имеют право одновременно на страховую и государственную пенсии, в среднем вырастет до 38 419 рублей. Пенсия инвалидов вследствие военной травмы (также получающих две пенсии) после индексации увеличится в среднем до 13 953 руб.



## ОБРАЩЕНИЕ

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА САМОИЗОЛЯЦИИ

В России сейчас внеплановые выходные, объявленные Президентом РФ Владимиром Путиным на фоне пандемии коронавируса. Речь не идет о выходных или праздничных днях в классическом понимании этого слова. Главная задача объявленных нерабочих дней — максимально сократить социальные контакты и минимизировать число людей на улицах, чтобы сдержать распространение вируса. При сложившихся реалиях это имеет большое значение.

Сейчас наша страна находится в такой ситуации, когда предотвратить распространение опасного вируса зависит от сознательности населения и



профилактики!

ответственности по отношению к своим родным и близким.

Карантин — это отличная возможность заняться домашними делами и провести время в кругу семьи, сделать то, что откладывали из-за нехватки времени. Самым безопасным местом сейчас является ваш собственный дом, выходить из которого следует по мере необходимости.

Призываю всех с полной серьезностью отнестись к происходящему, не подвергать риску свою жизнь и жизни окружающих нас людей, соблюдать меры

Алан МОУРАВОВ,  
депутат Парламента РСО-Алания.

## COVID-2019

## СТАТИСТИКА

На момент подписания номера газеты в печать в республике больных коронавирусом — 8; под медицинским наблюдением находятся 700 чел.

ПОГОДА

## СРЕДА

День +11 Ночь -1

## ЧЕТВЕРГ

День +14 Ночь 0

Прогноз взят из Интернета.

## Важная информация для работодателей!

Вам необходимо в кратчайшие сроки зарегистрироваться на портале «Работа в России», создать личный кабинет и внести сведения о режимах труда работников, планируемых высвобождениях, переводе работников на удаленный режим работы, возникновении задолженности по заработной плате.



Данная мера позволит оперативно формировать информацию о ситуации в отдельных отраслях и

на предприятиях в связи с распространением коронавирусной инфекции.

Минтруд России готовит комплекс антикризисных мероприятий для наиболее пострадавших отраслей.

**ВАЖНО!** На финансовую поддержку со стороны государства смогут рассчитывать ТОЛЬКО предприятия, зарегистрированные на портале «Работа в России».

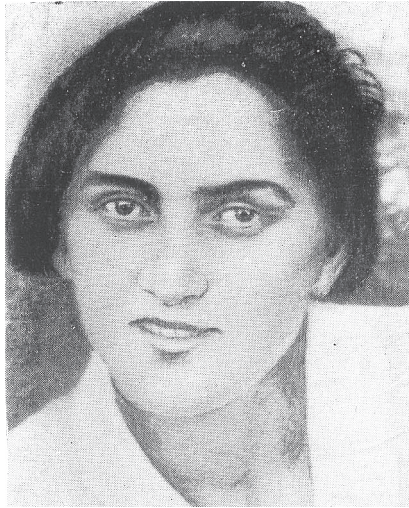
Телефон для справок:  
8(8672) 64-90-63.

К 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВОВ

## ОТДАЛА ЖИЗНЬ ЗА МИР НА ЗЕМЛЕ

Пройдут годы, века, но неповторимый подвиг женщин в годы Великой Отечественной войны будет живым примером самоотверженности, мужества и патриотизма. Плечом к плечу с мужчинами боролись и погибали те, кому природой завещано быть матерями и женами, беречь и хранить домашний очаг. Наверное, в этом – страшная, правда и ужас войны. Женщины военных лет были в основном молодыми девушками, вчерашними школьницами, студентками. Для каждой из них семейное счастье, молодые радости и надежды превратились лишь в мечты, для многих из них эти мечты не сбылись никогда. Никогда им не стать женами, матерями, не познать радость мирной жизни. Их жизнь была коротка, как жизнь падающей звезды. Наверное, такой была жизнь юной патриотки, комсомолки Раи Андреевны Митиченко.

