

# Рухдзæ



Instagram



ardon\_ruhsh

# ЭВЭТТ

ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2020 АЗЫ 16 АПРЕЛЬ  
ХУЫМГÆНÆНЫ МÆЙ  
ЦЫППÆРÆМ

16 АПРЕЛЯ 2020 ГОДА  
ЧЕТВЕРГ

№ 40  
(11845)

В УСЛОВИЯХ  
ПАНДЕМИИ

“Мы ценим ваш труд”



Глава РСО-Алания Вячеслав Битаров встретился с медиками Клинической больницы скорой помощи, где сейчас находятся пациенты с коронавирусной инфекцией, а также с внебольничной пневмонией с подозрением на коронавирус. Встреча прошла на территории КБСП. В ней приняли участие министр здравоохранения Северной Осетии Тамерлан Гогичаев, врач главного врача КБСП Сергей Кануков, анестезиолог-реаниматолог Роланд БИЧЕНОВ.

Вячеслав Битаров от имени жителей республики поблагодарил медиков за самоотверженный труд, честное исполнение врачебного долга. Поинтересовался условиями работы медиков – всё ли необходимое имеется в наличии и что еще требуется для того, чтобы они могли качественно и эффективно лечить пациентов. Сотрудники больницы отметили, что медицинское учреждение обеспечено всем необходимым, поблагодарили за помощь, оказываемую со стороны руководства республики.

В ходе доверительного диалога медики подчеркнули, что ждут помощи не только от органов власти, но и, что немаловажно, от населения. В сложившихся обстоятельствах от каждого жителя республики требуется сознательность и гражданская ответственность – необходимо строго соблюдать режим самоизоляции и меры профилактики.

Также участники встречи отметили, что в совершенствовании нуждается порядок взаимодействия с родными пациентов, находящихся на стационарном лечении. К примеру, часто в отделения больницы поступают звонки от нескольких родственников одного и того же пациента, что отвлекает медицинский персонал от работы.

Кроме того, у входа в КБСП скапливаются толпы людей, желающих передать пациентам продукты и другие вещи. Было озвучено предложение привлечь к работе волонтеров-медиков, которые будут отвечать на звонки и сообщать ближайшим родственникам о состоянии здоровья больных, а также организовать специальные информационные «окна» при входе в больницу.

Так как медики КБСП перешли на режим проживания в больнице, то, как подчеркнул Вячеслав Битаров, задача власти – создать для них полноценные условия проживания. Помощь в этом оказывают и местные предприниматели, которые взяли на себя организацию питания медицинских работников.

Кроме того, Глава республики сообщил, что медики КБСП, работающие с ковид-положительными пациентами, будут каждые две недели получать заработную плату с учетом региональных и федеральных надбавок. Соответствующее поручение дано Министерству финансов РСО-Алания.

“СО”

# ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА! ХÆДЗАРÆИ МА ЦÆУТ!



МЕРЫ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

В связи со сложившейся сложной ситуацией, связанной с распространением коронавирусной инфекции на территории республики, Отделом МВД России по Ардонскому району проводится комплекс профилактических мер.

Сотрудники Ардонского отдела полиции, совместно с представителями администрации призывают население соблюдать режим самоизоляции.

Стражи правопорядка проводят с населением разъяснительные беседы о необходимости выполнения профилактических мер, вручают тематические листовки и призывают не покидать свои дома без необходимости.

Также, напоминают об административной ответственности за нарушения в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения. В настоящее время сотрудники полиции наделены полномочиями принимать жесткие меры – составлять протоколы об административных правонарушениях, предусмотренных ст. 20.6.1 КоАП РФ «Невыполнение правил поведения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации», в случае несоблюдения норм действующего законодательства предусмотрено наказание в виде предупреждения или наложения административного штрафа:



- на граждан — от одной тысячи до тридцати тысяч рублей, при повторном нарушении — до пятидесяти тысяч рублей;
- на должностных лиц — от десяти тысяч до пятидесяти тысяч рублей;
- на юридических лиц — от

ста тысяч до трехсот тысяч рублей.

На сегодняшний день сотрудниками ОМВД России по Ардонскому району выявлено 7 нарушений административного законодательства в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

### УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ АРДОНСКОГО РАЙОНА! УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ВАС СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ.

Карантин — самый эффективный метод борьбы с распространением коронавируса.

Просим вас воздержаться от посещения мест массового скопления людей, детских и спортивных площадок, расположенных на дворовых, школьных и парковых территориях. Выходите из дома с детьми только в случае крайней необходимости.

**Берегите своё здоровье, здоровье ваших близких и детей!**

ОМВД России по Ардонскому району.

