

# Рухсе эвэстт

ГАЗЕТА ОСНОВАНА  
В 1939 ГОДУ

2021 АЗЫ 22 ИЮНЬ  
ХУРХÆТÆНЫ МÆЙ  
ДЫЦЦÆГ

22 ИЮНЯ 2021 ГОДА  
ВТОРНИК

№ 63  
(12009)

## ВАКЦИНАЦИЯ



### НЕ БОЙТЕСЬ ПРИВИВКИ!

Одной из первых прошла вакцинацию против коронавирусной инфекции социальный работник Альбина САБАНОВА. Не скрывает, что перед этим подробно интересовалась информацией от самих врачей, много читала в интернете и, взвесив все «за» и «против», приняла решение.

— Прежде всего скажу, что любая вакцина имеет хотя бы маленький процент риска, и побочный эффект у кого-то может проявиться, другой совершенно ничего не почувствует, — делится мнением Альбина. — Я тоже не сразу решилась. Ежедневно узнавая из средств массовой информации о числе заболевших и тяжелых последствиях после инфекции, поняла, что вакцинация, если и не панацея от всех бед, но способна облегчить течение болезни. Учитывая, что я работник социальной службы, была обязана оградить и своих восьмерых подопечных, к которым продолжала ходить по два раза в неделю. Ведь забота о старших заключается не только в том, чтобы им помочь по дому, принести продукты питания или медикаменты. Прежде всего это — бережное отношение к их здоровью.

Сама я не болела этим вирусом, да и семью мою миновала эта «зараза». Хотя, боялась очень, ведь у меня и родители пожилые, и четверо маленьких детей. Знаю, что даже у тех, кто переболел коронавирусной инфекцией, не всегда формируется стойкий иммунитет. Поэтому в апреле решилась на вакцинацию.

Прошла ее по месту жительства — в амбулатории сельского поселения Кадгарон. Сперва мне провели тщательный медосмотр. Никаких негативных последствий на себе не ощутила, кроме того, что немного побаливало место непосредственного укола. Я не вправе кого-то агитировать на вакцинацию против коронавирусной инфекции, каждый человек должен самостоятельно принять решение. Главное, соблюдать все медицинские требования.

Записала **Ирина ДЗУГКОВА.**

ПОГОДА

#### СРЕДА

День	Ночь
+33	+18

#### ЧЕТВЕРГ

День	Ночь
+32	+19

Прогноз взят из Интернета.

## Приятные моменты жизни

### На Троицу любви желали, здоровья крепкого навек!

Под сводами РДК собрались вчера гости, чтобы весело провести всеми любимым народный праздник Святой Троицы. Она празднуется ровно через 50 дней после Пасхи. А именуется так потому, что сошествие Духа на землю дало всем людям попечение триединого Бога, творение Бога отца, искупление Бога сына и освещение Бога Святого Духа. Актовый зал РДК, где проходил праздник, был старательно украшен свежими травами и полевыми цветами, и это неслучайно, ведь зелень и цветы символизируют жизнь! Так люди выражают радость и благодарность Богу за то, что он возродил их через крещение в новую жизнь. Здесь же развернулась книжная выставка с соответствующей литературой. А к столу с тремя осетинскими пирогами и чашей пива был приглашен уважаемый старейшина Касполат Урумов, который после молитвословия рассказал присутствующим о том, что Троица по-осетински «Кæрдæгхæссæн» и о традициях его празднования.



Без преувеличения, праздник прошел на одном дыхании! Задорные казачьи песни и хороводы в исполнении казачьего хора «Берзаюшка» (худ. рук Галина Журавлева, аккомпаниаторы — Виталий Ляшенко и Валентина Кузнецова) задали тон мероприятию. После



них танец «завивание березки» исполнили воспитанники детского сада (руководитель Марина Бесаева), стихотворения читали учащиеся СОШ № 2, порадовали вокалом подопечные педагога Фатимы Кулаевой — Виктория Тедеева и Маирбек Гутнов. Свой вклад в музыкальное оформление праздника внес ансамбль национальных инструментов РДК, исполнивший



произведения осетинских композиторов. Конечно же, не обошлось без веселых конкурсов и викторин, а также угощений.

После того, как все желающие имели возможность показать навыки плетения венков и ободочков из полевых цветов, всех угостили пирожками и сла-

достями. Кстати, редакции районной газеты подарили особенный букет с наилучшими пожеланиями. А мы, в свою очередь, благодарим директора РДК Таймураза Бязырова и всех организаторов этого чудесного праздника за приятные эмоции и позитив! Как же это здорово — дарить друг другу тепло, уют и хорошее настроение. Дай Бог, чтобы мы чаще собирались по таким замечательным поводам, пекли ароматные пироги, созы-

вая гостей, ведь порою для этого нужно так немного.