Рая Митиченко родилась в 1918 г. в станице Ардонской, в большой и дружной семье кубанского казака Андрея Васильевича Митиченко. Мама Раи – Татьяна Леонтьевна, уроженка Петербурга, где окончила женские педагогические курсы, работала в Ардонском высшем – начальном училище, позже преподавала русский язык и литературу в ардонских школах. Рая была очень доброжелательной девочкой, училась вначале в ардонской школе, позже в средней школе с. Кадгарон. Училась она хорошо, занималась спортом, в школе вступила в ряды комсомола, активно занималась общественной работой. После окончания средней школы Рая решила идти по стопам мамы, поэтому она поступила в Северо-Осетинский Государственный Университет им. К.Л. Хетагурова. После учебы ее направили работать учителем химии и биологии в г. Ровно на Западной Украине. Рая стала преподавать в одной из средних школ. Город Ровно понравился Рае, но она часто вспоминала родную Северную Осетию, с. Ардон, где жили ее родные, с. Кадгарон, свою



родную школу. Наверное, Рая Митиченко, как и все девушки, мечтала любить, радоваться жизни, заниматься любимым делом. Мирная жизнь была прервана начавшейся войной.

28 июня 1941 г. г. Ровно был оккупирован фашистами. Сразу же в городе было создано подполье, которое установило связь с партизанским отрядом, командиром которого был Герой Советского Союза Д.Н. Медведев. Рая Митиченко, как комсомолка и патриотка, не могла остаться в стороне, поэтому она стала членом подпольной группы. Рая устроилась работать в немецкий Красный Крест. Эта работа давала ей возможность общаться с советскими военнопленными, находившимися в концлагерях, она с риском для жизни снабжала документами тех, кому угрожал арест, спасала молодежь от угона в рабство в Германию, организовывала передачи для заключенных патриотов в ровенскую тюрьму, доставала медикаменты, которые в дальнейшем переправляли в партизанский отряд. Квартира Р. Митиченко использовалась подпольщиками как конспиративная. Рая помогла двум своим землячкам. Однажды она узнала, что в одном из концлагерей, который находился в районе Здолбуново, есть заключенная – врач, осетинка **Даухан Дзгоева**. Вначале Рая организует передачу, после ей удалось устроить

Даухан в здолбуновской больнице врачом – гинекологом, также Рае сумела достать для Д. Дзгоевой удостоверение личности «аусвайс». Даухан получила доступ и к медикаментам. Рая Митиченко позже помогла Даухан уйти в партизанский отряд. Даухан Дзгоева – не единственная землячка, кому помогла Рая. Она еще спасла от угона в Германию и **Марию Бадриеву**. Марии удалось добраться домой, в Северную Осетию, она передала письмо от Раи ее родным. В этом письме Рая писала: «Дорогая, родная моя мама! Что там с вами, милая моя, дорогая моя? Где – то вы сейчас? ... Где Таня, Глеб, Нина, Петр? Если бы хоть какая-то весточка была от вас. Но как ее дать? ... Я жива, здорова, работаю... не в школе, а на кухне, но это роли не играет. Всегда вспоминаю вас, родная моя золотая мамочка... Любящая вас, ваша дочь и сестра Раиса Митиченко» 18 марта 1943 года. (из кн. «**Сыны Осетии в Великой Отечественной войне**»). Эта была последняя весточка от Раи, несколько лет ее родные ничего не знали о ее судьбе. В конце декабря 1943 гестапо арестовало Раю Митиченко, а 9 января 1944 г фашисты расстреляли ее. Всего лишь 23 дня она не дождала до освобождения г. Ровно. 2 февраля 1944 г. г. Ровно был освобожден 8-й гвардейской дивизией. Лишь в 1948 г. родные Раи узнали о том, как жила, боролась и погибла отважная дочь Северной Осетии Рая Митиченко. Спустя годы, 10 мая 1965 г., Раиса Андреевна Митиченко была награждена орденом Отечественной войны I ст. /посмертно/. О том, как боролась Рая Митиченко против врага написано в книгах Героя Советского Союза командира партизанского отряда Д.Н. Медведева «**Сильные духом**» и руководителя ровенского подполья Т.Ф. Новака «**Пароль знают немногие**». Рая, подобна звезде, пусть на мгновение, осветила мир самоотверженной любовью к ближним, к своему народу и своей Отчизне.