НОВОЕ

### ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

2 апреля в статью 6 Закона Республики Северная Осетия — Алания от 17 ноября 2014 года № 43-РЗ “Об административной ответственности за отдельные виды правонарушений” (газета “Северная Осетия”, 2014, 18 декабря) внесены изменения, дополнена часть 8 следующим содержанием:

“8. Нарушение эстетического состояния территории муниципальных образований Республики Северная Осетия — Алания, выразившееся в размещении тары, тары с мусором на территории муниципального образования в местах, не отведенных для этих целей, если данные действия не образуют состава административного правонарушения, предусмотренного Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях, — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до трех тысяч рублей; на должностных лиц — от десяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.”.

АКЦИЯ

### Не стоит бояться ЕГЭ

Стартовала Всероссийская акция «100 баллов для победы», инициированная Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки. В этом году она состоится в шестой раз, но впервые пройдет в режиме «онлайн».

В год памяти и славы акция посвящена Победе в Великой Отечественной войне. В рамках акции выпускники из разных регионов, получившие сто баллов на ЕГЭ, проводят мастер-классы и делятся своим опытом и секретами успешной подготовки к экзамену со старшеклассниками, учат как снять у ребят лишнее напряжение перед экзаменами и настроиться. Уникальная возможность появилась практически у любого желающего – уви-

деть выступление сто- и высокобалльника. Прежде участниками становились только школьники, которые приходили на мероприятие в аудитории. В этот раз услышать и даже задать вопрос спикерам может любой желающий, вне зависимости от региона.

Уже в третий раз принимают участие в акции выпускники СОШ № 1 г. Ардона, которые делятся опытом подготовки к экзамену с будущими выпускниками 2020 года.

В соцсетях небольшие IGTV-видео разместили **Нина Адырхаева, Вадим Джигаев, Сабина Мамиева** и другие, которые рассказали о том, как готовились к экзаменам, справились с волнением и мотивировали свой успех.

Илона КАЛОЕВА.

COVID-2019

### СТАТИСТИКА

На момент подписания номера газеты в печать в республике больных коронавирусом — 52; под медицинским наблюдением находятся 864 чел.

ПОГОДА

ПЯТНИЦА

День Ночь  
+20 +6

СУББОТА

День Ночь  
+20 +8

Прогноз взят из Интернета.

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 14 апреля 2020 г.

№ 57

**О проведении в апреле-мае 2020 года месячника по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов муниципального образования Ардонский район**

В соответствии с Распоряжением Правительства Республики Северная Осетия-Алания от 31 марта 2020 года №126-р «О проведении в апреле-мае 2020 года месячника по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов Республики Северная Осетия-Алания» и в целях приведения территории населенных пунктов муниципального образования Ардонский район в надлежащее санитарное и экологическое состояние, увеличения площадей зеленых насаждений, снижения загрязнения окружающей среды отходами производства и потребления, негативного влияния на условия проживания и здоровье населения:

1. Провести месячник по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов муниципального образования Ардонский район в апреле-мае 2020 года.
2. Утвердить прилагаемый план мероприятий по организации и проведению месячника по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов муниципального образования Ардонский район.
3. Рекомендовать главам АМС городского и сельских поселений муниципального образования Ардонский район, руководителям орга-

низаций, учреждений, расположенных на территории муниципального образования Ардонский район организовать в указанные сроки проведение мероприятий по санитарной очистке, благоустройству и озеленению городского и сельских поселений.

4. Рекомендовать главам АМС городского и сельских поселений муниципального образования Ардонский район, руководителям предприятий, учреждений и организаций обеспечить выполнение плана мероприятий настоящего распоряжения, в том числе приобретение посадочного материала на озеленительные работы.

5. Редакции газеты «Рухс» регулярно освещать ход месячника, проводимые мероприятия по санитарной очистке и благоустройству на территории муниципального образования, уделять внимание вопросам повышения экологической культуры населения.

6. Контроль исполнения настоящего распоряжения возложить на заместителя главы администрации местного самоуправления муниципального образования Ардонский район Кесаева С.Э.