Мадина БУГУЛОВА.

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «РУХС» НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА**

## ИТОГИ СЪЕЗДА "ЕР"

В ЛИДЕРАХ —  
ЯРКИЕ ЛИЧНОСТИ

Президент России Владимир Путин в субботу, 19 июня, выступил на съезде партии «Единая Россия». Глава государства предостерег членов партии от казенщины и нечистоплотности, а также дал ряд поручений. Поручения Путина касаются сфер медицины, образования, развития инфраструктуры, помощи семьям и др.



В частности, Владимир Путин поручил выделить:

- 50 млрд руб.— регионам на развитие и модернизацию общественного транспорта (сверх инфраструктурных кредитов);

- не менее 100 млрд руб.— на специальную программу по развитию системы медицинской реабилитации, рассчитанную до 2026 года включительно;

- 30 млрд руб.— регионам на ремонт дорог;

- 150 млрд руб.— на модернизацию структур жизнеобеспечения;

- 20 млрд руб.— на очистку рек и внутренних морей России;

- 30 млрд руб.— на развитие среднего профессионального образования.

Также глава государства озвучил ряд других поручений и предложений:

- до конца 2026 года значительно снизить риски столкнуться с бедностью для семей с детьми;

- подготовить специальную программу капитального ремонта школ, рассчитанную на ближайшие пять лет, с акцентом на сельские школы;

- продлить программу инфраструктурных кредитов до 2026 года;

- реализовать пилотные инфраструктурные проекты в 2023–2024 годах;

- федеральным властям — помогать регионам, которым не хватает денег, а главам регионов — проводить ответственную финансовую политику;

- освободить от уплаты налога на доход от продажи жилой недвижимости семьи с двумя и более детьми, если в течение календарного года они направляют полученные средства на покупку нового жилья.

Отдельный блок речи президента России коснулся выборов в Госдуму, которые пройдут этой осенью. Владимир Путин призвал сделать все, чтобы грядущие выборы прошли честно, и их итоги пользовались доверием россиян. По оценке российского лидера, в первой пятёрке федерального списка «Единой России» должны быть как «политические тяжеловесы», так и «новые лица». Среди кандидатов он назвал главу МИД РФ **Сергея Лаврова**, главу Минобороны **Сергея Шойгу**, главу Минздрава **Дениса Погодина**, главу Минтруда **Антониу Голушченко**, главу Минэкономразвития **Максиму Орешкину**, главу Минюста **Константина Чуйченко**, главу Минцифры **Максима Акимову**, главу Минсельхоза **Константина Ишунина**, главу Минэнерго **Алексея Новака**, главу Минпромторга **Дениса Мантурова**, главу Минтрансма **Сергея Савельева**, главу Минрегиона **Юрия Трутнев**, главу Минвосточных дел **Сергея Козлова**, главу Минприроды **Климента Лаврову**, главу Минсоциальной защиты **Анну Козлову**, главу Минздрава **Михаила Мурашко**, главу Минтруда **Антониу Голушченко**, главу Минэкономразвития **Максима Орешкину**, главу Минюста **Константина Чуйченко**, главу Минцифры **Максима Акимову**, главу Минсельхоза **Константина Ишунина**, главу Минэнерго **Алексея Новака**, главу Минпромторга **Дениса Мантурова**, главу Минтрансма **Сергея Савельева**, главу Минрегиона **Юрия Трутнев**, главу Минвосточных дел **Сергея Козлова**, главу Минприроды **Климента Лаврову**, главу Минсоциальной защиты **Анну Козлову**, главу Минздрава **Михаила Мурашко**.

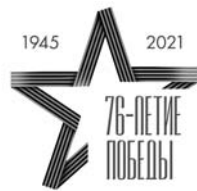


СКОРБНАЯ ДАТА

Ровно 80 лет назад, 22 июня 1941 года, началась Великая Отечественная война, самая тяжелая и кровопролитная в мировой истории.

На рассвете, в 4 утра, когда люди мирно и безмятежно спали, фашистская Германия без объявления войны напала на Советский Союз. На защиту Отечества поднялся весь народ. Наши старшие прошли через тяжелые испытания, чтобы победить, чтобы подарить нам и всему миру жизнь и свободу. Мы помним! С трепетом рассказываем на страницах газеты о героизме простых людей, об их великом подвиге.

