

Рубеж

ЭВЭТТ

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1939 ГОДУ

2021 АЗЫ 25 ФЕВРАЛЬ
ÆРТХЪИРÆНЫ МÆЙ
ЦЫППÆРÆМ

25 ФЕВРАЛЯ 2021 ГОДА
ЧЕТВЕРГ

№ 19
(11966)

ЭХО ПРАЗДНИКА

ПАМЯТЬ О БЕСПРИМЕРНОМ ПОДВИГЕ ЖИВА



23 февраля - одна из самых важных дат в праздничном календаре страны. Мероприятия, приуроченные к Дню защитника Отечества, прошли в Северной Осетии. В республике почтили память солдат, защищавших Родину в годы Великой Отечественной войны. Глава РСО-Алания Вячеслав Битаров возложил цветы к памятникам воинской славы. Церемония прошла на Мемориале Славы.

В мероприятии приняли участие Председатель Правительства РСО-Алания Таймураз Тускаев, заместитель Председателя Парламента РСО-Алания Батраз Билаонов, Министр внутренних дел по РСО-Алания, генерал-лейтенант полиции Михаил Скоков, командующий 58-й армией генерал-майор Михаил Зусько, вице-



премьер Правительства РСО-Алания Ирина Азимова, глава муниципального образования г. Владикавказа Русланбек Икаев, глава АМС г. Владикавказа Тамерлан Фарниев, сотрудники силовых структур и ведомств, военнослужащие, руководители органов исполнительной власти и местного самоуправления, пред-

ставители Совета ветеранов, Высшего совета осетин, общественности, депутаты парламента. Собравшиеся почтили память защитников Отечества минутой молчания.

В этот особенный день для России общественность Ардонского района также почтила память тех, кто отдал жизни за нашу свободу. В Ардоне и сельских поселениях состоялись возложения цветов к мемориалам и памятникам.



ставители Совета ветеранов, Высшего совета осетин, общественности, депутаты парламента. Собравшиеся почтили память защитников Отечества минутой молчания.

Возложение цветов к памятникам и мемориалам воинам, защищавшим Родину, давно стало доброй традицией в нашей стране, в том числе и в Северной Осетии. Во Владикавказе, городе Воинской славы, живые цветы от благодарных потомков легли также к подножию памятников генералу армии Иссе Плиеву и Петру Барбашову, монументу Славы на пл. Победы, стеле «Владикавказ – Город воинской

В этот особенный день для России общественность Ардонского района также почтила память тех, кто отдал жизни за нашу свободу. В Ардоне и сельских поселениях состоялись возложения цветов к мемориалам и памятникам.

Представители ведущей политической партии «Единая Россия» в районе провели акцию «Защитим память героев». Сотни алых гвоздик в этот день стали символом памяти и уважения к ветеранам и тем миллионам, кто не вернулся с ВОВ.

Подготовила
Илона КАЛОЕВА.

ЗАСЕДАНИЕ

ПРИНЯТЫ РЕШЕНИЯ ПО ОБСУЖДЕННЫМ ВОПРОСАМ

В администрации Ардонского района прошло заседание правления Совета муниципальных образований РСО-А, в повестку дня которого было включено 15 вопросов. Предваряя работу заседания, председатель правления, глава Кировского района Борис НАКУСОВ, подчеркнул важность каждого вопроса для развития экономики и социальной сферы республики, а также реализации федеральных, региональных и муниципальных проектов и программ.

С информацией о том, как воплощаются в жизнь национальные проекты на территории Ардонского района, выступил глава района Владислав Тотров. Он назвал объекты образования, здравоохранения, культуры и спорта, построенные и капитально отремонтированные в 2020 году. Среди них новые ФАПы в Фиагдоне и Рассвете, амбулатория в Красногоре, новый детский сад в Мичурино, капитально отремонтированные дома культуры в Ардоне, Кадгароне и Цмити, многофункциональные спортивные площадки в сельских поселениях. Глава района также отметил, что во всех школах организовано горячее питание для 1605 учащихся начальных классов, в пяти школах работают «точки роста», благоустраиваются общественные и дворо-

вые территории, выполнен первый этап капитального ремонта Мичуринской и Костаевской школ. В построенных в Ардоне многоквартирных домах получили квартиры дети-сироты из Ардонского района. В настоящее время ведется капитальный ремонт домов культуры в Рассвете и Мичурино, а в текущем году начнется строительство ФАПов в поселке Бекан и Коста.