**Л. КАСИМОВА,**  
историк, г. Алагир.

### СЛУЖАТ НАШИ ЗЕМЛЯКИ

## СТАРАТЕЛЬНЫЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ

В том, что Олег Израйлов – пример образцового сына, у его родителей сомнений не было никогда. Он с малых лет увлекался спортом, а став постарше – собирал вокруг себя малышей, учил их играть в футбол и волейбол, прививал любовь к физкультуре, здоровому образу жизни. Каждое утро начинал с пробежки и гантелей, успевал помогать по дому старшим и бежал в школу. Друзей всегда у Олега было много. Ребята ценили его за хорошие качества. В период учебы в Северо-Осетинском аграрно-технологическом колледже он приобрел специальность по линии МЧС, потом прошел подготовку в Ардонской автошколе ДОСААФ. Продолжить образование Олег решил в ГГАУ на факультете юриспруденции, где также числился лучшим студентом, являясь активным участником всех культурно-массовых и спортивных мероприятий. Получив водительские права, сам пришел в военкомат. Направили парня в Ростовскую область. В части сразу доверили ему вождение большегрузной машины. Спустя восемь месяцев на имя родителей Олега Израйлова пришло Благодарственное письмо за подписание командира роты материального



обеспечения, капитана А.Р.Макиева. Оно – свидетельство образцовой службы ардонского парня. Торжественно приняв присягу, дав клятву служить Родине, Олег слово сдержал. За сравнительно недолгий срок армейской службы он успешно овладел воинской специальностью.

«Регулярно, при сдаче нормативов боевой подготовки, показывает отличные результаты, – пишется в письме. – Олег постоянно проявляет инициативу в исполнении своих служебных обязанностей, имеет поощрения за отличное несение внутренней службы, при выполнении работ по благоустройству быта и жизни. Рядовой Израйлов зарекомендовал себя трудолюбивым и старательным военнослужащим. К командирам, старшим товарищам и сослуживцам проявляет уважение, не теряет личного достоинства, пользуется авторитетом в коллективе. Помимо выполнения прямых обязанностей военнослужащего, Олег стал постоянным участником культурной и спортивной жизни части. Неоднократно был поощрен командованием, а его дисциплинированность и способности оценены по достоинству. От лица вышестоящего командования выражаю вам, Николай Витальевич и Надежда Михайловна, глубокую признательность за достойное воспитание сына. Вы вырастили настоящего защитника Родины и можете по праву им гордиться».

**Ирина ДЗУГКОВА.**

### НАШ ДУХОВНЫЙ УГОЛОК

## С Благовещением!



**Благовещение Богородицы — один из главных православных праздников, который ежегодно отмечают 7 апреля.**

Православное торжество Благовещения Богородицы посвящено событию, стоящему на границе эпох Ветхого и Нового заветов. Благовещение относится к самым великим после Воскресения Христова праздникам. В этот день к Деве Марии снизошел Архангел Гавриил и сообщил благовест о том, что вскоре у нее появится сын, которому суждено спасти души христиан.

По традиции, в этот день в церквях проходят праздничные службы, посвященные великому событию. На сегодняшний день в условиях карантина церковнослужители советуют верующим воздержаться от походов в церковь, можно отложить дела и помолиться дома. Запрета на работу нет, но не забывайте, что во время праздника молитвы имеют особую ценность. Путем молитв и размышлений можно очистить душу от скверных дум и негатива.

7 апреля очень важно посмотреть праздничную службу (во время карантина она будет транслироваться по телевизору, а тем, кто опоздал к началу, можно будет посмотреть запись на официальном сайте храма) и прославить молитвами Пресвятую Богородицу.

Наши дедушки и бабушки, их родители свято верили, что на Благовещение даже солнце при восходе играет – как на Пасху, Ивана Купалу, Рождество Христово и в Петров день. Старики говорили, что у Бога это самый большой праздник. Тяжким грехом считалось заниматься каким-либо делом на Благовещение – даже для неразумной твари. Если птица проспит Благовещенскую утреню и завьет в этот день гнездо, по поверью, она какое-то время не сможет летать и вынуждена будет ходить по земле.

С Благовещением связано много весенних примет: «Каково Благовещение проведешь, таково и весь год». «Если в день Благовещения ветер, иней и туман – к урожайному году». «На Благовещение дождь – родится рожь».

