

Рухс

ЕВЭТТ

Instagram



ardon_ruhsh

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1939 ГОДУ

2020 АЗЫ 9 ИЮЛЬ
СУСÆНЫ МÆЙ
ЦЫППÆРÆМ

9 ИЮЛЯ 2020 ГОДА
ЧЕТВЕРГ

№ 69
(11874)

ВСТРЕЧА

“ЛЮДИ ЗДЕСЬ ОБЛАДАЮТ РЕДКИМ МУЖЕСТВОМ”

Глава РСО-Алания Вячеслав БИТАРОВ встретился с главным редактором телеканала «РТ» и МИА «Россия сегодня» Маргаритой СИМОНЬЯН.

Известный журналист прибыла в Северную Осетию для съемок документального фильма о трагических событиях 1-3 сентября 2004 года в г. Беслане.

В начале беседы Вячеслав Битаров выразил слова благодарности Маргарите Симоньян за помощь гражданам, пострадавшим в результате теракта в первой Бесланской школе.

— Вы не понаслышке знаете, с чем пришлось столкнуться жителям Беслана. Вы стояли рядом,



на протяжении тех кровавых дней вели репортажи, под пулями выходили в прямые эфиры,

рисковали жизнью, доносили правду о тех событиях. Боль Беслана вы пропустили через

свое сердце и до сих пор поддерживаете пострадавших, — отметил Глава республики.

С тех трагических дней прошло почти 16 лет, выросло новое поколение россиян. И, по словам Вячеслава Битарова, они должны знать о самом страшном теракте в истории страны и о человеческом героизме, который проявили как взрослые, так и дети в стенах печально известной на весь мир первой школы.

В свою очередь Маргарита Симоньян поблагодарила руководителя республики за теплый прием и отметила, что приятно удивлена позитивными изменениями в Северной Осетии.

— Республика очень сильно изменилась, Владикавказ стал динамичным и современным городом. Я с особым восхищением и уважением отношусь к народу Осетии. Люди здесь обладают редким мужеством, благородством, чувством собственного достоинства, приветливые, гостеприимные и добрые. Такой набор качеств в одном народе — это большая редкость. И каждый мой приезд в Северную Осетию для меня важное событие, — подчеркнула главный редактор RT.

Пресс-служба Главы и Правительства РСО-А.

РАФЫСТ-2020

Газет — алы хæдзармæ дæр

Рагæй дæр газеттæ æмæ журналтæ рафыссын æз нымайын вазыгджын хъуыддагыл. Цард размæ цæуы, йæмæ бирæ ивддзинæдтæ хæссы, æмæ сæ дзыллон мыхуыры фæрæзтæ адæмæн хъусын кæнынц. Кæддæриддæр æхсызгонæй райсын мæ къухтæм республикон газеттæ «Северная Осетия» æмæ «Рæстдзинад», нæхи «Рухс».

Нæ мæм хъæуы сидын, цæ-мæй сæ рафыссон, уымæн æмæ кæсынмæ тыххæй цы адæймаджы æмхиц кæнын хъæуы, уый æгуызæг у. Цæуыл хъуамæ сахуыр кæна йæ кæстæртты? «Бакæс æмæ базонд зæггæ æмбисонд баззад. Бирæтæй фехъусын æз: «Мæнæ мæ дзыппæй мæ телефон фелвасдзынæн



æмæ Инстаграмы фендзынæн хабæрттæ, газет рафыссыныл ма æхца цæмæн хардз кæнын?» Уый рогсæр ныхас у. Цал æмæ цал хатты бакæсæм алы аккаунтты ахæм информации, кæцы вæййы æрымысгæ хабар? Цыфæнды дæр дзы баппар, æрмæст ын «цæхæркалгæ» сæргонд авæр, апырх уа адæмы æхсæн æмæ дæ аудиторы æмæ лайктæ фæфылдæр уой.

Дзыллон мыхуыры фæрæзæн хъуамæ уа цæсгом, йæхи авторон почерк, æхсæнадæн пайда чи хæссы, ахæм нысантæ. Афтæмæй абаргæйæ официалон газетты ахадындынад стыр у.

Бузыг зæггын редакцийы куджытæн, фæстаг мæйты сæрмагонд уавæрты карантинны архайды тыххæй. Уæ куыст у, æнæмæнг, арфæйаг. Хорз хабæрттæ хъусын кæнут адæмæн кæдфæндыдæр.