Заместитель министра труда и социального развития РСО-А Алина Айдарова рассказала о реализации региональной программы «Снижение доли населения с доходами ниже прожиточного минимума». В республике население этой категории составляет 14 процентов, президент России поставил задачу к 2030 году снизить показатель вдвое во всех регионах. Айдарова отметила, что работа в этом направлении ведется в тесном взаимодействии с органами исполнительной власти, министерствами экономического развития, сельского хозяйства, образования, Комитета по занятости населения. В частности, в республике продолжается реализация нацпроекта «Демография», в рамках которого производятся 55 видов выплат на детей.

(Продолжение на 3-й стр).

Прояви инициативу!

Твой город — твой выбор

На официальном сайте муниципального образования Ардонский район (ardon15.ru) проводится голосование по отбору общественных территорий для благоустройства в рамках проекта «ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ» в 2022 году.

Предлагаем проявить активность и выразить свое мнение о том, какая общественная территория нуждается в благоустройстве в первоочередном порядке.

Проголосовать можно за предложенные варианты, либо предложить другую территорию, нуждающуюся в благоустройстве. Предложения можно направлять на адрес электронной почты ardonpms07yandex.ru.

Голосование и прием предложений проводятся до 1 марта 2021 года.

ПОГОДА

ПЯТНИЦА

День
+6

Ночь
-1

СУББОТА

День
+11

Ночь
-2

Прогноз взят из Интернета.

ПРЕСС-ТУР

ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Перед тем, как отправиться в очередной пресс-тур по Ардонскому району, журналисты республиканских средств массовой информации отметили: рабочие поездки по объектам района всегда интересны и познавательны. Совсем недавно представители СМИ видели, как капитально ремонтируются дома культуры в Рассвете и Мичурино, как строится спортивный комплекс в Ардоне, и побывали на открытии после капитального ремонта Дома культуры в Цмити. Но в районе есть, что еще посмотреть и о чем рассказать читателям и телезрителям.

Новый мост

В начале ноября 2020 года началось строительство моста через реку Фиагдон, соединяющего Рассвет и Фиагдон. Старый мост был построен 60 лет назад и не соответствовал нормам безопасности, его не раз смывали паводковые воды, на узкой проезжей части невозможно было разъехаться двум автомобилям. После обращения жителей двух поселений к Главе республики Вячеславу Битарову на общем сходе, средства на строительство моста были выделены из Дорожного фонда с соответствующим финансированием из бюджета района, включено в федеральную программу. Примечательно, что на сегодняшний день это единственный объект такого рода, заказчиком которого является муниципальное образование.



— Первый этап работ выполнен на 90 процентов: установлены опоры моста, плиты проезжей части и пешеходные дорожки, — рассказал руководитель подрядной организации ООО "Дорожник" Ахсарбек Царукаев. — Осталось достроить опорную стену и установить переходные плиты с обеих сторон. Протяженность моста 56 метров, ширина проезжей части 10 метров. При строительстве использован уникальный инновационный материал — композитная арматура, обладающая высокой разрывной прочностью и продолжительностью службы, в разы превышающая сроки эксплуатации традиционной стальной арматуры.

На первом этапе строительства моста освоено 23 млн рублей. Работы продолжатся после проведения торгов, объект будет сдан в эксплуатацию в текущем году.

Комфортная среда для горожан

В Ардоне продолжается реализация программы "Формирование комфортной городской среды". Аллея,



ведущая от центра города к больничному комплексу и являющаяся социально важным объектом, реконструируется в два этапа. Первый начался и завершился в 2020 году, а с начала текущего года реконструкция продолжилась на второй половине аллеи. Здесь также старый асфальт будет заменен на брусчатку, будут отремонтированы парапеты, установлены новые светильники, скамейки и урны, проведено озеленение. Общая протяженность аллеи 900 метров.

— Реконструкция ведется за счет федерального, регионального и районного бюджетов. В прошлом году освоено 8 млн рублей, и в текущем году будет освоено столько же, — рассказал глава городского поселения Игорь Хамицев. — За своевременное и качественное выполнение запланированных на 2020 год работ мы получили дополнительно 1,5 млн рублей, что позволит нам довести количество благоустраиваемых объектов до шести. Это дворы и общественные территории, с озеленением и установкой детских площадок.