**3. МАГОМЕДОВ,**  
глава администрации.

УТВЕРЖДЕН  
Распоряжением АМС МО  
Ардонский район  
от 14.04.2020 г. № 57

## ПЛАН

**мероприятий по организации и проведению месячника по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов муниципального образования Ардонский район**

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Ответственные за проведение
1	Обследование территорий населенных пунктов муниципального образования, выявление мест несанкционированных свалок отходов и выдача предписаний по их ликвидации	до 17 апреля	Административная комиссия, отдел административно-технической работы
2	Организовать проведение совещания по вопросам, связанным с организацией месячника с участием глав городского и сельских поселений, руководителей предприятий и организаций	до 17 апреля	АМС МО Ардонский район
3	Обеспечить реализацию мероприятий по подготовке проведения месячника по санитарной очистке, благоустройству и озеленению населенных пунктов	до 17 апреля	АМС МО Ардонский район
	Организация проведения коллективами ведомств, предприятий и организаций, вузов, СОШ и ДОУ месячника и субботников по благоустройству территорий	с 20 апреля по 24 мая	АМС городской, сельских поселений муниципального образования, руководители организаций
	Осуществление контрольных проверок проведения работ и выполнения выданных предписаний по ликвидации свалок	в течение месячника	Административная комиссия, отдел административно-технической работы
4	Представление в Министерство природных ресурсов и экологии Республики Северная Осетия-Алания информации о результатах проведенных мероприятий АМС городского и сельских поселений муниципального образования, другими ведомствами в соответствии с распоряжением АМС МО Ардонский район	еженедельно, итоговую до 30 мая	Отдел административно-технической работы

**«УТ СÆРЫСТЫР УÆ ЦÆРГÆСÆЙ...»**

Æрæмысыд цæф хæстон йæ цардвæндаг. Рыст рæстæгмæ ферох. Ферох æй сты рынчындоны йæ фарсмæ хуыссæг рынчынтæ. Нал æм хъуысыд сæ хæрзын. Сау цæстытæ цармæ ныццафта æмæ йæм уырдыгæй кинонымæ кæссæгау разындысты йæ уарзон хæхтæ, бæрзондæй схъиугæ урсриу æхсæрдзæнтæ, фыды куыствæллад гæрзарм къухтæ, мады фæлмæн хъæбыс, йæ æмбæстон адæм. Æрæмысыд аргæутты хуызæн цинæфсæст изæрмилтæ, сæрды æртахдзаст райсомтæ. Бæгъæввад къахæй бирæ фæуад **Гуыбаты Харитон** донгæрæттæ, фæсмын дзабырты бирæ хæттæты æрыскъæрдта уæрыччытæ хохы фахсæй. Æмæ куыд æхсысти, цæдджинагау куыд фыхти цард чысыл хæххон хъæуы, куыд рæсугъд зарджытæ кодта цæугæдон Джынат!

Фæстæдæр Гуыбаты бинонтæ Къостайыхъæумæ куы ралыгъдысты, скъоламæ згъорын куы райдыдта Харитон, уæддæр уыцы нывтæ æппынæдзух зæрдыл лæууыдысты. Фыдгул ныййарæг зæххыл арт куы бандзæрста, тохы цæхæрмæ куы фæраст, уæззау ныббырстыты фæстæ иу уысм улæфыны фадат куы фæци, уæддæр уыдон мысыд.

Бирæ хъæлдзæг, æнæферохгæнгæ бонтæ уыд Гуыбаты Харитоны царды. Скъола. Ленинграды рабфак. Новгород пæддзахадон ахуыргæнджыты институт. Горæт Биробиджаны скъолатæй иуы ахуыргæнгæ. Сæрды, кæникулты рæстæг йæ ныййарджыты райдзаст цæсгæмттæ, хæстæджытæ, зонгæтæ...

– Лæппу, уæд та нæхимæ, Ирыстонмæ, исты хуызы куы рацæуис, – дыууæйæ хибарæй куы аздадысты, уæд иу æм баздæхти йæ мад Уæлинка.

– Нæй, Æна, афтæ гæнæн. Кæдæм мæ арвыстой, уым тынгдæр хъæуын, – уыди фырт дзуапп.

– Бæргæ мæ нал фæнды дæ ацæуын, мæ хъæбул, – цæссыгтæ æмбæхсгæйæ дзырдта Уæлинка.

Фæлæ та ацыди Харитон. Ацыди æмæ фыста йæ мадмæ, йæ хотæм, нæ сæ рох кодта иу бон дæр. Йæ зæрды ног бæллиц куы райгуырд, уæддæр йæ фæнд фыццагдæр ныййарæгмæ ныффыста. Æрмæстдæр цалдæр рæнхъы фыстæгæй: «Хорз у историйы ахуыргæнгæ уæвын, фæлæ хъуамæ мæ цард фендæрхуызон кæнон. Тынг мæ фæнды хæстон-политикон училищемæ бацæуын. Сырх Æфсады рæнхъыты политикон хъомылгæнæг уæвын. Уырны мæ, мæ ныхмæ ницы зæгъдыстут.

Харитон та сси хæстон-политикон училищæйы курсант. Каст æй фæци иттæг хорз



бæрæггæнæнтимæ, фæлæ уыцы рæстæг æвирхъау ныхас ныццафыдта дуне: «Хæст!».