Аерыдоны районы
етстанцæйы разамонæг
КОЗАТЫ Тенгиз.

ТОПОЛИНЫЙ ПУХ. ЖАРА. ИЮЛЬ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ РОДНЫХ!

Необычайно жаркими выдались дни минувшей недели и начала текущей не только в Осетии, но и во многих регионах страны. Температура воздуха в отдельные дни в Ардоне доходила до +40 градусов. Такое погодное явление не могло не сказаться на людях со слабым здоровьем, а также на пожилых.

Это подтвердила старший фельдшер отделения скорой помощи АЦРБ Олеся Кулаева, к которой мы обратились за информацией:

— Конечно, жара вносит «свои коррективы» в деятельность станции скорой помощи, так как количество обращений резко увеличивается, — рассказала она. — Так, за минувшее воскресенье, а также понедельник и вторник текущей недели к нам поступило 62 вызова, и подавляющее большинство из них — по поводу гипертонического криза. Зафиксировано несколько случаев теплового удара у детей. Были также вызовы от тех, кто в эту зашкаливающую жару перебрал с алкоголем и получил отравление. Пользуясь случаем, хочу обратиться к жителям района: «Берегите себя, не подвергайте риску здоровье своих детей. Жара под сорок градусов — это очень серьезно».

Алла БЯЗЫРОВА.



**ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2020
ГОДА НА РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ “РУХС”
ПРОДЛЕНА ДО 13 ИЮЛЯ
ВСЕ НА ПОЧТУ!**

ПОГОДА	ПЯТНИЦА	
	День +28	Ночь +19
ПОГОДА	СУББОТА	
	День +27	Ночь +18
Прогноз взят из Интернета.		

КАДРЫ

С ТЕХНИКОЙ НА «ТЫ»

В Ардонском районе готовят высококлассных специалистов по ремонту сельхозтехники

Наступило время, когда аграрное направление вновь стало востребованным и престижным. В эти дни азам профессии «Эксплуатация сельскохозяйственных машин» в Северо-Кавказском аграрно-технологическом колледже с энтузиазмом обучаются предпенсионеры, выпускаются из образовательного учреждения слесарями по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования.



— Второй год специальность «Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования» пользуется спросом у граждан предпенсионного и пенсионного возраста. И нас это очень радует, — говорит мастер производственного обучения

СКАТК Батраз Кайтмазов. — То, что люди в возрасте начали обращать свой взор к славной рабочей профессии, к труду на земле — это хороший знак. В прошлом году мы обучили 36 человек, а в этом планируем — 40. Несомненно, программа играет важную роль в развитии компетенции, пропагандируя ее

среди старшего поколения и тем самым ненавязчиво обращая на себя внимание молодых.

Мастер считает, что если молодежь увидит, как востребованно уметь ремонтировать сельскохозяйственную технику и оборудование, то она обязательно последует примеру пенсионеров.

— В сельском хозяйстве сейчас проблем немало. Но основная — дефицит кадров. Мало высококлассных специалистов, способных вывести отрасль на новый уровень развития, — отмечает он. — При нынешнем уровне безработицы, выучиться на специалиста по ремонту сельскохозяйственной техники — отличное вложение в свое будущее, ведь сельское хозяйство — это наш хлеб.

Алана МАРГИЕВА.

НАМ ПИШУТ

НУЖНЫ ТРОТУАР И СВЕТОФОР

На страницах нашей районки мы часто видим, как поднимаются волнующие проблемы, и как за короткие сроки администрация их устраняет. Это побудило и нас написать вам письмо.

Вызывает тревогу отсутствие нормального тротуара у нашей многоэтажки по ул. Пролетарской, 120, по которому можно было бы ходить на работу или в школу детям, которые просто вынуждены бывать выходить на трассу, что небезопасно. Во время дождей дорожка возле стройки, находившейся рядом с «Алькор+», которая уже более пяти лет никак не закончится, превращается просто в грязе-

И поэтому сейчас хотим обратиться к руководству города, чтобы обратили внимание и на нас!».

Вторая проблема — отсутствие подъезда к корпусу. Дорожное полотно здесь в колдобинах и ямах. Это создает неудобства для жителей микрорайона.