Среди героев войны много уроженцев Ардонского района, которые показали на полях сражений отвагу и смелость, приближая Победу. Кто-то из них дошел до Берлина, кто-то стал участником Парада Победы на



Продолжение.

Начало на 2-й стр. в №№ от 27 мая, 8 июня.

Рассмотрев ходатайство Совета ветеранов 319-й стрелковой дивизии, участвовавшей в боях за освобождение г. Ардона от немецко-фашистских захватчиков, исполком горсовета решил: «Присвоить звание "Почетный гражданин города Ардона" следующим товарищам: **1. Гнусину Александру Федоровичу** — полковнику в отставке, Герою Советского Союза. **2. Ходюку Василию Андреевичу** — майору в отставке, отличившемуся в боях за город Ардон, награжденному 15 — наградами. **3. Миронову Юрию Михайловичу** — старшему лейтенанту в отставке, который 18-летним замполитом участвовал в освобождении г. Ардона, члену Союза писателей СССР, кандидату наук. **4. Авсарагову Давиду Харитоновичу** — бывшему сержанту 1336 стрелкового полка 319-стрелковой дивизии. За храбрость и героизм, проявленные в боях за город Ардон, первым в полку был награжден орденом Красной Звезды. **5. Кашищину Геннадии Ивановичу**, начальнику политотдела 319-й стрелковой дивизии.

Из боевого распоряжения комбрига Монахова С.Ф. от 30.10.1942 г.

Подразделения 351 сд, оставшиеся в Алагире, подчинить командиру 1344 сп майору Волкову. Командиру 1344 сп создать прочный опорный пункт в районе Ногкау, Алагир. Основная задача — не допустить переправы противника через Урсдон и захвата Ногкау, Алагира.

Начальнику артиллерии дивизии силами 14 ИПАП создать опорный пункт на северной и западной окраине Ардона. Основная задача: не допустить прорыва танков.

Пятью приданными бронепоездами не допустить выхода пехоты и танков из Красногора, Николаевской, Дигоры, Карман-Синдзика.

Командирам частей ускорить подготовку обороны и к восходу 31.10.1942 года закончить работы первой очереди, быть готовым к отражению противника.

Категорически запрещаю командирам выезжать с командных пунктов без особого разрешения. Бесперывно поддерживать связь с КП штабдивом (телефонная, радио, посыльными — конными, пешими).

Из боевого распоряжения комбрига Монахова С.Ф. от 01.11.1942 г.

ВЕЧНАЯ СЛАВА НАШИМ  
ДОРОГИМ ПОБЕДИТЕЛЯМ!

Красной площади. Трое наших земляков за мужество удостоились

ЦЕНОЮ ЖИЗНИ ОСТАНОВИЛИ  
ВРАЖЕСКИЙ НАТИСК

АРДОНСКИЙ РУБЕЖ. 1942 ГОД.  
БОЕВОЙ ПУТЬ 319-й СРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ НА ТЕРРИТОРИИ  
СЕВЕРНОЙ ОСЕТИИ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ 1941-1945 ГГ.

Командиру 1341 сп (стрелкового полка) выделить усиленную роту с двумя станковыми пулеметами, установить точно наличие противника в Ардоне. При наличии противника отправить пулеметный батальон при поддержке артиллерийского полка 1014, уничтожить противника в Ардоне и закрепиться на западной окраине.

Из боевого распоряжения комбрига Монахова С.Ф. от 02.11.1942 г.

Противник силою до одного танкового полка к 17.00 часов овладел населенными пунктами Кадгарон, Рассвет, Фиагдон и головной колонной вышел к Дзуарикау. 319 сд имеет задачу поддержать наступающие части 57 стрелковой бригады, 5 гвардейскую танковую бригаду, 2 и 15 ТВР с целью уничтожения вклинившегося противника.

1336 сп и остатками 1341 сп, 1014 ап и 34 ИПАП прочно удерживать обороняемый участок и мощным огнем воздействием обеспечить контрнаступающие части. К 08.30 час. быть готовым к контратаке в направлении: Ардон, Кадгарон. Командиру 1344 сп оборонять занимаемый участок, содействовать огнем своей артиллерии контратаке своих частей в направлениях отм. 518, 480.1.

Артиллерия: готовность к открытию огня 7. 30 ч. 02.11.1942 года. Задачи: а) поддержать контратакующие части и обеспечить их продвижение своим огнем. б) не допустить контратаки противника в направлении Кирова, Ардонский (ныне с. Мичурино), Нарт, Рассвет.