Новый облик Дома культуры

После перерыва продолжительностью больше года в городском Доме культуры вновь звучит музыка, идут репетиции самодеятельных коллективов, подготовка к концертам и фестивалям. Учреждение культуры, построенное еще в 1905 году, приобрело совершенно новый облик, в нем созданы все условия для развития



творческих способностей юных горожан. Об этом рассказал заместитель главы АМС района, начальник отдела архитектуры и строительства Александр Хаматов:

— Капитальный ремонт осуществлен за счет финансирования из республиканского бюджета в рамках инвестиционной программы. Фактически от старого здания остались только стены. Строители пытались сохранить исторический вид здания, но удалось только часть фронтона на фасаде. Заменены кровля, полы, двери, окна, выполнены отделочные работы по стенам и потолкам. В актовом зале на 200 мест новая сцена, на средства бюджета района приобретены удобные красивые кресла. Сегодня Дом культуры представляет собой красивое, современное, удобное для работы и занятий здание.



Спорт для всех

По окончании строительства Спортивного комплекса будет именно так — в нем будут заниматься жители района в возрасте от пяти лет и старше, все, кто ведет здоровый образ жизни. Этот объект поднимет спорт и физкультуру в районе на новый уровень. Возведение спортивного сооружения началось в апреле 2020 года в рамках федерального проекта "Спорт — норма жизни", его стоимость 229 млн рублей.

— В комплексе будет пять спортивных залов со всей необходимой инфраструктурой, общая площадь свыше 5000 квадратных метров, — рассказал мастер участка подрядной организации ООО "ВСП-1" Алан Кулухов. — В настоящее время возведены стены, завершается монтаж кровли, ведутся установка вентиляции, отопительной системы, водоснабжения, водоотведения, электрооборудования. В работе применяются исключительно современные, высококачественные материалы, специальное покрытие полов многофункционального зала позволит проводить в нем соревнования любого масштаба.



Комплекс объединит борцовские залы, секцию художественной гимнастики, в районе появится возможность открыть секции бокса и тяжелой атлетики. Строители заверяют, что объект будет сдан в эксплуатацию значительно раньше обозначенного в контракте срока — уже в ноябре текущего года.

Жилье "под ключ"

В 2020 году в Ардоне, на улице Братьев Дзугаевых, Министерством труда и социального развития РС-А

были построены четыре многоквартирных дома для детей-сирот. Руководство района оказало значительное содействие ведомству: выделило земельный участок под строительство, помогло подвести и подключить инженерные коммуникации. Собственное жилье "под ключ" в новостройках получили 17 детей-сирот из Ардонского района. Журналисты побывали в одной из квартир, владелица которой — Ирина Дзапарова.



— Я ждала этого дня более десяти лет, до этого жила у родственников, — не скрывая радости, сказала Ирина. — Теперь у меня своя благоустроенная квартира. От Министерства труда и социального развития получила в подарок удобный и красивый диван, стол и мягкие стулья. Куплю всю остальную мебель, холодильник, стиральную машину — и можно заселяться! Большое спасибо всем, кто помог сбыться моей мечте — иметь свое жилье.

На страже здоровья

В конце января текущего года в районе началась вакцинация населения против коронавирусной инфекции. Районная поликлиника получила 560 доз вакцины "Спутник V". О первых результатах вакцинации рассказала заместитель главного врача АЦРБ по амбулаторно-поликлинической деятельности Илона Хасиева:



— На сегодняшний день привились уже более 400 человек, в том числе находящиеся в группе риска. Второй компонент вакцины получили пока пять человек. Побочных эффектов не зарегистрировано. Для большего охвата населения пункты вакцинации действуют и в сельских амбулаториях и ФАПх. Наши участковые терапевты и медсестры проводят подворовые обходы населения, разъясняя важность вакцинации.

О перспективах района

Глава Ардонского района Владислав Тотров сопровождал журналистов на протяжении всего пресс-тура, а по завершении поблагодарил их за интерес к социально-экономическому развитию района.