Вообще, тема безопасности наших детей актуальна для жителей многоэтажного дома и частных домовладений, расположенных рядом. Мы и раньше поднимали вопрос об установке светофора на углу улиц Пролетарской и Островского. Хотелось бы, чтобы он появился, ведь дорога ошибок не прощает. Дети стремятся поиграть



вую жижу. Человек может поскользнуться и упасть в нее, а уж о том, чтобы погулять с ребенком в коляске, даже и говорить не нужно. Ардон является районным центром. Мы видим, как преобразовывается город в лучшую сторону. Радуют глаз отреставрированные аллеи, парки, асфальтируются улицы. Создаются все условия для комфортной жизни ардонцев.

на детской площадке, в Комсомольском парке. И когда переходим дорогу, то стараемся сделать это как можно быстрее, чтобы не оказаться под колесами машины. А пешеходный переход находится далеко. Надеемся, что руководство найдет выход и из этой проблемы.

С уважением — жильцы дома 120 по ул. Пролетарской.

ЦАРДÆЙ ИСТ ХЪУЫДЫТÆ

Зæхх рæсугъд у адæймæй. Адæймаг та йе 'нкъарæнтæй, йæ хорз хъуыддæгтæй, Зæхх йæ хуыз скалы, йæ хъару равдисы сæ удыхъæд, сæ бæллицтæ семæ тырнындинæдтæм гæсгæ йыл цахæм адæм цæрой, уымæгæсгæ. Адæймагæн йæ цæстæнгасыл, йæ митыл, йæ ахастдзинæдтыл, йæ цардыл бæрæг вæййыны, йæ зæрдæйы цахæм сæнкъарæнтæ æрцард, уыдон. Æнкъарæнтæ! Сыгъдæг уарзты æмæ рæстдзинады, рæдау семæ цæстуарзны. Æнкъарæнтæ! Фыдæх æмæ хæрамдзинады, хæлгæ æмæ æдзæстуарзны. Чи сæ фæуæлахиз адæймаджы удыхъæды, йæ миддунейы? Фыдæх æмæ хæрамдзинад сау хæлуарæггау тын банывæндынц зæрдæйыл, пæзыйау ыл ныббадынц, æмæ йæм нал фæхъары адæймаджы рис æмæ æхцондзинад. Рæсугъд сæнкъарæнтæ рæдауынц адæймагæн йæхи дæр æмæ йæ адыварс адæмы дæр.

Раздæр-у нæлгоймаг, цалымæ йæ цот конд фесты, уæдмæ йæ дзыкмæ карз нозт нæ хаста.

Раздæр адæм сæхиуыл хæцын фæрæзтой æмæ кæрæдзийæн бæхстой. Ныр уый хорзыл нымад нал у, æмæ кæрæдзийæн нал быхсынц, æмæ сæ цард дæр нал цæуы.

Раздæр сылгоймаг йæхицæн кад кæнын зыдта, æмæ дзы нæлгоймаг æфсæрмы кодта. Ныр та йæ загъд, йæ хъæлæба йæ разæй цæуы, æмæ дзы нæлгоймаг йæхи хызы.

Раздæр мæгуырæн тæригъæд кодтой, ныр та йæ къæхты бын ссæндгæ кæнынц.

Раздæр нæ хиуыл хæцын æмæ æгъдауыл ахуыр кодтой, ныр та нын рекламæ нæ мондæгтæ уадзын кæны.

Æрмæг ист у Цæгойты Хазбийы чиныг "Æгъдау — царды мидис"-æй.

Возобновляя рубрику «О чем писала наша газета», мы, прежде всего, следовали пожеланиям постоянных читателей районки. Приятно, что с годами интерес к ней не только не угасает, а становится все больше. Верных районной газете людей много. Им интересно знать о сегодняшней жизни города и сел, а также знать, о чем писала районная газета много лет назад.

И это — отрадно! Итак, события, факты, лица в пожелавшем от времени номере газеты «Путь к коммунизму» 1967 года выпуска.

Майский номер почти весь посвящен сельскохозяйственной теме. В Кадгаронском колхозе имени Кирова в те годы было пополнение новой техникой. Это — главная новость номера. В статье «Новые культиваторы» корреспондент **Х. Саккаев** пишет: «Недавно получено два свежловочных культиватора. До сих пор в колхозе таковых не было. При помощи новой техники легче

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Листая старые страницы



и лучше будут обработаны всходы сахарной свеклы». Или другая хорошая новость из того же колхоза: «Весенние работы в самом разгаре. Но не за горами и первая жатва. Надо привести в образцовое состояние зерновые комбайны. Их в хозяйстве — семь. Создана специальная ремонтная бригада, которую возглавляет

Владимир Фарниев. Нет сомнения, что под рукой этого специалиста вся техника будет поставлена на линейку готовности до начала жатвы».

