

Рухс ЭВЭТТ

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1939 ГОДУ

2021 АЗЫ 30 НОЯБРЬ
ДЖЕОРГУЫБАЙЫ МÆЙ
ДЫЦЦÆГ

30 НОЯБРЯ 2021 ГОДА
ВТОРНИК

№ 121
(12068)

КОНТРОЛЬ

УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ

С 1 декабря в Северной Осетии начнется реабилитация переболевших коронавирусом.

Оздоровление будет проходить в течение 12 дней и включает в себя медикаментозное лечение, физиотерапию, бальнео- и теплогрязелечение, лечебную физкультуру, кинезиотерапию, работу с клиническим психологом.

Глава кабинета Борис Джанаев побывал с инспекцией в здравницах, на базе которых будет организована реабилитация. Санатории "Осетия" и "Сосновая роща" рассчитаны на 80 коек круглосуточного стационара каждый.

— Реабилитацией нужно охватить как можно больше людей, важно, чтобы каждый переболевший знал о такой возможности, — отметил Борис Джанаев и поручил профильным министерствам провести разъяснительную работу.

Направления на реабилитацию будут выдаваться в поликлиниках участковыми терапевтами. Далее сформированные списки начнут передавать в министерства республики. Помимо санаториев "Сосновая роща" и "Осетия" в программе примет участие Республиканский геронтологический центр.

КОММЕНТАРИЙ

Ирина ДЗГОЕВА, председатель Комиссии Общественной палаты РСО-А по социальной политике, здравоохранению, трудовым отношениям и качеству жизни граждан, председатель Общественного совета при Министерстве здравоохранения РСО-А:

«Для переболевших коронавирусом реабилитация — крайне важный этап в восстановлении здоровья. Несмотря на то что с течением времени ученые и медики узнают о новом вирусе все больше фактов, учатся с ним справляться, победить болезнь пока не удалось. Многое нам еще предстоит узнать, но уже очевидно, что коронавирусная инфекция может иметь длительное течение и напоминать о себе долгие месяцы всевозможными осложнениями. Не случайно появился термин постковидный синдром, и помимо так называемых "красных зон" в больницах стали открывать отделения для перенесших коронавирус.»

Однако, как показывает последний опыт, и этого не всегда достаточно. Нередко пациентам требуются длительное наблюдение и пошаговые инструкции от специалистов. Поэтому решение об организации постковидной реабилитации на базе санаториев Северной Осетии, безусловно, можно только приветствовать. С учетом складывающейся в регионе эпидемиологической обстановки правительство республики своевременно отреагировало на проблему и оперативно приняло меры для ее решения. На мой взгляд, составлена грамотная программа: комплекс включает в себя не только медикаментозное лечение, но и различные виды процедур. Отдельно я бы выделила психологическую поддержку — это то направление, которое чрезвычайно важно в работе с постковидным синдромом, что подтверждают и врачи, и большинство переболевших.

Важно, чтобы предоставляемой возможностью воспользовались как можно больше людей, выдача направлений была максимально упрощенной и доступной процедурой.

АКЦИЯ

ИХ ПОДВИГ ВЕЧНО ПОМНИТЬ МЫ ДОЛЖНЫ

Преподаватели и студенты 1 и 2 курсов Северо-Кавказского аграрно-технологического колледжа посетили военно-исторический мемориальный комплекс «Барбашово поле». Организатор мероприятия — Ардонское местное отделение партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», совместно с СКАТК. Данная акция была приурочена к 79 годовщине битвы за Кавказ.

Руководитель музея «Подвиг» Алина Цаболова в ходе экскурсии рассказала ребятам о героическом прошлом советского народа, а также о бессмертном подвиге Героя Советского Союза Петра Барбашова, закрывшего собой амбразуру вражеского дзота. Особый интерес они проявили к Аллее Славы, где на флагштоках размещены фотографии 79 Героев



Советского Союза — уроженцев Северной Осетии.

Большое внимание привлекла военная техника годов Великой Отечественной войны.

Ребята посетили и легендарный дзот, который сегодня превратился в настоящий музей с воссозданной в нём достоверной атмосферой того периода,

наглядной инсталляцией подвига легендарного сибиряка и оружия времён войны, которое ранее было обнаружено при раскопках поисковым отрядом МВД по РСО-Алания «Долг и честь» во время проведения международной «Вахты Памяти» у Эльхотовских ворот.