Сигналы: обозначение переднего края — зеленая ракета, днем — белое полотнище.

Из боевого распоряжения комбрига Монахова С.Ф. от 05.11.1942 г. 319 сд прочно удерживает рубеж Коста, Кирова, Ардонский (ныне с. Мичурино), Нарт, Рассвет. Артиллерия подавляет противотанковую оборону противника. Задача: занять и прочно удержать юго-восточную окраину Архонской, не допустить танки в направлении Гизель-Орджоникидзе.

Дивизия смогла остановить наступление немцев к западу от Орджоникидзе 5 ноября и даже отбросить танковые части фельдмаршала Клейста, но со значительными потерями. На посту командира дивизии комбрига Монахова С.Ф. сменил полковник Селихов Н.Г.

На территории Ардонского района заняла оборону 319-й стрелковая дивизия под командованием полков-

звания Героя Советского Союза — это Каурбек Тогузов, Алихан Гагкаев, Григорий Пасынков.

В названиях улиц Ардона увековечена память славных земляков-солдат Великой Отечественной. Наши улицы носят и названия соединений, чьи бойцы и командиры защищали и освобождали Ардон. Мы свято чтим память героев-земляков и воинов бывших советских республик, всех, кто не вернулся и навечно остался на полях сражений. Честь им и слава!

Уходят свидетели и участники грозных сороковых — годы берут свое. Каждый из нас, живущих сегодня на этой планете, благодаря их самопожертвованию, лишениям и боли, обязан передавать своим младшим эстафету памяти, чтобы знали о тех, кто подарил нам самое ценное: мир, независимость, возможность жить, работать во благо семьи и своей Родины, растить детей и быть счастливыми.

Мадина БУГУЛОВА.

ника Селихова Н.Г.

Из боевого распоряжения полковника Селихова Н.Г. от 09.12.1942 г. Противник упорно продолжает оборонять берег реки Ардон восточнее с. Ардона. Соседи справа и слева переходят к обороне, границы прежние. 1014 артиллерийскому полку задачи: воспретить проход резервов из Ардона и Кадгарона, подавить артиллерию противника. Не допустить контратак танков с направления Ардона и Кадгарона. Усилить оборонительные системы, использовать железнодорожные колпаки. Создать инженерно-технические заграждения, пехоту и огневые средства зарыть в землю. Создать противопехотные и противотанковые препятствия, минировать танкоопасные направления. Командирам полков обратить внимание на усиление инженерно-технических сооружений на флангах с соседями. Отдельными отрядами в составе усиленной роты от каждого полка демонстрировать наступления, используя всю мощь пехотного, особо — залпового огня. Добиться сплошной непроницаемой полосы огня в любом месте переднего края. В местах непосредственного прорыва и возможных местах накопления противника организовать пехотный огонь кинжального действия и минометный огонь. Обеспечить жесткую оборону переднего края до реки нашего берега. Реку держать под действием пулеметно-ружейного огня. Отрыть окопы в глубину обороны, соединить ходами сообщения, установить прочные перекрытия...

11 ноября 1942 г. вражеские войска оставили с. Гизель. В этот же день Советское информационное бюро сообщило: "Многодневные бои на подступах к столице Северной Осетии закончились поражением немцев". Победа у стен г. Владикавказ была началом разгрома противника на Кавказе. Красная Армия победила врага. Немецко-фашистские оккупанты бежали с нашей земли.

Вечная благодарность тем, кто защитил нашу Родину, тем, кто не вернулся с полей войны — эта боль всегда будет отдаваться в наших сердцах.

Сергей ВАХО,  
председатель Совета  
ветеранов ОМВД России  
по Ардонскому району.

Продолжение следует.

## ЦАМАЕН АРХАУД ИРОН ЗАРÆДЖЫ КАД?

Æвæдза, цæй диссаг уыдысты раздæры адæм, уыцы карз хæсты фæстæ-иу нæлгоймæгтæ фынджы уæлхъус куы бадтысты. Алы сидты фæстæ дæр-иу хистæр базарыд, æмæ-иу кæстæртæ бахъырныдтой, кæннод-иу зарæг райстой хистæрæй. Фынджы уæлхъус кодтой æгъдауджын бадт. Кæстæртæй-иу ничи уæндыд сыстын хистæры æнæ-фæрсгæйæ. Хистæртæн кодтой лæггад, сæ уæлхъус-иу уыд уырдыг-лæууæг. Ныр та æртæ хистæры бадгæ базайынц. Кæстæртæ, кæй куыд бафæнды, афтæ сыстынц. Уый раст нæу, абон уый аппарын хъæуы!