«Передовики производства на трудовой вахте в честь 50-летия Октября трудятся под девизом «Дать стране продукцию только высокого качества!» — пишет в своей статье С. Цебоев. В соревновании впереди всех идут работники цеха переработки первых овощей Ардонского консервного завода **Марфа Хоружева, Чабахан Заглаева, Зоя Гогичаева, Анна Цогоева.** Они решили свои годовые задания выполнить к 7 ноября».

Вот они — вехи истории. Все, кем и чем гордился район тогда, сорок пять лет назад. И, наконец, то, что нам сегодня так дорого и ценно знать.

НОВОСТИ КОРОТКО

НУЖНОЕ ДЕЛО. Северная Осетия получит свыше 22 млн рублей на частичное возмещение расходов по оплате труда сотрудников при создании временных рабочих мест. Соответствующее распоряжение подписал Премьер-министр России **Михаил Мишустин.** Согласно документу средства поступят из резервного фонда правительства, их выделение позволит организовать временное трудоустройство работников, находящихся под риском увольнения, а также организовать общественные работы для граждан, ищущих работу и обратившихся в органы службы занятости, и безработных граждан. Стоит отметить, что меры поддержки направлены и на другие регионы страны, они позволят временно трудоустроить более 80 тысяч человек.

ВОЗРОЖДАЯ ТРАДИЦИИ. В села Северной Осетии вернутся подзабытые национальные ремесла. В рамках проекта «Сохранение ремесленных традиций Осетии», который выиграл президентский грант на сумму 2,4 млн рублей, жители сел республики будут обучать войлоковалению, плетению осетинских платков и басонному плетению. Проект будет реализован в семи районах республики — Алагирском, Ардонском, Дигорском, Ирафском, Кировском, Правобережном и Пригородном. Будут организованы курсы, лекции, мастер-классы с участием осетинских и приглашенных мастеров. По замыслу организаторов, проект поможет не только сохранить ремесла, но и решит проблему занятости на сельских территориях и

в малых городах, снизив бедность семей с детьми.

ВПЕРВЫЕ ЗА 20 ЛЕТ КРАСНАЯ КНИГА СЕВЕРНОЙ ОСЕТИИ БУДЕТ ОБНОВЛЕНА. Напомним, в Красную книгу Северной Осетии занесены редкие и исчезающие животные, растения и грибы, постоянно или временно обитающие в состоянии естественной свободы на территории республики, которые нуждаются в специальных государственно-правовых действиях. В скором времени будет отрегулирована комиссия экспертов и создана рабочая группа по переизданию Красной книги. После начнутся научно-исследовательские работы по сбору материалов для второго издания.

БЕЗОПАСНОСТЬ

СПАСИБО ЗА СЛУЖБУ!

3 июля в нашей стране отмечался День Государственной инспекции безопасности дорожного движения МВД России. На протяжении всех 84 лет существования она играет большую роль в сохранении общественного порядка и обеспечении безопасности на дорогах.

Защищать жизнь и здоровье людей — благородное и ответственное призвание, требующее профессионализма, выдержки, а зачастую и личного мужества. Эти качества присущи и сотрудникам ОГИБДД ОМВД России по Ардонскому району — старшему лейтенанту полиции **Виталию Дзансолову** и лейтенанту полиции **Константину Хадикову** (на снимке), которые напоминают о неукоснительном соблюдении Правил дорожного движения:

- детей перевозим исключительно в автокреслах, соответствующих весу и росту, не забывая фиксировать ремнями безопасности;

- пристегиваемся ремнями безопасности сами и не забываем напомнить об этом всем своим пассажирам;

- дорогу переходим только в установленных местах (по пе-



- не забываем включать поворотники и обозначать свои маневры;
- пропускаем пешеходов на пешеходных переходах и местах, где они имеют преимущество в движении;
- являемся культурными и взаимовежливыми пешеходами и водителями.