Фыццаг бонтæй фæстæмæ тохы цæхæры уыд кæстæр политрук Гуыбаты Харитон. Фыццаг бонтæй фæстæмæ ныфс æмæ æхсар равдыста Нестъоры-фырт. Æфсæддонты разæнгард кодта уæлахизтæм. Цыд сæ разæй ныббырстыты, уыдис сын фидар фæхæцæн æмæ удæнцой.

Номдзыд Бресты фидар... Цард æви мæлæт! Туджы зæй рацыд, фæлæ цард махæрдыгæй баззад. Уынгæг бон скодта, фæлæ мæлæт уæддæр фыдгулы хурхыл бахæцыд. Уæд загъта Гуыбайы-фырт: «Нæ, уырыссаг хæстонæн басæттæнæй. Нæ, мах уыдзæн уæлахиз! Цыфæндыйæ дæр». Бауырныдтой хæстонты поллитручы ныхæстæ, уымæн æмæ рæстдзинад загъта...

1941 азы декабры Харитон хорзæхджын æрцыд Сырх Стъалыйы орденæй. Уый фыдыл æм фыстой Хуссар фронты командгыæнынардæй, растдæр зæгъгæйæ та, писмойы сæ къухтæ бафыстой инæлар-майор Терешков æмæ бригады комиссар Карпенков. **«Зынаргъ Гуыбайы-фырт! Зæрдиаг арфæ дын кæнæм, дæхи ахæм хъæбатырæй кæй æвдисыс тохы быдыры, уый тыххæй. Арфæ дын кæнæм, пæддзахады стыр хæрзуæг кæй райстай, уый фæдыл дæр. Уырны нæ, фашистон лæгсырдтимæ тохы Советон зæххы иузæрдион фырт кæй дæ æмæ дарддæр дæр дæ хъаруыл кæй нæ бацауæрддзынæ, уый. Уадз, дæ къух фидардæр кæнæд. Уадз, Райгуыран фæстæйы размæ дæ хорзæхтæ фылдæр кæнæнт!».**

Уый фæстæ фæд-фæдыл йæ риуыл сæрттывтвой Сырх тырысайы æмæ Фыдыбæстæйы хæсты фыццаг æмæ дыккаг къæлхæны ордентæ. Гуыбайы-фырт Мæскуыйы бынмæ хæстыты цы стыр ныфс æмæ æхсар равдыста, уыдонны тыххæй йын лæвæрд æрцыд майдан «Мæскуы бахъахъхъæныны тыххæй». Райста бирæ арфæтæ Уæлдæр командгыæнæгæй.

Стæй: «Гуыбаты Харитон Несторы фыртæн, майорæн, 413-æм дивизийы 98-æм артиллерии полчыты командиры хæдивæгæн, лæвæрд æриæуæд дæлбулкъоны ном. Сырх Æфсады сæйраг политикон управленийы хицау, инæлар-булкъон Щербаков. 1943 аз, 2 сентябрь. Фæстæдæр та булкъоны ном».

Иу ныббырст ивта иннæйы, рæстæг махонты пайдайæн куыста. Знаг цыди йæ лæгæтмæ. Фæлæ йæхи фæндонæй нæ. Æмæ Гуыбаты булкъон иннæты хуызæн цавта знаджы, иннæты хуызæн уыдта хæсты кæрон. Æртæ хатты уæззау цæфтæ фæци, æртæ хатты йыл хур аныгуылд, фæлæ та удфидар буар комдзог рацыди мæлæтыл. Æрлæууыди та æфсæддонты æмрæнхъ æмæ цавта, цавта фыдгулы.

1945 азы январы уæззау, мæлæтдзæг цæф фæци булкъон Гуыбаты Харитон. Æрхæуд йæ туджы мæцгæ хъæбатыр хæстон æмæ фыццагдæр цæуыл ахъуыды кодта, уый уыди: «Нал бахæцæ уыдзынæн Берлинмæ».

Уæлахизы бон æрцыди. Йæ сынтæджы уæззау цæфæй хуыссыд Харитон, æмæ йын бæстæ иумырон фæндыр фæстад: «Уæлахиз, уæлахиз!».

Æмæ æрымысыди Гуыбаты булкъон йæ царвæндаг. Æрымысыди алцыдæр. Æрмæст фæстаг хатт. Нал бафæрæзта йæ бирæ зынтæн, æгæр æгъатыр скарста буар знаджы нæмыг. Нал сыздæхт фыды уæзæгмæ – аскъуыд 31-æздзыд булкъоны цард. Йæ мæлæты размæ ма уый ракуырда: «Нæхимæ фехъусын кæнут. Ныффысст мæ фыды æфсымæры лæппумæ. Уый æрцæуæд мæ ингæнмæ. Мадæн мацы зæ-гъут...»