Хистæртæн лæггад хъæуы, алчидæр зæронд кæндзæн. Нæ хорз æгъдæуттæ абон цæмæ æрхаудысты? Алчидæр æй зоны, Æрыдоны Дзугаты Барту цавæр зарæггæнджыты кьорд сарæзта, уый. Уыцы кьорд уыд тынг кадджын, йæ заманы-иу агуырд уыдыстæм алы равдыстытæм. Бирæ горæтты-иу нæ республикæ æмæ районы кад бæрзонд систем.

Иу заманы нæ фæхуыдтой чындзастмæ Дзæуджыхъæумæ. Куы базарыдыстæм, уæд аивады центры хицау Уарзиаты Хаджисмел адæммæ басидтис, иу гыццыл мæм байхъусут зæгъгæ, абон, зæгъы, ам цы рæсугъд зарджытæ хъусут, уыдон куынауал зарой нæ чындзæхсæвты, уæд æй зонут — ирон адæм нал ис. Рухсаг у, фæлæ йæ цæмæй зыдтай, æцæгæй дæр нал хъуысдзæн ирон зарæг.

Хъыгагæн, абон нал хъуысы ирон зарæг нæдæр чызгæрвыстæй, чындзастæй, ноггуырды куывдæй. Алцы дæр кæнынц рестораны, æмæ дзы вæййы æххуырсгæ цæгъдæг æмæ зарæггæнджытæ. Никæйы фауын æз, фæлæ адæм нæ фæразынц уыдоны хъæраен. Иуæй уæззау цард, иннæмæй — низты бын фесты уæлдæфы чызидзинадæй. Цæмæ цыфкалæн кæнæм нæ фыдæлты рæсугъд æгъдæуттыл? Мæ зæрдæ

уын зæгъы: кæстæрæй хистæрæй уыл цины бонтæ кæнæд.

Æрыдон уыд кадджын æмæ ныр дæр у, аивады куырдадз æй хонынц. Ардыгæй Дзæуджыхъæумæ аивад-мæ чи ацыд, уыдон куы банымайæм, уæд мæм афтæ фæкæсы, цыма аивад байгом кодтой æрыдойнæгтæ.

Мæ сагъæс цæуыл у, уый уын рæдзурон. Абон уынут, Бартуы зарæггæнджыты кьордæн йæ зарæгамонджытæ амардысты, рухсаг уæнт Дзугаты Барту, Моурауты Валодя æмæ Плиты Заур. Зæронд кьордæй ма бæззадыстæм, ирон зарæгыл æмæ районы кадыл кæй зæрдæ риссы, уыдон, нæ сæрмæ йæ нæ хæссæм амæла ирон хъæбатырты зарæг. Уыдон сты Сихъоты Коля, Æгъуызарты Хъауыр, Гогаты Ахте, Хъуылаты Олег, Илаты Чермен, Плиты Зæирæ, Челдыты Светæ. Фыдæлтæй баззад ахæм ныхас: "Цалымæ сæ кой уæлæуыл кæнæг æмæ мысæг ис, уæдмæ уд нæ мæлы".

Нæ зарджытæ сты нæ хæстон æмæ фæллойы хъæбатыртыл, уыдон адæм куыд хъуамæ ферох кæной. Мæлæн сын нæй, цалымæ сæ ном мысæм нæ зарджыты, уæдмæ. Уæдæ уыцы хъæбатыр фæсивæд нæмыгмæ комкоммæ куы цыдысты, цæмæй махыл зарæн-бонтæ кæна.

Æз абон сидын хистæртæм æмæ кæстæртæм дæр, цæмæй сæ сæрмæ ма 'рхæссой, уал азы кæй хъæхъ-хъæнæм, уыцы ирон зарæг амæла. Кьордмæ мæн æрбахуыдтой æвдай фæндзæм азы, цæуы мыл цыппарæссæдз азы, фæлæ уæддæр мæ зæрдæ риссы ацы фарстайыл. Зарæггæнджыты кьордæн хъæуы ног разамонæг, æмæ мæ тынг фæндид, куы разынд ахæм адæймаг, кæцы сразы уайд уыцы хæстæ йæхимæ райсын. Уадз зарæг базайæд Æрыдоны, Ирыстоны!

ПЛИТЫ Зæирæ.