- в темное время суток не забываем прикреплять на одежду себе и детям световозвращающие элементы;

- соблюдаем скоростной режим, соответствующий дорожным и метеорологическим условиям;

- не допускаем выезда на полосу встречного движения;

- перед тем как сесть за руль крепче кофе или чая не употребляем;

- не садимся за руль в утомленном состоянии;

- не забываем включать поворотники и обозначать свои маневры;

- пропускаем пешеходов на пешеходных переходах и местах, где они имеют преимущество в движении;

- являемся культурными и взаимовежливыми пешеходами и водителями.

Выражаем признательность всем сотрудникам Госавтоинспекции, которые, не считаясь с личным временем, выполняют служебный долг. Крепкого вам здоровья и успешной службы.

Подготовила
Илона БАЛАЕВА.

ОСНОВЫ ПРАВДЫ

УСПЕХ РЕБЕНКА В ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

С рождением сына на родителей возлагается ответственность за социализацию его в жизни: ему надо дать навыки и профессию для реализации себя в обществе. Он должен уметь зарабатывать деньги, чтобы содержать семью, и быть образцовым отцом для детей и мужчиной в обществе. Чего бы кто ни говорил, но поговорка: "Безделье — мать большинства болезней и преступлений человека" — и сегодня актуальна. Однако будем честны, мы вошли в общество, где человек отодвигается от станков и многих других рабочих мест.

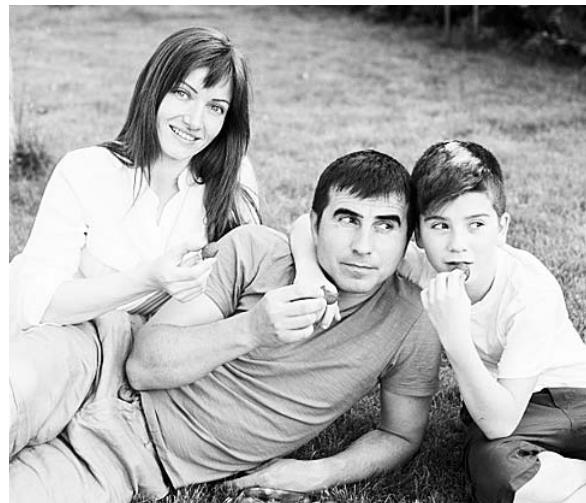
Входящие в нашу жизнь новейшие технологии вытесняют человека из многих сфер деятельности.

И этой проблемой надо озаботиться уже сегодня. Российское "Авось" может сыграть злую шутку, также как и осетинская инерция беззаботности.

Было бы правильно нам, родителям и взрослым, помочь детям как можно раньше определиться с профессиями и специальностями, внушить им известную истину, что человек на 80% состоит из воды, и если он не имеет целей и задач, то это лишь вертикально стоящая лужа! Для юноши эта формула более актуальна, чем для девушки. Мужчина, если он настоящий, должен быть востребован в обществе, а для этого ему нужно работать. Тогда как в гендерном коде женщины — четкая приоритетность семьи. В ней заложены качества хорошей дочери, сестры, жены и матери, правда, при условии, если ее не испортила современная система воспитания.

Для растущего мальчика очень важно, чему он может научиться от отца. Мальчик с почтением будет относиться к отцу, не столько за его непреклонную волю, физическую силу и умение зарабатывать деньги, хотя и это немаловажно, а, прежде всего, за мудрость, которая порой значит для ребенка много больше денег. И пусть пока об этом говорят дети из семей, родители которых разбогатели на алчности, но такие отбирают у своих детей самые сокровенные радости жизни: чувство гордости за родителей и бескорыстную любовь к Родине. Ведь только через истинное уважение к родителям ребенок обретает Родину.

Теперь несколько слов о профориентации детей. Нашим мальчикам нужны востребованные профессии и специальности, но, прежде всего, их надо научить ценить время и каждое свое слово, и предоставленные семье и обществом возможности. Им надо в обязательной форме привить любовь к труду. Они могут быть заняты физическим, творческим, интеллектуальным трудом,



заниматься спортом и физкультурой. наших детей надо научить физическому труду, они должны уметь что-то делать своими руками. А для этого необходимо вводить в школьные программы уроки труда для мальчиков и домоводства для девочек.

Учитывая настоящую агрессию российских супермаркетов, продажу в них вредных пищевых продуктов, крайне важно возродить сельские подворья. Следовательно, в селах и деревнях надо обучать детей азам агрономии и животноводства. Эти сферы деятельности имеют замечательные перспективы не только для нашего региона, но и в целом для всей России.