— Люди, которые работают над реализацией нацпроектов и госпрограмм, вкладывают много сил, энергии, творчества, чтобы в нашем городе и сельских поселениях повышался уровень жизни населения. Объектов, которые построены и капитально отремонтированы в 2020 году, достаточно много. Задача руководства района — сохранить взятые темпы по количеству объектов и качеству работы. Сделать это непросто, но мы продолжим заблаговременно готовиться к реализации проектов: своевременно выделять земельные участки, готовить проектно-сметную документацию на объекты, которые запланированы правительством республики для строительства или капитального ремонта. Это значительно повышает шанс стать участником федеральных целевых программ. В текущем году планируется построить ФАП в поселке Бекан и амбулаторию в Коста, как минимум две плоскостные спортивные площадки по 800 квадратных метров каждая и другие необходимые людям социальные объекты.

Татьяна БАЙБАРОВОВА.
Фото
Дианы КВАХАДЖЕЛИДЗЕ.

ЗАСЕДАНИЕ

ПРИНЯТЫ РЕШЕНИЯ ПО ОБСУЖДЕННЫМ ВОПРОСАМ

С конца 2020 года в республике реализуется госпрограмма борьбы с бедностью по трем направлениям: поиск работы, индивидуальное предпринимательство и развитие личного подворья. В настоящее время заключено 200 социальных контрактов, которые помогут малоимущим и многодетным семьям повысить свое благосостояние. Алина Айдарова обозначила как одну из важных задач для успешной реализации госпрограммы работу по информированию населения об условиях программы борьбы с бедностью.

Выступление министра жилищно-коммунального хозяйства, топлива и энергетики **Майрана Тамаева** было посвящено исполнению первого пункта раздела VII Протокола совещания у Главы РСО-А Вячеслава Битарова по вопросам взаимодействия органов исполнительной власти Республики Северная Осетия-Алания с органами местного самоуправления в режиме видео-конференц-связи от 20 августа 2020 года.

О реализации программы патроната в РСО-А, работе Советов по предпринимательству в муниципальных образованиях и реализации крупных национальных проектов в РСО-А рассказал в своем выступлении Уполномоченный по защите прав предпринимателей республики **Тимур Медоев**. Актуальные вопросы также осветили министр государственного имущества и земельных отношений РСО-А **Руслан Тедеев**,



председатель Комитета по занятости населения **Альбина Плаева**, председатель Комитета РСО-А по туризму **Заурбек Кодзаев**, начальник отдела по делам несовершеннолетних МВД РФ по РСО-А **Гаянэ Петросова** и другие.

После обсуждения вопросов повестки дня заседания по каждому были приняты решения. В работе заседания правления участвовал полномочный представитель Главы РСО-А в Совете муниципальных образований **Геннадий Родионов**.

По окончании заседания состо-

ялось награждение за достигнутые успехи в развитии местного самоуправления, межмуниципального сотрудничества и взаимодействия между Советами муниципальных образований регионов Юга России. Среди награжденных почетным знаком Координационного Совета регионов Юга России «За заслуги в развитии местного самоуправления в регионах Юга России» глава АМС Ардонского района **Заурбек Магомедов**.

Татьяна БАЙБАРОВОДА.
Фото Дианы КВАХАДЖЕЛИДЗЕ.

СОЦИАЛЬНЫЙ РАКУРС

СОКРАЩЕНИЕ БЕДНОСТИ

Одно из главных направлений по повышению уровня жизни – увеличение числа занятости населения, особенно тех, кому сложнее всего найти себя на рынке труда. О том, какое участие в федеральной программе «Борьба с бедностью» принимает Комитет РСО – Алания по занятости населения, что сделано и еще предстоит сделать, подробно рассказала во время рабочей встречи с работодателями Ардонского района председатель ведомства – **Альбина Плаева**. В ходе совещания приняли активное участие глава районной администрации **Заурбек Магомедов**, заместитель главы амс района **Сталбек Кесаев**, директор ГКУ «Центр занятости населения» **Фатима Дзитоева**, начальник отдела по вопросам социально-экономического развития и предпринимательства **Ирина Сабанова**, директор ГБУ «КЦСОН по Ардонскому району» **Игорь Кесаев**, ио начальника УСЗН по Ардонскому району **Ирина Джигоева**.