## ГАЗЕТУ — В МАССЫ!

Казалось бы, еще недавно оформляли подписку на нашу любимую районную газету на первое полугодие этого года, а уже настало время подписаться на второе полугодие. Конечно же, мы все поспешим на почту, чтобы выписать районку. Вместе с тем, видя, с какой охотой ждут люди каждый бесплатный свежий номер газеты в магазине "3 пирога", всегда думаю, какое же это хорошее благое дело. Дай Бог здоровья и сил, процветания этой чуткой женщине, хозяйке магазина Тамаре Хестановой, обеспечивающей за свой счет пенсионеров и малоимущих такой нужной нам, родной газетой! А ведь сколько у нас общественных мест, куда еже-

дневно со своими вопросами обращаются и стоят в очередях граждане. Тот же МФЦ, социальные службы района, налоговая служба, отделение пенсионного фонда, Ростелеком, аптеки, поликлиника наша, где люди рады были бы взять и почитать свежий номер газеты и были бы очень благодарны за такую заботу о населении. Цена одной газеты на полугодие — это стоимость стакана кофе и пирожного. Неужели обеспечить доставку нескольких экземпляров ее в фойе таких учреждений — это такая для руководителей невыполнимая задача?

Светлана КОРТИЕВА,  
ветеран труда.

## КТО ДОЛЬШЕ ТРУДИТСЯ, ТОТ И ПЕНСИЮ РАНЬШЕ ПОЛУЧИТ

Уважаемая редакция! Слышал, что, чем больше трудовой стаж, тем вероятнее и на пенсию раньше уйти. Хотелось бы узнать, так ли это, и если да, то какие при этом нюансы?

Руслан Газзаев, г.Ардон.

Жители Северной Осетии, имеющие длительный трудовой стаж, действительно имеют право выйти на пенсию на 2 года ранее установленного пенсионного возраста, но не ранее 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Стать получателем досрочной страховой пенсии по старости могут женщины при наличии страхового стажа длительностью в 37 лет и мужчины — 42 года.

Напомним, что с 2019 года действует новое правовое основание для досрочного выхода на страховую пенсию по старости. В стаж, дающий право на досрочную пенсию, включаются ТОЛЬКО периоды работы и другой деятельности, за которые уплачивались страховые взносы в ПФР, а также периоды получения пособия по обязательному социальному страхованию в периоды временной нетрудоспособности (больничные). Важно еще раз подчеркнуть, что речь идет именно о периодах трудовой



деятельности! Нестраховые периоды, такие, как служба в армии, отпуск по уходу за ребенком, периоды получения пособия по безработице, уход за нетрудоспособным гражданином, в стаж, дающий право на досрочный выход на указанный вид пенсии, не включаются.

Телефон для консультирования граждан: 51-80-92.

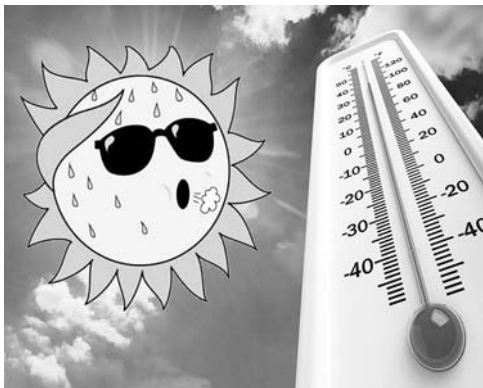
## ЖАРА НЕ СТРАШНА,

### ЕСЛИ БЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ

#### ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

В жару сердце испытывает дополнительную нагрузку — сосуды расширяются, давление падает. Чтобы обеспечивать нормальный кровоток, оно работает в усиленном режиме. Поэтому летом так важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечных заболеваний.

В последние годы инфаркт и инсульт "помолодели". В группе риска не только люди пожилого возраста, но и достаточно молодые мужчины и женщины — от 35 лет. Негативное влияние на работу сердца оказывает не только жаркая погода и колебания атмосферного давления, но и неправильный образ жизни. Недостаток сна и физической активности, вредные привычки (алкоголь, курение), стрессы на работе, лишний вес — этого достаточно, чтобы сердце даже здорового человека испытывало перегрузки. Как сохранить



сердце здоровым, особенно в летнюю жару?

Вот несколько профилактических правил:

- ✦ **В жару — с 12 до 17 часов** — старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами дольше 15 минут.
- ✦ **Носите** просторную одежду из натуральных тканей и головной убор.
- ✦ **Старайтесь** больше отдыхать дома и снизить нагрузки на работе.
- ✦ **Не забывайте** про умеренные занятия фитнесом и вечерние прогулки в парке.