И, второе, надо деликатно, но заинтересованно изучать пристрастия наших детей. За долгую жизнь приходилось быть свидетелем того, как детские увлечения 5-6-летних мальчиков делали их замечательными пилотами, великими врачами, известными политиками, генералами и учеными. Понятие "призвание" реально существует, и надо содействовать развитию наших детей. Сегодня есть уникальные возможности по развитию их склонностей и способностей.

У нас же зачастую получается так: ему пятьдесят, а он живет под опекой престарелых родителей.

Нам, старшему поколению, надо осознать свою ответственность за воспитание из своих мальчиков счастливых и успешных мужчин. В этом задача истинных патриотов Родины.

Владимир ХАТАГОВ.

ДЕЛО

УСЛУГИ ЦЕНТРА "МОЙ БИЗНЕС" ДОСТУПНЫ В АРДОНСКОМ РАЙОНЕ

По поручению Главы республики Вячеслава Битарова в районах республики открыли удаленные рабочие места для работы с потенциальными и действующими предпринимателями.

Специалисты будут взаимодействовать с представителями бизнеса: помогать с оформлением документов, разъяснять условия получения государственной поддержки.

Предпринимателям из сел и малых городов района не нужно выезжать для получения консультации во Владикавказ.

Желающие начать предпринимательскую деятельность могут обратиться в администрацию Ардонского района по адресу:

**г. Ардон, ул. Советов, 6.
Тел. 8-989-130-59-71, 3-01-33 (219 добавочный).**

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ

С наступлением жарких деньков сердца начинают учащенно биться. Главная причина "сердечного трепета" — негативное влияние жары на организм. Сердце в жару испытывает острый дефицит кислорода, который усугубляется испарениями от асфальта, выхлопными газами от автомобилей. Особенно страдают от жары пожилые люди и дети.

Особенно неблагоприятно сочетание высокой температуры и повышенной влажности воздуха. При больших физических нагрузках и в жаркую погоду следует особо соблюдать питьевой режим и беречься от теплового удара.

Во время сильной жары у людей со "слабым" сердцем увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление, расширяются периферические сосуды, отекают ноги, возрастает вероятность образования тромбов.

Наиболее опасное влияние жары на организм человека проявляется тепловым и солнечным ударом.

Профилактика теплового и солнечного удара

Не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой.

Необходимо регулярно принимать жидкость. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой (лучше минеральной), зеленым чаем, соком, но ни в коем случае не алкоголем, кофе или пивом. Необходимо избегать летом употребление алкоголя, особенно это касается крепких алкогольных напитков. Исключительно важно соблюдать в жаркие дни питьевой режим — не менее 1,5-2,5 литров жидкости.

Рекомендации для "сердечников" летом по питанию: первое — объем пищи должен быть меньше. Перенести основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак — 35%, на обед — 25%, на ужин — 40% суточного рациона.

Второе — продукты должны быть легкими. Желательно, чтобы в рационе было больше жидких блюд. Надо максимально уйти от жирных, тяжело перевариваемых блюд, от острой, соленой пищи. Основу должны составлять овощи и фрукты, богатые жидкостью, клетчаткой, витаминами и минералами, кисломолочные продукты, творог, орехи (особенно миндаль), которые не просто сдерживают рост холестерина, а даже понижают его — поэтому считается, что 70 граммов орехов в день для сердечника обязательны.

Контролировать температуру в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером.

Если ваша квартира находится на солнечной стороне, сильно раскаляется за день, чтобы избежать перегрева, особенно у пожилых людей, советуем использовать жалюзи или наклеить на окна с внутренней стороны отражающую фольгу.

Следует надевать на себя легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк). Не находиться на солнце без головного убора.

Важно знать, что при температуре окружающей среды больше 25 градусов по Цельсию противопоказаны: тяжелый физический труд, лечебный массаж, тепловые физиопроцедуры, занятия оздоровительной физкультурой, так как это приводит к дополнительной нагрузке на сердечно-сосудистую систему.

Большим с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные медикаменты. Людям, страдающим артериальной гипертензией, необходимо регулярно контролировать свое артериальное давление. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, не рекомендуется пользоваться городским транспортом в жаркое время суток.

Используя эти простейшие меры профилактики, можно легче перенести жаркие знойные дни и избежать ухудшения состояния здоровья.