Сырая погода в этот день предвещала грибное лето, а если случалась ранняя гроза – это сулило теплое лето и урожай орехов.

К этому светлому празднику крестьяне прежде пекли особые, большие просфоры и несли в церковь. Дома освященную благовещенскую просфору клали сначала под божницу, а затем – в закром, где она хранилась до весеннего сева. Выйдя в поле, крестьянин привязывал просфору к севалке или крошил в зерно, чтобы сохранить посев от «полевого гнуса», собрать хороший урожай.

В былые времена каждый христианин старался оставить о себе добрый след. А поскольку на Благовещение работать нельзя, отмечали его радостным и веселым обрядом: отпускали на волю птиц. Соловьев перед этим купали в ведре с водой – чтобы звонче пели, сытно кормили, а потом выносили клетки в сад или в парк и отпускали пичуг с ладони. Лети, счастливая птаха! Неси людям благовест!

**Подготовила**  
**Илона БАЛАЕВА.**

# КОРОНАВИРУСУ НАЗЛО!

На тему дня

## ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Неожиданные методы профилактики COVID-19

Одна из главных загадок коронавируса: жестокость к пожилым. По статистике китайских медиков, больше всего больных — среди граждан за 80 лет. Риск смерти у них 15 процентов.

### Почему вирус выбирает по возрасту?

— Эта статистическая закономерность в разных странах примерно одинакова, — говорит доктор, к. м. н. **Александр Котровский** (у него 70 научных трудов по вопросам медицины и здорового образа жизни, 15 патентов в области здравоохранения). — Хотя национальные особенности питания и образа жизни, климатические условия, уровень здравоохранения и социального обеспечения отличаются.

В своем анализе я исходил из того, что новый коронавирус поражает легкие. В случае обострения болезни человек погибает от пневмонии.

Проанализировав возможные причины, пришел к выводу: статистические отличия связаны с повседневной вентиляцией легких. Чем она лучше, тем меньше риск заразиться. А при заражении недуг протекает в

более легкой форме, и наоборот. Дети подвижны, активны, не сидят на месте, скачут, шумят. В это время дыхание становится глубоким, альвеолы (сотни миллионов пузырьков в легких, участвующих в акте дыхания) хорошо вентилируются.

Аналогично ведут себя подростки. Молодежь регулярно устраивает себе разгрузки от покоя: дискотеки, спортивные игры. С 30 - 40 лет физическая активность падает, а заболеваемость COVID-19 растет. В пенсионном возрасте преобладает спокойный, размеренный образ жизни. Даже походка изменяется, напоминая больше прогулочную. В результате низкой физической активности дыхание становится стабильно спокойным, неглубоким. У людей, страдающих диабетом, артериальной гипертензией (гипертонией), онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями, низкая физическая активность и, как следствие, неглубокое дыхание с недостаточной вентиляцией альвеол.

### КСТАТИ

### Требуется проветривание

Хозяевам домашних питомцев необходимо трижды в день проветривать квартиру, ежедневно делать влажную уборку, пылесосить.

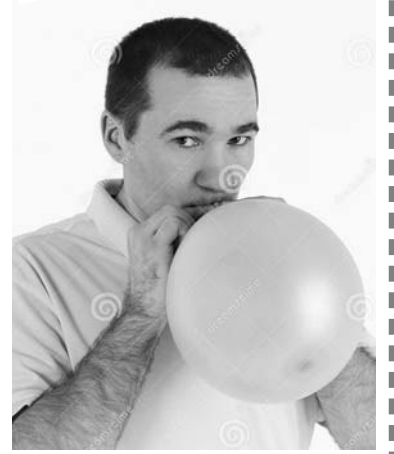
Иначе шерсть, эпителий животных попадут в легкие. А это риск более тяжелого протекания коронавирусной и других инфекций.

### Давайте вентилировать

— Что конкретно делать людям из зоны риска, чтобы уберечься от коронавируса, а в случае болезни облегчить ее течение, элементарно **выжить**?

— Оздоровлять легкие! Редкое, но более глубокое дыхание эффективнее более частого, но менее глубокого.

Людям, оказавшимся на карантине или дома, вынужденное безделье следует разнообразить занятиями, улучшающими вентиляцию легких.