✦ **Старайтесь** включать в свой рацион больше фруктов и овощей, в них много калия и магния, минералов, необходимых для здоровья сердца. О жирной пище лучше забыть до осени. Ешьте часто и маленькими порциями. Здоровым людям рекомендуется пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания. А вот людям с ишемической болезнью сердца, например, делать этого не стоит. Лишняя жидкость может привести к повышению артериального давления, что создаст дополнительную нагрузку на сосуды и сердце. Пить нужно чистую воду или зеленый чай.

✦ **Курильщики** со стажем знают, что в жару их привычка даже не приносит удовольствия. Хороший повод расстаться с ней навсегда. Как и с алкоголем.

✦ **В жару** ночью и днем держите окна открытыми. Если у вас есть кондиционер, не оставляйте его на ночь — велики шансы простудиться. А любое простудное заболевание летом —

дополнительная нагрузка на сердце.

✦ **В начале лета** гипертоникам и людям с сердечной недостаточностью необходимо пройти профилактическое обследование у своего лечащего врача. Выписанные лекарства должны быть всегда под рукой.

✦ **Дачников** медики считают особой группой риска. Часто трудовые подвиги в полуденный зной заканчиваются для них печально. Сердечникам не рекомендуется работать на огороде во время жары, особенно в парниках.

✦ **При первых признаках** плохого самочувствия, необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды. Если появились за грудиной боли, немедленно вызывайте врача. Пока он едет, примите лекарства, стимулирующие сердечную деятельность.

Республиканский центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики.



Сердечно поздравляем нашу дорогую маму, бабушку, прабабушку **Зинаиду Георгиевну РАД'ЕВУ** с замечательной датой – 80-летним юбилеем. Желаем крепкого здоровья, благополучия во всем, добра и хорошего настроения. Пусть впереди у тебя будет еще много счастливых юбилеев и радостных событий в кругу близких и родных людей!

**С любовью дочери, невестка, зятя, внуки и правнучка.**

## ПРОКАТ АВТОХОЛОДИЛЬНИКА на любые мероприятия.

Тел. 8-919-425-58-72, 8-988-838-89-55

## ВНИМАНИЮ ПЕНСИОНЕРОВ!



ГБУ «КЦСОН Ардонского района» предоставляет возможность пенсионерам отдохнуть и поправить свое здоровье в республиканском геронтологическом центре.

Подробную информацию можно получить по адресу: г. Ардон, ул. Ленина, 76. Тел. 3-36-17.

## ЭлиКам ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ

РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО

Тел. 8-928-070-94-77.

КРЕДИТ  
в ОТП Банке



## ПЕПЛОБЛОКИ ПРОПАРЕННЫЕ

(г. Терек). *Возможна доставка.*

Тел. 8-977-418-77-77.

## ПРОКАТ ПАЛАТОК

Имеются свадебные. Автохолодильник.

Тел. 8-928-935-97-77.

## ЖАЛЮЗИ

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ  
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ  
РУЛОННЫЕ  
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

Тел. 8-928-488-27-00.



## ОКНА И ДВЕРИ

из ПВХ и алюминия

ЖАЛЮЗИ всех видов. РОЛЬСТАВНИ

г. Ардон, ул. Ленина, 67 («Старый универмаг»)

Тел. 8-989-132-79-09.

## БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

Можно уколом. Гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, палатки, плиты, копка могил, блоки, катафалк.

Бесплатная доставка по Ардонскому району.

Тел. 8-928-489-16-95, 8-918-701-15-36.

Ардон.  
Валера.

## БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО

гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, палатки, плиты, копка могил, блоки, катафалк.

Бесплатная доставка по Ардонскому району.

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.

г. Ардон, ул. Алагирская, 52.

Тел. 8-903-483-41-64, Олег.

## БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО

гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, палатки, плиты, копка могил, блоки, катафалк. Бесплатная доставка по Ардонскому району.

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.

г. Ардон, ул. Советов, 13.

Тел. 8-928-933-42-32, Виталий.