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе

- При первых признаках теплового удара следует вызвать врача. В то же время как можно быстрее поместить больного в более холодное место, чтобы быстрее охладить организм. Обеспечить приток свежего воздуха. На голову необходимо положить холодные компрессы.

- Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась. При признаках рвоты повернуть голову набок.

- Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

- Если пострадавший потерял сознание или у него появился болевой синдром, то его обязательно нужно доставить в лечебное учреждение, незамедлительно вызвать "скорую помощь".

Берегите себя и будьте здоровы!

ГБУЗ "Республиканский центр медицинской профилактики".

Хозяйкам на заметку

Сметанный пирог "Утро доброе"

Яйца - 5 шт.
Молоко - 200 г.
Соль - щепотка.
Масло растительное - 4 ст.л.
Дрожжи - 10 г.
Мука - 500 г.
Сметана (жирная) - 500 г.
Ванилин - 1 пакетик
Сахар - 1 ст.л.



Приготовление:

Готовим основу пирога. Взбить миксером 1 яйцо со щепоткой соли. В отдельной ёмкости соединить молоко с маслом и сахаром (1 ст.л.), добавить взбитое яйцо и еще раз хорошо все смешать. Соединить дрожжи с просеянной мукой и добавить к молочно-яичной массе. Замесить крутое тесто. Накрыть его салфеткой и дать постоять минимум 30 мин. Раскатать тесто в круг диаметром больше самой формы на 5 см. Застелить форму бумагой для выпечки и смазать растительным маслом. Распределить тесто в форме, слегка придавливая руками. Лишнее срезать. Удобнее это делать кулинарными ножницами. Готовим заливку-начинку. Взбить 4 яйца. Добавить оставшийся сахар и взбить миксером до густой, пышной консистенции. Добавить сметану, ванилин и аккуратно размешать венчиком — не миксером! Начинка для пирога готова. Залить сметанную начинку в основу. Из остатков теста можно приготовить украшение на бортик — это исключительно ваша фантазия. Выпекать пирог при 180 градусах 40-45 мин. Готовность проверить, трогая пальцем начинку — если она не проваливается, а пружинит, пирог готов. Готовый пирог нужно хорошо остудить перед подачей.

Простое, вкусное варенье из черной смородины

Черная смородина — 11 стаканов
Сахар — 14 стаканов
Вода — 2 стакана



Черную смородину перебрать, промыть и дать воде стечь. В кастрюлю налить 2 стакана воды и 7 стаканов сахара. Сварить сироп — сахар полностью должен раствориться. В кипящий сироп положить всю смородину, довести до кипения и варить 10 минут. Снять с огня. Высыпать оставшийся сахар, перемешивать в течение 10 минут до полного растворения сахара. Горячим разлить по банкам. Хранить в холодильнике.



«Рулет из кабачков с творогом»

Кабачок — 2 шт.
Сыр твердый — 120 г
Яйцо куриное — 4 шт
Творог (Можно взять крем-сыр) — 250 г
Сметана — 1 ст. л.
Зелень — 1 пуч.
Чеснок — по вкусу
Соль — по вкусу
Перец черный — по вкусу

Кабачки натереть на терке и оставить на 10 минут. Потом отжать руками выделившийся сок. Добавить к кабачку натертый сыр, яйца, соль, перец по вкусу, хорошо перемешаем. Противень размером 25 на 30 см застелить пергаментом и хорошо смазать подсолнечным маслом. Выкладываем кабачковое тесто на противень и запекаем в разогретой до 230 градусов духовке 35 минут.

Для начинки смешаем творог со сметаной, посолим и измельчим блендером. Добавим измельченный чеснок и зелень, перемешаем. Готовое тесто выкладываем на досточку, снимаем пергамент и оставляем остыть. Потом выкладываем начинку и сворачиваем в рулет. Отправляем в холодильник на 4-5 часов. Нарезаем порционными кусочками и подаем к столу. Приятного аппетита!

Фирма такси "VIP"

3-33-33

- ▶ Услуга "трезвый водитель",
- ▶ Доставка.
- ▶ Набираем водителей.

ООО "АРТЕЛЬ"

ТРЕБУЕТСЯ

грузчик-разнорабочий.

Тел. 8-867-32-3-19-93,
8-928-858-54-86,
звонить с 9.00 до 18.00.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

(Германия) от 250 р./м²
Тел. 8-928-938-34-48, Олег.