В текущем году государством запланировано немало интересных проектов по поддержке малого и среднего бизнеса, развитию предпринимательства, и выравниванию ситуации, которая сложилась в связи с распространением новой инфекции. Центр занятости населения и все ответственные организации района проводят большую работу в данном направлении.

О том, что из себя представляет социальный контракт, заключенный в рамках реализации программы «Борьба с бедностью», а также содействие в трудоустройстве молодых специалистов, в том числе несовершеннолетних, состоящих на учете в подразделении по делам несовершеннолетних, повышения квалификации людей рабочих специальностей, получения сертификатов, состоялся на встрече конструктивный разговор.

Ирина ДЗУГКОВА.

КОНКУРС

И ОЖИВАЕТ КЛАССИКА

Около тридцати учащихся с пятого по десятый класс из всех общеобразовательных организаций района приняли активное участие в муниципальном этапе литературного конкурса «Живая классика». В этом году он особенный, потому что – юбилейный! Десять лет на сценах Дворцов культуры, Домов детского творчества, в школьных залах и других площадках, выступают дети разного возраста, соревнуясь друг с другом в выразительности дикции и органичности исполняемого произведения, артистизме и правильности речи. А одна общая любовь на всех – любовь к книге, точнее, к правильной, классической и бессменной литературе.

Открывая мероприятие, почетный гость и председатель конкурса, кандидат филологических наук, доцент, преподаватель русского языка и литературы **Надежда Воробьева**, отметила, что «Живая классика» – самый масштабный проект по популяризации чтения среди детей. Только в этом году, семьдесят стран мира приняли участие в конкурсе, а это значит, что все русскоязычное население, несмотря на место жительства, продолжает помнить свои корни, свой язык, интересуется и почитает поэтов и писателей разных эпох. Каждый, кто пришел на конкурс в качестве участника, уже победитель. Поэтому, что учил текст, готовился,

старался! Уверенна, достойных поощрения детей, сегодня будет немало, – предположила она и оказалась права.

Отрывки из произведений Бориса Ганого «Письмо к Богу», Михаила Лоскутова «Борожай», Владимира Тендрякова «Хлеб для собаки», Александра Солженицына «Утро», Бориса Васильева «А зори здесь тихие», Екатерины Мурашовой «Класс коррекции», Лидии Чарской «Записки маленькой гимназистки» и другой прозаической литературы, с вдохновением и глубоко проникая в образ, читали конкурсанты.

Среди многих достойных похвалы юных дарований непросто было выбрать лучших. В этот раз успех был на стороне более старших по возрасту чтецов, имеющих опыт выступления перед зрителями на сцене и потому обладающих большей уверенностью. Но дети из среднего школьного звена были также искренни в своих выступлениях, артистичны и заслужили те восторженные аплодисменты, которые прозвучали в их адрес.

По подведенным итогам, в победители вышли три человека. Первое место заняла ученица 11 класса СОШ №1 **Марина Димитренко** (педагог **А.А. Аккалаева**), второе – ученица десятого класса СОШ №1 **Валерия Ткаченко** (педагог **Б.Ю. Тахохова**), третьей стала восьмиклассница из Кировской школы **Дана Моурова** (педагог **И.П. Дзампа-**



ева). Кроме того, жюри решило выделить группу лидеров, безусловно, заслуживающих быть в числе лучших, которые стали лауреатами муниципального этапа конкурса – **Ацамаз Джанаев** 5 кл. СОШ с. Красногор, **Кристина Ватаева** 9 кл. СОШ №4, **Даниэлла Буланкина** 10 кл. СОШ №1, **Алина Дзигоева** 7 кл. СОШ с. Нарт, **Залина Гикаева** 6 кл. СОШ №2, **Хетаг Цгоев** 6 кл. СОШ №3, **Алан Бакаев** 6

кл., СОШ с. Фиагдон.

– Приятно отметить, что учащиеся школ нашего района ежегодно становились лауреатами и победителями республиканских этапов «Живой классики» и продолжают «оттачивать» свое актерское мастерство в высших учебных заведениях, – говорит методист районного Управления образования, организатор конкурса **Анжела Пагиева**. – Хочу напомнить, что цель данного со-

ревновательного мероприятия – повышение интереса к чтению у школьников. Важным моментом также является совместная, внеурочная деятельность педагогов русского языка и литературы с учащимися, которая, безусловно, сплачивает и помогает. Увлекательный чтецкий батл состоялся, и в очередной раз доказал, что классика – жива!