Ацыд Гуыбаты Самсон, фæлæ нал ныййæфта йæ туг, йе стæджы. Харитонæн фæстаг хæрзбон зæгъынмæ рацыдысты стырæй-чысылæй. Бирæ хорз ныхæстæ фехъуыста Самсон йе 'фсымæры тыххæй. Фæлæ дзы уæддæр, госпиталы дохтырæй чи куыста, ахæм ацæргæ усы ныхæстæ тынгдæр бадардта йæ зæрдыл.

– Мæнæ хорз адæм, не 'хсæнæй ацыд диссаджы адæймаг! Мæлæтдзæг цæф уæвгæйæ, уымæн йæ хæрзын ничи нукуы фехъуыста. Дæргъвæтин рæстæг нæм фæци æмæ уыцы уæздан, зондджын, æмбаргæйæ баззайдзæн нæ зæрдæты. Ахæм фыртæй Фыдыбæстæ сæрыстыр у, ахæм хъæбултæ æрхастой махæн уæлахиз. Æмæ Ирыстон сæрыстыр уæд йæ цæргæсæй!

Баныгæдтой Гуыбаты Харитоны Куйбышевы области Сызраны районы хъæу Старая Рачейкæйы уæлмæрдты 1945 азы декабры 30-æм бонны.

**ÆГЪУЫЗАРТЫ С.**

На тему дня

# КОРОНАВИРУСУ НАЗЛО!

## Из дома выходить нельзя, но если нужно, то можно

Если вы болеете COVID-19 в легкой форме, вернулись недавно из-за границы, а также контактировали с заболевшими — вы на карантине. Выходить из дома вам нельзя. Никуда. Продукты и лекарства вам пусть доставят друзья, родственники или волонтеры.

Все остальные граждане должны соблюдать режим самоизоляции. Это означает, что без крайней необходимости выходить из дома нельзя. Кроме как в аптеку, ближайший магазин или на работу. Собак выгуливать можно. Но вблизи дома.

## "Маски вообще не помогают, но их обязательно носить"

Обычные маски не могут защитить человека от проникновения вируса снаружи. Но при нынешнем уровне распространения инфекции носить их нужно. Все люди считаются потенциально больными и, надевая на себя маску, мы подчеркиваем, что ответственно относимся к ситуации и беспокоимся о том, чтобы наша слюна при разговоре, кашле, чихании не разносила частички вируса (если они у нас вдруг есть).

Документа, обязывающего носить маску, нет. Это ваш жест доброй воли.

## "В больницы бесполезно с этим идти, но идти обязательно"

В большинстве стран, когда вспышка коронавируса начинает набирать обороты, приходят к следующему формату лечения. Все пациенты с легкими симптомами ОРВИ находятся дома, в режиме карантина. При повышении температуры нужно вызвать на дом врача, тот пропишет необходимое лечение. Если болеете легко и температура не поднимается — следите за состоянием. При появлении одышки, затруднении дыхания звоните в скорую. Обычно эти симптомы при коронавирусной инфекции проявляются на 6-8-й день заражения.

## "Этот вирус смертельный, но в принципе не страшный"

Большинство заразившихся болеют COVID-19 незаметно или очень легко. Как обычной простудой или даже легче. Но 15-20% молодых пациентов (в возрасте до 45 лет) нуждаются в госпитализации, что говорит о тяжелом протекании болезни. Около 4% оказываются в реанимации из-за угрозы жизни. Более того, есть данные, что у многих успешно вылечившихся пациентов отмечаются серьезные изменения в легких, что может стать причиной инвалидности.

Среди пожилых людей, старше 65, значительно

На просторах интернета размещено много информации о пандемии, но, к сожалению, есть и несоответствующие действительности постулаты. Мы попытались ответить на самые актуальные вопросы о коронавирусе.

Уже точно известно следующее:

выше процент летальности. Конечно, выживают и глубокие старики — в Италии выписывались и полностью излечившиеся столетние пациенты. Но проверять иммунные силы своих возрастных близких никому не хочется. Лучше побережь пап и мам, дедушек и бабушек.

## "Вирус на детей не действует, но дети в зоне опасности"

Коронавирус действительно щадит детей более всех других групп населения. Смертность в возрастной группе до 10 лет близка к нулевой. Однако дети все же болеют COVID-19. Причем далеко не всегда бессимптомно и легко. Так, например, в одном из медицинских исследований были изучены случаи 2000 зараженных коронавирусом детей из Китая. Почти у 11% младенцев состояние было тяжелым или критическим. А среди детей младшего возраста серьезные осложнения отмечены у 7%.