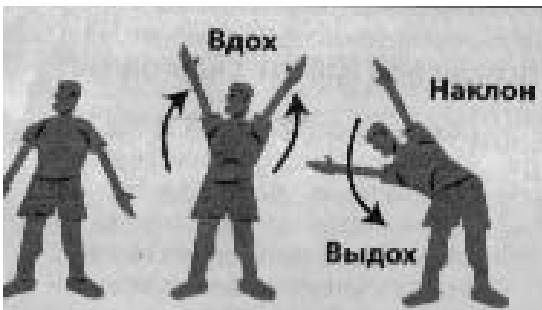
(См. "Простые и эффективные упражнения для укрепления легких").

Возможно, такая гимнастика поможет и тем, кто уже заразился — но тут хорошо бы получить согласие от лечащих заболевшего медиков.

После разговора с доктором Котровским я заглянул в соседний хозяйственный магазин. Купил за 70 рублей метр белой полипропиленовой трубки, используемой в сантехнике. Диаметр 2 см. И регулярно выдыхаю через нее в ведро, полное воды. Чем ближе конец трубки к дну ведра, тем больше сопротивление воды, эффективнее вентиляция легких, объяснил врач.

Евгений ЧЕРНЫХ

## Простые и эффективные упражнения для укрепления легких



### НАКЛОНЫ

Встаньте прямо. Руки опущены. Медленно поднимая руки вверх, сделайте очень глубокий вдох — на

счет "пять". Слегка разведя над головой руки в стороны, медленно опускайте их, совершая полный выдох — опять же на счет "пять", одновременно наклоняя туловище вниз.

Несколько секунд отдыха. И вновь глубокий вдох-выдох. Каждый час выполняйте упражнение 5-10 раз.

Кто не может делать стоя, дышите и поднимайте руки сидя.

Важное условие — не допускайте головокружения! В этом случае уменьшите глубину вдоха-выдоха, тренируйтесь медленно.



### Надуваем воздушный шарик

Это эффективная профилактика пневмонии.

Купите или найдите воздушные шарики или надувные детские резиновые игрушки, но без ниппеля, чтобы воздух свободно выходил. И тренируйтесь надувать — каждый час по пять минут.

Помните о гигиене.

Регулярно мойте игрушки изнутри и снаружи.



### Выдох через воду

Более доступный и гигиенический способ вентиляции легких.

Купите трубку диаметром 1-2 сантиметра и длиной метр-полтора. Наполните водой ванну, ведро или другую емкость. Один конец трубки погрузите в воду. А

через другой выдыхайте воздух, вдыхая через нос. Процедура — около пяти

## КРОМЕ ГРЕЧКИ, СТОИТ НАЛЕГАТЬ НА СЕЛЕДКУ. А ВОТ КАРТОШКИ МНОГО НЕ НАДО

О том, что есть и пить, когда кругом коронавирус, рассказала член Национального общества диетологов (НОД), Национальной ассоциации клинического питания, врач Людмила ДЕНИСЕНКО.

— Людмила, раньше при пневмонии или туберкулезе первым делом прописывали усиленное питание. Может быть, есть какой-то список продуктов, поднимающих иммунитет и помогающих подготовиться к возможной пневмонии при коронавирусе? Или есть особенная противовирусная диета?

**1** — Начинать надо с воды, — рассказывает доктор. — Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса. Пить воду следует из расчета 30-40 мл на кг веса, минимум. Вода должна быть комнатной температуры, можно теплая.

**2** Второй важный момент — здоровье кишечной микрофлоры. 80% нашего иммунитета — в кишечнике. А значит, надо есть клетчатку. Это отруби, зерновые, каши, овощи. (Не зря все-таки закупаются гречкой! Хотя овсянка тоже прекрасно подойдет.

**3** Также для кишечника важны пробиотики. Это любые кисломолочные продукты. Цикорий и топинамбур — в них содержится инулин.

## 9 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ОТ КОРОНАВИРУСА И ПОДДЕРЖАТ ИММУНИТЕТ

**4** Для здоровья клеточных мембран — Омега-3. А значит, в рационе должна быть мелкая жирная северная рыба, в первую очередь — сельдь, скумбрия, анчоусы.