Ирина ДЗУГКОВА.

НЕПОГОДА

В связи с ухудшением погодных условий и ограничением видимости из-за снегопада на территории Республики Северная Осетия-Алания Госавтоинспекция рекомендует участникам дорожного движения быть предельно внимательными на дорогах.

В сложных метеорологических условиях водителям рекомендуется выбирать скорость движения транспортных средств, которая обеспечивала бы безопасность в складывающейся дорожной обстановке.

Следует воздерживаться от опасных маневров, особенно подъезжая к мостам, путепроводам и пешеходным переходам. Не выезжайте на полосу встречного движения, соблюдайте дистанцию между транспортными средствами, уступайте дорогу пешеходам. В обязательном порядке используйте средства безопасности: ремень безопасности, детские автокресла. Госавтоинспекция республики

рекомендует пешеходам быть предельно внимательными и осторожными на проезжей части. Даже переходя дорогу по пешеходному переходу, необходимо убедиться в безопасности маневра, не передвигаться по проезжей части. Пешеходам следует применять световозвращающие элементы. Кроме того, при движении через проезжую часть или вблизи ее пешеходам необходимо ограничить использование

предметов, закрывающих боковой обзор: капюшонов, зонтов и других предметов. Следует подбирать удобную обувь, соответствующую погодным условиям.

Госавтоинспекция республики рекомендует участникам дорожного движения по возможности не пользоваться личным транспортом и отказаться от поездок на дальние расстояния.

ГИБДД МВД по РСО-Алания.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

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



УЧРЕДИТЕЛЬ:
Администрация
местного самоуправления
Ардонского района
РСО-Алания

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-Алания. Регистрационный номер — ПИ № ТУ 15—00073 от 18 июня 2012 года как информационная, рекламная.

Цена свободная

Главный редактор: 3-02-60.
Ответственный секретарь: 3-02-63.
Бухгалтерия и рекламный отдел: 3-02-61 (факс)

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

Печать офсетная.
Тираж 2717 экз.
Заказ № 184
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

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ЗАЩИТА ЛИЦА ОТ ХОЛОДА: рекомендации косметологов



кожи кубиками льда стоит отказаться.

Увлажнение кожи

Зимой воздух в помещении, на улице имеет низкую влажность, впоследствии кожа сильно высыхает, поэтому старайтесь ее постоянно увлажнять. При этом не стоит увлекаться масками, кремами перед выходом из дома. Делать это лучше всего перед сном.

Очищение

Когда кожа подвергается морозу, она становится тонкой, чувствительной, впоследствии сильно шелушится, воспаляется. Для предупреждения повреждений необходимо использовать только деликатные средства. Придется полностью отказаться от мыла, грубых скрабов, средств, в составе которых спирт. Отдайте предпочтение мягкому гелю, молочку. Если сделали пилинг, сразу не выходите на мороз.

Питание

Сильный мороз — это серьезная нагрузка на кожу, именно по этой причине ей нужно дополнительное питание. Используйте специальный смягчающий крем. Наносите его каждый день — за 40 минут до того, как выйдете на улицу. Этого времени достаточно, чтобы средство полностью впиталось, образо-

вало тонкую пленку, надежно защищающую от холода. Крем можно заменить оливковым маслом, оно наносится после того, как кожа полностью очищается, средство оставляется на 20 минут, после снимается с помощью салфетки. Также кожа нуждается в дополнительном питании. Можно использовать домашние маски.

Отлично питает кожу сметана, растительные масла, сливки. Полезно масло ши, какао.

Зимой можно радовать себя масками с оливковым маслом, мелко нарезанной морковью, также дополнительно можно использовать такие ингредиенты, как: лимонный сок, жирную сметану.

Внутренняя защита

Зимой на сосуды приходится огромная нагрузка — они то расширяются, то сужаются. Все заканчивается спазмом, ухудшением кровоснабжения, нарушением питания кожи, обмена веществ. Кроме того, в морозы сосуды начинают лопаться, все заканчивается куперозом, он проявляется в виде красно-фиолетовых прожилков. Чтобы избежать проблемы, сосуды нужно постоянно укреплять. Для этого лучше всего использовать витамин А, Е, С.