Если говорить о российской статистике, то среди заболевших в Москве в последние дни около 4% — дети.

Самая главная опасность, что ребенок может заразиться коронавирусом и не почувствовать этого, а вот поцеловавшей его бабушке придется несладко.

## "Есть много симптомов того, что ты болеешь, но можно переболеть без симптомов"

Действительно, обычно коронавирус проявляется как банальное ОРВИ. По данным Минздрава, сейчас известна такая распространенность симптомов COVID-19 у заболевших:

- повышение температуры тела — более чем у 90%;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) - в 80% случаев;
- одышка — 55%;
- утомляемость — 44%;
- ощущение заложенности в грудной клетке >— 20%.

Наиболее тяжелая одышка развивается к шестому — восьмому дню от момента заражения. Также установлено, что среди первых симптомов могут быть: миалгия, то есть мышечные боли (11%), спутанность сознания (9%), головные боли (8%), кровохарканье

(5%), диарея (3%), тошнота, рвота, сердцебиение. Причем такие симптомы в начале инфекции могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.

Часть населения, по некоторым данным, до 20 процентов, переносит COVID бессимптомно.

## "К пожилым людям нельзя приходить, но можно принести продукты и лекарства"

К пожилым людям опасно приходить, потому что вы можете принести к ним в дом вирус: как в себе, если болеете сами бессимптомно или легко, так и на покупках из магазина. Поэтому контакты нужно минимизировать. Покупки принесли, поставили в прихожей, помахали маме-папе ручкой и уехали. Родители после вашего ухода должны протереть спиртосодержащим антисептиком дверные ручки, за которые вы брались, упаковки продуктов и т. п. После чего тщательно вымыть руки с мылом в течение не менее 20 секунд.

Если вам приходится ухаживать за престарелыми близкими, сразу по приходу вы должны переодеться в абсолютно чистую одежду, которую принесли с собой. Надеть резиновые перчатки, маску. Всю уборку-готовку проводить в таком виде. Обязательно обработать хлоркой или спиртосодержащим антисептиком дверные ручки, краны, выключатели — все, чего касались. Считайте себя потенциально зараженным и лучше перестарайтесь с дезинфекцией. После уборки проветрите жилье. Использованную одежду, маску, перчатки упакуйте в пакет и заберите с собой. Одно-разовое нужно будет выбросить. Одежду постирать и прогладить.

## "Сколько вирус живет на разных поверхностях?"

Вирус живет на разных поверхностях достаточно долго, дольше, чем ученые думали вначале. Вот что известно на данный момент.

Сколько коронавирус живет на разных поверхностях: В частицах воздуха — до 3 часов (в закрытом пространстве).

Медь - до 4 часов.

Картон - до 24 часов.

Пластик - до 3 суток.

Сталь - до 3 суток.

На банковских картах - до 9 суток.

На бумажных деньгах - до 14 суток.

Ткань. Риск заразиться, потрогав одежду, минимальный. Если хотите его еще уменьшить, можно стирать одежду при температуре выше 60 градусов или вывешивать ее на солнце — ультрафиолет губителен для вирусов.

## ВОПРОС— РЕБРОМ

### Что можно и что нельзя?

Правила действующего до 30 апреля режима самоизоляции.

#### МОЖНО:

- работать удаленно;
- ходить в магазины за продуктами;
- ходить в аптеку;
- обращаться к врачу за неотложной помощью;
- гулять с собакой не далее 100 м от дома;
- выносить мусор.

#### НЕЛЬЗЯ:

- игнорировать режим обязательной самоизоляции в течение двух недель по возвращении из-за границы или из неблагополучных по коронавирусу регионов России;
- не соблюдать социальную дистанцию в 2 метра;
- покидать дом гражданам из группы риска — старше 65 лет;
- работать организациям, которые не входят в специальный перечень, указанный в распоряжении правительства;
- отправляться на работу без специального пропуска.

И ЕЩЕ

## Опасен ли вирус беременным?

Да, опасен. Еще в самом начале эпидемии китайские медики публиковали отчеты: у матерей, больных коронавирусом, рожденные дети на вторые сутки жизни показывали клиническую картину коронавируса. О дальнейшей судьбе этих младенцев неизвестно. Есть случаи заражения коронавирусом беременных и в России. Медики Боткинской больницы Санкт-Петербурга пытаются спасти жизнь больной и ее будущего ребенка.