**5** Витамин Д — самый иммуномодулирующий витамин. Можно пить его в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 3-5 тыс МЕ в день.

**6** Нужен жир! Например, сливочное масло. Мельчайшие структурные компоненты легких, где и происходит газообмен, альвеолы, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не дает им «схлопнуться» на выдохе. А также ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.

Сурфактант состоит на 90% из жиров, на 10% из белков и углеводов. Мало жиров в рационе — в легких будет мало сурфактанта! Кислород будет усваиваться плохо, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

Теперь понятно, почему в народной медицине туберкулез и другие легочные болезни лечат жирным молоком или топленным маслом. Эти продукты не убивают бактерии, но восстанавливают слой сурфактанта и снимают симптомы гипоксии.



Сало тоже можно в такое время.

**7** Полифенолы, пектин, витамины — это овощи, фрукты и ягоды.



**8** Красное мясо — как источник гемового железа, для обеспечения синтеза здорового гемоглобина. В общем, как понимаете, нужно полноценное и разнообразное питание.

— А как же картошка?

— Крахмал — это тот же сахар, причина системного воспаления... Именно сахар создает гликированный гемоглобин, который «царапает» наши

сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Это именно тот сахар, который очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет...

Не надо нам избытка картошки!

— Многие уверены, что чеснок спасет от коронавируса...

**9** — Действительно, чеснок и лук содержат аллицин, который при разрезании или раздавливании преобразуется в аллицин — вещество, которое называют природным антибиотиком. Оно имеет высокую активность как против грамположительных, так и грамотрицательных бактерий. Сохраняется в крови и желудочном соке. Как с вирусами взаимодействует это вещество, к сожалению, изучено недостаточно. Но его многие века используют для профилактики респираторных заболеваний. Потому — на здоровье.

НО ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВОЗ.

Из материалов газеты "Комсомольская правда".

НОМАРÆН

**И**рон фыдæлттыккон зарагæн йе 'ппæт царды бонты дæр хорз кæстæриуæг чи фæкодта, фæллой, аивад, æфсарм æмæ намыс йæ уæззау хысмæты нывы тырысайау, кад æмæ радимæ чи хаста, ацы æппæт хорзæхтæн, хъæбатыр æфсæддонау, йæ царды фæстаг бонтæм уырдыг чи фæлæууыд, уыцы фæрнджын хистæртæй иу уыд фæллойы ветеран, Æрыдоны, Дзугаты Бартуйы номыл ирон адæмон зарæггæнджыты къорды солист, РЦИ-Аланийы культурæйы сгуйхт кусæг **Плиты Зауыр**. Рæстаг фæллойы æмæ адæмон зарæджы, адæммæ æгъдау æмæ кадцы цæрыны хорзæхтæ йе 'цæг ирон зæрдæйы зиуцырагъау баусты, æмæ афтæмæй йæ царды фæстаг бонтæм, йæ уды рæсугъд фарн фæхаста æмæ рæсугъдæй байтыдта, канд йæ райгуырæн Æрыдоны нæ, фæлæ Ирыстоны дыууæ хайы, суанг ма нæ бæстæйы стыр дæр горæтты.

Йæ алы акъахдзæфы дæр зынди йæ лæджы æмæ уды

**РОХ НÆ УЫДЗÆН**

рæсугъд ахаст, цæст-уарзондзинад, кæстæртыл æмæ хистæртыл аудæг ахаст, уæздан æмæ рæстаг зонд. Поэты загъдау, йæ разы-иу уыд кæстæр æрдынбосæй æлвæстдæр. Уымæн æмæ фыццаджыдæр, куыд хистæр адæммæ фыдæлты æгъдау, намыс, фарнхæссæг уыдис йæхæдæг. Æгъдау хорзæй чи фæхæссæ, йæхицæн кад æмæ намыс, фæллойæ, рæсугъд аивадæй чи скæны, уымæн кад фæхæнынц. Ахæм уыд нæ адæммæн, Ирыстонæн уарзон хистæр, курдиатджын зарæггæнæг Плиты Зауыр.