Обогатить свой организм этими веществами можно, если пересмотреть свое меню, включить полезные продукты питания, принимать специальные витамины.

Питание, спасающее от холода и гриппа

Защититься от холодов в осенне-зимний период можно, соответствующим образом изменив свое питание. Диетологи советуют забыть на некоторое время о диетах и голоданиях и от легкой пищи перейти к более калорийной, дающей организму больше энергии и согревающей. Наиболее предпочтительными в это время года являются следующие продукты и блюда:

Белки (мясо, рыба жирных сортов, молоко) и сложные углеводы (каши, хлеб). Они обеспечивают организм достаточным количеством калорий для поддержания необходимой температуры тела.

Жидкая и полужидкая горячая пища. Важный элемент зимнего питания. Супы, сваренные на мясных бульонах (желательно с удалением жира), рагу, тушеное мясо с подливой, чай и кофе с молоком, какао очень полезны в это время года. Во-первых, горячие блюда и напитки согревают, во-вторых, для их переваривания не требуется дополнительной энергии, которая направляется на борьбу организма с холодом.

Продукты питания, поднимающие настроение. Индейка, бананы, кофе и шоколад содержат вещества, повышающие тонус и препятствующие сезонным депрессиям. А в хорошем настроении человек легче переносит все невзгоды.

Фрукты и овощи. Необходимые составляющие питания в любое время года, но в холода предпочтительно употреблять их в запеченном или тушеном виде. Без тепловой обработки лучше употреблять плоды с большим содержанием витамина С — цитрусовые, ягоды, квашеную капусту.

Специи и пряности. Прекрасно не только согреют, но и защитят от гриппа и других сезонных заболеваний такие растения, как чеснок, лук, хрен, имбирь, перец, корица.

УСЛУГИ

Ремонт стиральных машин на дому. **Тел. 8-918-831-01-08, 8-919-422-94-50, 8-928-493-18-96**

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

ПРОДАЮТСЯ

Срочно дом с удобствами в г. Ардоне. Цена договорная. **Тел. 8-928-491-17-43**

1-комнатная квартира. **Ул. Пролетарская, 9. Тел. 8-919-421-59-84**

3/участок площадью 17 соток в с. Нарт, близко к автодороге Владикавказ-Ардон. **Тел. 8-928-491-75-98**

РАЗНОЕ

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

Купим деревянные поддоны по 50 руб./шт. От 3 штук — заберем сами. **Тел. 8-918-821-11-19**

Требуются пекари в пекарню (г. Алагир, ул. К. Маркса, 1). Проезд оплачиваем. **Тел. 8-962-750-92-66**

Пропала телка, белый окрас (2 года) в районе Дигорского поворота. **Тел. 8-928-485-28-13, 8-961-825-44-10**

НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ предлагает собственноручно приготовленную мазь для лечения артрита, полиартрита, остеохондроза, артроза, радикулита, люмбаго, межпозвоночной грыжи, пяточной шпоры и подары. Настойка восковой моли. **Тел. 8-989-131-12-08.**

“ИСПАНЕЦ”
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ из ПВХ.
Рассрочка на три месяца.
Тел. 8-989-131-67-25, Азамат, 8-988-875-48-53, Олег.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКСАНА, ВОРОТ, ПЕРИЛ.
Тел. 8-960-400-28-11.

ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ (имеются праздничные)
УГОЛ НЕВЕСТЫ
АРЫНГТÆ, КОТЛЫ,
Тел. 8-928-863-87-93.

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

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО
гробы, венки, накидки, одежда, оркестр, дудук, катафалк, палатки, копка могил, блоки-плиты по низким ценам. Бесплатная доставка по г. Ардону и району. Перевозка тел умерших. **ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.**
Звонить по тел. **8-928-933-42-32.**
Ардон. Виталий.

Выражаем огромную благодарность Владимиру и Владиславу Тотровым, Аслану и Артуру Гогичаевым, Зауру Гаглоеву и всем, кто разделил горечь утраты нашей любимой дочери Тигиевой Кристины Георгиевны.
Сообщаем, что 40-дневные поминки состоятся 26 февраля по адресу: г. Ардон, ул. Чкалова, 66.
Семья Гимзера Тигиева.