## Заражаются ли домашние животные?

Для однозначных выводов пока мало информации. Но, видимо, собаки от человека коронавирусом не заражаются. А вот кошки могут. Во-первых, у них есть свой, кошачий коронавирус (нам он безопасен, инфицирует исключительно мушек). Во-вторых, если кот обкашляет больную коронавирусом человек, он на своей шкурке может некоторое время сохранять частички вируса. И в-третьих, китайские ученые напрямую заражали котят COVID, те заболели, заражали сородичей, умирали. То есть кошки, к сожалению, заразиться от хозяина могут. Более того, заразилась даже тигрица в зоопарке Нью-Йорка, видимо, от заболевшего уборщика. Поэтому не чихайте, не кашляйте на своих хвостатых-полосатых!

## СТОП-КАДР



Юный футболист Сергей Мулдаров тренируется дома.

Мария Цопанова печет вкусные пирожки, кексы и булочки.



Арина Гутнова с удовольствием читает внеклассную литературу.



Максим Косенко работает в огороде.

# НЕ ЛИМОНОМ ЕДИНЫМ!

**Примета времени:** из магазинов исчезают лимоны. Это наши граждане решили срочно запастись витамином С. Ну а как? Пандемия же. А продукты с витамином С наряду с медом, имбирем сейчас вроде как очень полезны.

**Первые витамин С, или аскорбиновая кислота, действительно был получен из лимонного сока в 1932 году. Но в лимонах его не так уж много. Всего 40 мг в 100 г продукта. Зато есть масса овощей и фруктов, в которых этого витамина в разы больше.**

**Продукты, в которых витамина С больше, чем в цитрусовых**

## ШИПОВНИК В 100 г - 1200 мг С



О том, что шиповник — чемпион по содержанию аскорбинки, знают все. Хорош что свежий, что сухой. У нашего шиповника еще и очень высокий коэффициент способности антиоксидантов поглощать свободные радикалы. Практически панацея при стрессах и авитаминозе.

## КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ В 100 г - 250 мг С

Витамина С в нем в 4 раза больше, чем в апельсинах. Нужен именно красный перец: в нем в большом количестве содержится краснорезный пигмент — каротин и красный пигмент — ликопин, мощнейшие антиоксиданты, снижающие риск возникновения рака. Красный перец еще и лидер по количеству витамина А.

В зеленом перце витамина С чуть меньше, но его тоже можно включить в рейтинг.



## ЯБЛОКИ В 100 г - 165 мг С



Яблоки можно поставить на первое место. Ну согласитесь, кто из вас съедает того же красного перца или облепихи со смородиной больше, чем яблок? А яблоки еще и самый распространенный источник

минеральных веществ: калий, фосфор, кальций, магний, натрий, много железа. Можно в чай добавлять — запросто.

Человеку необходимо съедать 48 кг яблок в год — в свежем и переработанном виде. В общем, налетайте, грызьте.

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА В 100 г — 200 мг С

Для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15-20 ягод черной смородины. Причем не важно — замороженных, свежих или в виде варенья.



## ПЕТРУШКА, ЗЕЛЕНЬ В 100 г - 150 мг С

Особенно много витаминов в молодой зелени петрушки. Оказывает благотворное действие на организм при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при сердечно-сосудистых заболеваниях. А еще ее можно выращивать на подоконнике, каждый день получая порцию витаминов и минералов! В укрепе, кстати, тоже много витамина С — он хорош для пищеварения.

## ОБЛЕПИХА В 100 г - 200 мг С

Нисколько не хуже смородины, некоторым нравится даже больше, чем лимон. Продается в магазинах в замороженном виде. Хоть в чай, хоть в компот, хоть в вино добавляйте.



### ВАЖНО!

## А как же имбирь?

**Его сейчас продают по баснословной цене. На Кавказе имбирь действительно считают чуть ли не панацеей и продуктом, способствующим долголетию. А на Бали, например, пьют чай с имбирем, лимонграссом (лимонной травой) и хонитри (медовым деревом).**

Но, если разобраться, нет в имбире ничего такого, что оправдывает такие высокие цены, — уверяют диетологи. — Главное свойство имбиря: он способствует пищеварению. И хорош при кашле — в сочетании с лимоном и медом смягчает

горло и позволяет лучше откашливаться. Но наши привычные травяные сборы — с липой, шалфеем, тимьяном — ничуть не хуже. Тут скорее дело вкусов и привычки.

Если вы без имбиря никак и готовы раскошелиться, помните: свежий, неочищенный от кожуры корень хранится в холодильнике максимум до 3 недель. В морозильнике — до 6 месяцев.



### КСТАТИ

## ЗАЧЕМ ОН НАМ НЕОБХОДИМ?

▶ Витамин С мощный антиоксидант, то есть предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

▶ Укрепляет иммунную систему.

▶ Витамин С поможет преодолеть любое простудное заболевание, ускорит заживление ран.