Æрыдоны зарæггæнджыты къордæн уыд йæ фидыц, йæ цырв. Куыд солист, куыд ирон фыдæлттыккон зарæг амонæг, уыд зыдта йæ зæрдæйы хорзæхæй, йæ аив зæллангæнаг хъæлæсæй адæймаджы ныфс бауадзын, царды рухсдæр фидæныл æй баууæндын



кæнын. Зауыр-иу Иссыи, Хаджума-ры, Къостайы, Хъауырбеджы, Хъантемыры æмæ нæ иннæ намысджын фырттыл лæгдзинад æмæ кадæн арæзт зарджытæ йæ зæллангæнаг хъæлæсæй куы самыдта, уæд иу адæймаджы буар уырынгтæ абадт, зæрдæ иу хурау ныррухс. Уый уымæн афтæ уыд, æмæ-иу, Зауыр йе 'ппæт зарджытæ дæр зарыд зæрдæйы хъæлæсæй, уды арфыты райгуыргæ, хæдбындур курдиаты фæрцы йæ хъæлæс уарзон уыд зæрдæ æмæ уды хъустæй хъусын, æмбарын æмæ æнкъарын хъом чи уыд, уыдонæн.

Æрыдоны ирон адæмон зарæггæнджыты къорды разамонæг бирæ азты уыд курдиатджын музыкант УФ-йы культурæйы сгуйхт кусæг **Дзугаты Бару**. Уый иу арæхдæр самыдта зарæг фыццаг, стæй иу æй

уый фæстæ дыккаг хъæлæсæй самыдта Зауыр.

Царды фæндæнгтæ адæймагæн хатт йæ зæрдæйы фæндон нæ рауайынц. Зауыр дæр æнцон цард нæ фæкодта. Хъуыд æй фæллой кæнын, бинонтæ дарын, æмæ фæллой кодта рæстаг æмæ уæзданæй. Фæлæ йæ фадат цас амыдта, уый бæрц, вокалон аивады сусæгдзинæдтæ хуыздæр базонны тыххæй æнтыстджынæй каст фæци Дзæуджыхъæуы аивæдты училище (ныр Гергиты Валерийы номыл аивæдты колледж), æмæ уый фæстæ дæр, стæй уый размæ дæр йæ уарзон аивады ардзæст-Æрыдоны зарæггæнджыты къордыл йæ зæрдæ не сивта. Ацы аивады ардзæсты нæ дзыллæйæн, ирон фыдæлттыккон зарæггæнæгæн нæртон кæстæриуæг фæкодта йæ царды фæстаг бонтæм. Фæллойы æмæ ирон аивады фæрцы йæхицæн, йæ мыггагæн, йæ уарзон Æрыдонæн, Ирыстоны аивадæн скодта кад æмæ ном.

ГАСАНТЫ Валери.

РЦИ-Аланийы Æрыдоны 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: www.ardon15.ru

Печать офсетная.  
Тираж 2881 экз.  
Заказ № 444  
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. Советов, 13.

**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:** 363332 РСО-А, г. Ардон, ул. Советов, 6, АМС Ардонского 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. Гукгаева  
З.М. Кортиева  
Ю.В. Певная  
**КОРРЕКТОР**  
Р.Х. Сохиева

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ**  
А.Г. Бязырова  
**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
М.М. БУГУЛОВА (6+)

**ЭлиКам**

→ **ОКНА и ДВЕРИ** из ПВХ  
→ РАССРОЧКА на 5 месяцев  
→ ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО  
**Тел. 8-928-070-94-77.**



**КУРЫ-НЕСУШКИ.**  
Доставка по району — бесплатно.  
**Тел. 8-909-408-13-67.**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
(Бельгия) от 300 р./м<sup>2</sup>

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

**ПРОКАТ ПАЛАТОК, СТОЛОВ**

• СВАДЕБНЫЕ И ПРОСТЫЕ  
• МУЗЫКА  
• АВТОХОЛОДИЛЬНИК  
• ДОСТАВКА И УСТАНОВКА  
**Тел. 8-928-484-18-04.**

**ЖАЛЮЗИ**

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

**ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ**  
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.

Плиты гранитные на выбор, изготовление, установка.  
Цены ниже рыночных.  
**Тел. 8-918-701-64-63.г. Ардон, ул. Советов, 9.**

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**

(Возможно уколом), купание, одевание, доставка гробов, накидок, кирпича, плит. Копка могил, оркестр, дудук.  
**Тел. 8-928-481-21-80.**