## ЧАЙ С МЯТОЙ: ОСВЕЖАЮЩИЙ И АРОМАТНЫЙ

**Мятный чай – это очень ароматный, нежный и освежающий напиток, дарящий прохладу. Он освежает, придает силы, улучшает пищеварение. В то же время чай с мятой снимает нервное напряжение, помогает расслабиться и забыть о проблемах.**

### Польза для здоровья

Многие спрашивают: чем полезен мятный чай? Основная польза – успокаивающее действие. Выпивая одну чашку такого чая на ночь, можно забыть о тревогах, избавиться от стресса. Сон будет спокойным, здоровым. Напиток способствует устранению спазмов, он снижает давление головного мозга, помогая справиться с головной болью. Мята обладает желчегонным, бактерицидным, болеутоляющим, сосудорасширяющим, мочегонным действием. В составе стебля и листьев содержатся дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамин С, ментол, эфирные масла. Именно они превращают обычный чай в целебный напиток. Свойства мятного чая помогают устранить боли в области малого таза и желудочно-кишечного тракта, поэтому его рекомендуют женщинам в сложный период климакса, при заболеваниях женской половой сферы.

Можно пить мятный чай при различных заболеваниях: колитах; нарушениях в работе нервной системы; болезнях печени, почек, желчного пузыря; изжоге, метеоризме, тошноте; при заболеваниях желудка; при упадке сил; при заболеваниях верхних дыхательных путей, простуде; при заболеваниях желудка; при нервном возбуждении, бессоннице; при заболеваниях сердца.

### ГУСТОЕ ВИШНЕВОЕ ВАРЕНЬЕ С КОСТОЧКОЙ

Возьмите свежую или замороженную вишню и сахар. Вишню переберите, можно даже до конца не размораживать, это абсолютно не влияет на результат. Главное, чтобы ягоды были чистыми. Добавьте к ягоде сахар и воду и доведите варенье до кипения. Но кипятить не нужно. Добавьте пектин и перемешайте. Снова доведите до кипения и немного — 2-3 минуты покипятите на очень маленьком огне. Это не даст образовываться обильной пенке. Остудите варенье. Вот такое аппетитное и густое оно получается! Это настоящий мармелад с вишнями! Густое вишневое варенье из вишни с косточкой готово! Приятного чаепития!



### ВИШНЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ С САХАРОМ НА ЗИМУ

Вам понадобится свежая вишня и сахар. Вишню очень хорошо помыть, дать стечь воде. Затем вынуть косточки любым удобным для вас способом. Банки помыть слабым раствором соды и простерилизовать. Можно с помощью мультиварки.

В сухую и простерилизованную баночку слоями кладем вишню и сахар. На пол-литровую банку идет 4 столовых ложки сахара с горкой. Банку немного потряхивайте, чтобы вишня плотно ложилась. Последний слой должен быть сахар. В большую кастрюлю наливаем воду и ставим на дно полотенце. Ставим наши банки, прикрываем крышками, но не закручиваем! Наливаем воду, чтобы она доходила немного выше середины баночки. На умеренном огне доводим воду до кипения и стерилизуем баночки на медленном огне 20 минут. Аккуратно вынимаем горячие банки из кастрюли и плотно закрываем крышками. Переворачиваем вверх дном и укутываем одеялом до полного остывания. Вишня в собственном соку готова.



## СБОРКА МЕБЕЛИ.

Тел. 8-918-820-50-66, Алан.

### УСЛУГИ

Побелка, генеральная уборка, покраска. Тел. 8-988-835-94-99

Крыша дома твоего. Замер, квалифицированная установка. Доставка, кровельные материалы по ценам завода-изготовителя. Тел. 8-928-483-43-00, 8-989-135-60-90

Принимаем заказы на изготовление и установку памятников и плит. В большом ассортименте плитка. Тел. 8-962-745-94-00, Заур

Покос травы. Тел. 8-989-744-37-22

### ПРОДАЕТСЯ

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

Срочно 4-комнатная квартира на 2-м этаже — 2 млн 400 тыс. руб. или **меняется** на а/м. Ул. Пролетарская, 88, кв. 22. Тел. 8-918-707-28-77

Дойная первотелка, можно на убой, бычки 1,5 года, 6-месячные и 3-месячные. Тел. 8-963-178-45-52

### РАЗНОЕ

Требуется сиделка для пожилого мужчины. Можно с проживанием. Тел. 8-988-833-24-34

Сдается 2-комнатная квартира. Рассмотрим варианты. Тел. 8-928-066-46-69

РЦИ-Аланий /Ерыдоны районы газет. Газета МО Ардонский район РСО-Алания. Основана в 1939 году.

РУХЕ  
eBETI

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Администрация  
местного самоуправления  
муниципального образования  
Ардонский район 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 2767 экз.

Заказ № 677

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