▶ Оказывает влияние на синтез ряда гормонов, в том числе антистрессовых, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров.

▶ Участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, улучшает способность организма усваивать кальций, выводит токсины, регулирует обмен веществ.

▶ По последним данным, он еще и обладает антираковыми свойствами, снижает интоксикацию организма и даже замедляет процесс старения.

## Чем полезен мангольд (листовая свекла)?

Листья и стебли мангольда представляют собой изобилие полезных веществ. Это большое количество витаминов, которые содержатся в 100 г овоща. Они могут не просто покрыть суточную норму, а даже превысить ее — к ним относятся витамины А и К. Мангольд также не уступает по содержанию витамина С лимону или апельсину. Этот яркий овощ является хорошим источником полезных микро- и макроэлементов — магния, кальция, фосфора, натрия и многих других.

Как и любой растительный продукт, листовая свекла богата пищевыми волокнами. Данный овощ полезен всем худеющим и поддерживающим здоровый образ жизни людям — всего 20 ккал на 100 гр!

## Уважаемые жители

**г. Ардона!**  
сэт "ЭКОНОМ" 333-444

В связи со сложившейся ситуацией, убедительная просьба оставайтесь по возможности дома!

но если есть необходимость поездки

только на период карантина снизили стоимость проезда

теперь от 30 руб.

обязательно уточняйте стоимость проезда у оператора

**Анализ ут! Уахи хьахьхьаанут!**

*Дорогие ветераны!*  
Поздравляем вас с Днем ветерана органов внутренних дел и внутренних войск МВД России!  
Желаем мира, крепкого здоровья и благополучия.  
**Совет ветеранов Отдела МВД России по Ардонскому району.**

## ООО "АРТЕЛЬ"

В реализации: доска обрезная 25x100, 25x120, 25x130, 25x150, 50x150, балка, планка, рейка, евровагонка, ДВП, фанера, туалет садовый, будка для собаки, гипсокартон + комплектующие. Утеплитель, цемент, гипс, АБС, клей плиточный, шпаклевка Старт, Финиш, песок, отсеб, кирпич, пеплоблоки на поддонах, кольца канализационные, трубы, люки+комплектующие, известь.

г. Ардон, ул. Воронович, 34.  
Тел. 8-938-882-45-45, 8-867-32-3-19-93.

## РАЗНОЕ

Сантехника. Отопление. Газо-сварка. Тел. 8-989-747-47-70

Сборка мебели, сантехника. Тел. 8-918-834-89-38

Стирка паласов, ковров, пледов, доставка. Тел. 8-919-423-91-25

Выпекаем сдобные сладкие пироги на заказ, а так же куличи разных размеров и в любом количестве. Тел. 8-918-836-53-00

Работает цех по изготовлению пропаренных пеплоблоков. с. Чикола, ул. Степная, 58. Тел. 8-968-536-46-46, 8-918-828-79-79

## ПРОДАЕТСЯ

Цемент — 300-330-340 руб./мешок. По району бесплатная доставка. Тел. 8-918-821-11-19, Арсен

Картофель — 10 руб./кг, лук — 20 руб./кг, свекла — 18 руб./кг. Тел. 8-928-939-34-44, 8-919-423-68-36

Суточные цыплята. Ул. О. Кошевого, 89. Тел. 8-963-355-01-01

З/участок под строительство дома за больницей. Тел. 8-918-834-00-29

## РАЗНОЕ

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

## ПРОКАТ ПАЛАТОК, СТОЛОВ

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

## ЖАЛЮЗИ МОСКИТНЫЕ СЕТКИ.

Тел. 8-928-481-73-03.

РЦИ-Аланийы Аерыдоны 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 информаци-  
онная, 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 № 486  
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. Гугкаева  
З.М. Кортиева  
Ю.В. Певная  
**КОРРЕКТОР**  
Р.Х. Сохиева  
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ**  
А.Г. Бязырова  
**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
М.М. БУГУЛОВА (6+)

**КУПЛЮ ЗОЛОТЫЕ КОРОНКИ.**  
Тел. 8-928-486-12-22.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО**  
доставка гробов, плиты, блоки, венки.  
Возможна оплата после похорон. **ПАМЯТНИКИ**  
Ул. Ленина, 114 (магазин "Ветеран").  
Тел. 8-918-820-22-45, 8-989-135-40-98, Сослан.

**РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**  
(промбыткомбинат). Работаем 24 часа.  
Доставка. Бальзамирование.  
Тел. 8-960-404-06-02.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО**  
гробы, венки, накладки, одежда, оркестр, Ардон.  
дудук, катафалк, палатки, копка могил, блоки- Виталик.  
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.