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**

ВОЗМОЖНО УКОЛОМ. КУПАНИЕ. ОДЕВАНИЕ. ДОСТАВКА ГРОБА.  
**Тел. 8-928-489-16-95, 3-25-65.**

Ардон. Валера.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО**

гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, палатки, плиты, копка могил, блоки, катафалк. Бесплатная доставка по Ардонскому району. ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.  
г. Ардон, ул. Алагирская, 52.  
**Тел. 8-903-483-41-64, Олег.**

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО**

гробы, венки, накидки, одежда, оркестр, дудук, катафалк, палатки, копка могил, блоки, плиты (бесплатная доставка) по низким ценам в г. Ардоне и районе. Перевозка тел умерших. ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.  
**Звонить по тел. 8-928-933-42-32.**

Ардон. Виталик.

**Совет не во вред**

**Как быстро определить кислотность почвы на участке**

3-4 листьев черной смородины заварить в стакане крутого кипятка. Остудить воду и процедить. Опустить в эту воду кусочек почвы с участка. Если вода окажется красной — почва кислая. Если зеленоватой — слабокислая. Синеватый оттенок воды в стакане укажет на нейтральную реакцию почвы.

**Супер-подкормка и защита клубники**

1 стакан золы залить 1-2 литрами кипятка, дать остыть, добавить 2 гр. марганцовки, 2 гр. борной кислоты (порошок), 1 ст. ложку йода.

Золу процедить, все это — на ведро воды, затем опрыскать до полного смачивания листы. Это и подкормка микро- и макроэлементами, и борьба с вредителями.



**Магазин-кафе „НОРД“ принимает заказы на:**

пироги всех видов и размеров от 50 до 200; с мясом от 60 до 350; шаурму, пиццу, чебуреки, бургеры; салаты, вкусные домашние хинкали и пельмени. Имеются первые и вторые блюда. А также принимаем заказы на любые мероприятия.  
**Тел. 8-918-704-14-09, 8-963-176-73-56.**

**РАЗНОЕ**

**Работы** на кладбище: установка памятников, плит, реставрация.  
**Тел. 8-928-935-97-77**

**Ремонт** бытовой техники: стиральных машин, холодильников, пылесосов и т. д. Продажа б/у техники. **Тел. 8-918-708-09-01**

**ПРОДАЕТСЯ**

1-комнатная квартира. Ул. Ленина, 119.  
**Тел. 8-919-427-78-48**

**Чернозем**, перегной, балласт на подсыпку, отсев, песок, камень с доставкой. **Тел. 8-928-071-96-30**

**3/участок** в 5 сот. в центре города. Возможен торг.  
**Тел. 8-928-930-40-41, 8-988-876-19-01**

**Цыплята** суточные. Ул. О. Кошевого, 89.  
**Тел. 8-963-355-01-01**

**РАЗНОЕ**

**Куплю грецкий орех.** Очищенный - 300-350-450 р./кг. Неочищенный - 70-80 р./кг.  
**Тел. 8-918-828-92-42**

**Куплю бычков** от 3 мес. до года.  
**Тел. 8-928-072-42-44**

**Требуется** сиделка за лежачим больным на 5 дней в неделю в с. Мичурино. **Тел. 8-928-861-55-50**

**ПРОКАТ ПАЛАТОК**

(на 500чел.)  
Имеются свадебные. АВТОХОЛОДИЛЬНИК.  
**Тел. 8-928-935-97-77.**

**ПРОКАТ**

**НОВЫХ ПАЛАТОК**  
Свадебные и обычные. АВТОХОЛОДИЛЬНИК  
**Тел. 8-989-130-02-37.**

Выражаем благодарность соседям, родным и всем, кто разделил с нами боль утраты нашего дорогого отца и дедушки **Гаглоева Омара Киязовича.**

Сообщаем, что 40-дневные поминки состоятся **9 апреля** по адресу: ул. Первомайская, 6.

Семья Гаглоевых.

Коллектив МБОУ СОШ № 1 выражает глубокое соболезнование Э. И. Гусовой по поводу кончины матери **ГУСОВОЙ—ДУЛАЕВОЙ Серафимы Андреевны.**