АВТОХОЛОДИЛЬНИК

на любые мероприятия. Тел. 8-928-484-18-04.

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.

Домашний "Schweppes"

Берём апельсины и лимон по 2 шт, Порезать, добавить 500 г. воды. Вскипятить. Добавить сахар по вкусу. Процедить и залить газированной водой. Убрать в холодильник. Пить с удовольствием...



УСЛУГИ

Выпекаю сдобные сладкие пироги. Тел. 8-918-836-53-00

Гипсокартон, шпаклевка, покраска, обои, карнизы, арки, откосы и т. д. Тел. 8-918-836-50-40

ПРОДАЮТСЯ

Дом. Тел. 8-918-835-71-36

Алтайский гречишный мёд (сбор 2019 г). Доставка по всей республике. Тел. 8-963-378-97-77, Азамат

Цемент М-500—300 руб./мешок. Бесплатная доставка. Тел. 8-918-821-11-19, Арсен

Бычок (130 кг) — 35000 руб. Тел. 8-928-065-61-28

Телка (7 мес.) — 25 тыс. руб. Тел. 8-928-073-38-05

Орехи очищенные — 12 руб./кг. Тел. 3-32-48, звонить после 18 часов

Матрас Cardinal Cocos, новый, в фабричной упаковке (140x200 см), обивка — жаккард с натуральным хлопком, прослойка — двухсторонняя кокосовая койра — 10 тыс. руб. Брали за 12 тыс. Не подошел по размеру. Тел. 8-988-877-50-75

Диван-кровать (1,45x2.10) в отличном состоянии — 8 тыс. руб. Тел. 8-928-686-53-96

РАЗНОЕ

Куплю грецкий орех. Очищенный — 350-450 р./кг. Неочищенный — 80 р./кг. От 100 кг — 90 руб./кг. Тел. 8-918-828-92-42

Организации требуются электросварщики и резчики на длительный срок работы. Заработная плата от 30 тыс. руб до 60 тыс. руб. Тел. 8-918-701-59-48

СДАЕТСЯ в субаренду озеро. ПРОДАЕТСЯ лодка-катер (дюраллюминиевая). Тел. 8-918-822-87-88.

Памяти Лацовой—Бегизовой Светланы Мисирбековны

Для Светы свет погас навек
Во тьму погрузишься теперь
За жизнь боролась, как могла.
Сил не хватило, ты сдалась.

И в этой схватке роковой
Молитвы не смогли помочь.
Молились все, и ждали все: домой
Здоровой переступишь ты порог.

Совсем не так хотели встретить
Семья, соседи, любящие внуки
Теперь все плачут, больше нет тебя
Сердца ты разорвала всем, любя.

А как же муж, любимый Вова,
Как сядет кушать без тебя.
Кто чай нальет, обнимет взглядом.
Не поговоришь с ним по душам.

Да, он мужчина, слезы прячет,
Но что в душе, никто не знает
Лишь кто терял любимых, тот поймет
Страх одиночества, тоски, печали.

Печали по улыбке дорогой.
Ласковой души твоей родной,
Веселой, доброй ты была,
Такой запомним мы тебя.



Любящая сноха Фатима.
Автор Гогичаева Меги.



Л. А. Омельченко выражает благодарность соседям, родным и всем, кто разделил боль утраты любимой мамы Омельченко Евгении Николаевны. Особая благодарность бригадам скорой помощи Ардонской райбольницы и врачу Л. С. Урумовой—Созановой. Сообщаю, что 40-дневные поминки состоятся в субботу, 11 июля, по адресу: ул. Рамонова, 8.

Коллектив МБОУ СОШ № 1 выражает глубокое соболезнование Л. Б. Хлоевой—Халиевой в связи с кончиной брата **ХАЛИЕВА Сулико Бидзинаевича.**

ПРОКАТ ПАЛАТОК, СТОЛОВ

- СВАДЕБНЫЕ И ПРОСТЫЕ
- МУЗЫКА
- АВТОХОЛОДИЛЬНИК
- ДОСТАВКА И УСТАНОВКА

Тел. 8-928-484-18-04.

Учащиеся 6 "а" класса СОШ № 1 и классный руководитель выражают глубокое соболезнование Л. Б. Хлоевой—Халиевой в связи с кончиной брата **ХАЛИЕВА Сулико Бидзинаевича.**

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
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 2520 экз.
Заказ № 802
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+)