Как отметил секретарь

местного отделения партии Алан Моуравов, необходимо, чтобы поколения, выросшие под мирным небом, хранили память о Великой Отечественной войне. Ведь это нужно для того, чтобы знать, во имя чего и благодаря кому мы живем.

Илона КАЛОЕВА.

«КРУГЛЫЙ СТОЛ»

Молодежь — против террора!



Именно под таким девизом в школе № 1 был проведен «круглый стол», собравший вместе идейных и активных молодых людей района. Организатором мероприятия выступила региональная общественная организация «Правовой центр право на защиту» совместно с отделом ГБУ «Центр социализации молодежи» по Ардонскому району. Встреча состоялась в рамках трехстороннего соглашения о сотрудничестве между Министерством РСО — Алания по вопросам национальных отношений, АМС Ардонского района, РОО «Правовой центр право на защиту» в рамках проекта «Если не знаешь, как поступить — поступай по закону», реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов.

В работе «круглого стола» также приняли участие заместитель главы администрации района Алан Закаев, представители Фонда защиты сирот и лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации «Нам по пути», сотрудники райотдела полиции, специалисты районного управления образования, педагоги и учащиеся первой школы.

Правовое просвещение учащихся, укрепление этноконфессионального мира и согласия, профилактика экстремистских проявлений, информационная безопасность — эти и многие другие вопросы стали главными темами обсуждения. Разъяснительные листовки и буклеты были розданы всем участникам, а школе передан тематический баннер.

— Молодежная среда, в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки, является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит реализация и накопление негативного протестного потенциала, сказала начальник отдела ГБУ ЦСМ и модератор «круглого стола» Алла Цогоева. — Именно такие мероприятия должны закладывать прочную основу для толерантного воспитания будущих поколений, в перспективе сформировать в них устойчивое негативное отношение к экстремистским деяниям. Работа в данном направлении будет продолжена и в других общеобразовательных учреждениях района.

Ирина ДЗУГКОВА.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сообщаем, что теперь у газеты «Рухс» есть свой аккаунт в социальной сети

novosti_ardon

У наших рекламодателей появилась возможность публиковать любые объявления — рекламу и извещения — не только в газете, но и в сети Instagram за небольшую дополнительную плату.

Извещение и соболезнование — 200 руб.

Объявления физических лиц — 100 руб.

Объявления юридических лиц — 200 руб.

Оставайтесь с нами!

ПОГОДА

СРЕДА

День	Ночь
+10	0

ЧЕТВЕРГ

День	Ночь
+7	0

Прогноз взят из Интернета.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ! НЕ ЗАБУДЬ ВЫПИСАТЬ ГАЗЕТУ «РУХС» НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА!

ЭХО ПРАЗДНИКА

И ЗАГОРЕЛИСЬ НЕЖНОСТЬЮ ГЛАЗА...

Мама! Как мало букв, как много смысла. В этом коротком слове заключена целая жизнь каждого человека. Это слово первое, которое произносит ребенок, и оно — самое сладкое и прекрасное, одинаково нежно звучащее на всех языках мира. Именно для них — мамочек, в преддверии праздника — Дня матери, учащимся 5 "а" класса в школе №4 было организовано душевное и трогательное мероприятие.

моментах, о том, как они дороги и любимы. В подарок дети преподнесли открытки, сделанные заранее своими руками, и красные шары в виде "сердечек".

Со словами поздравлений к виновницам праздника обратилась классный руководитель Светлана Сопоева: "Каждому человеку, сколько бы ни было ему лет, мама нужна! За ваш нелегкий труд — земной поклон. Пусть дети вас радуют, а та

бовью вела этот класс и из шестилетних несмышленишей "взрослела" уверенных в себе, любознательных мальчишек и девочек.

Надо отметить, что ранее учащиеся 5 класса присоединились к Всероссийской акции "Завтрак для мамы", проводимой активистами Российского движения школьников. Инициатива принадлежит известному шеф-повару и члену координационного совета РДШ **Александру Бельковичу**, который предложил учащимся найти рецепт вкусного завтрака из продуктов, которые есть под рукой, и опубликовать ролик в социальной сети. Это стало еще одним важным воспитательным моментом в педагогической работе.

— Этот праздник, состоявшийся в нашем общеобразовательном учреждении, еще один повод сказать самому родному человеку в мире "люблю", провести вместе эти счастливые минуты в стенах школы, — делится впечатлениями учитель истории **Римма Мамсурова**. — Мы, учителя, имели возможность наблюдать все эти дни, с каким азартом, в хорошем



организатором выступила классный руководитель ребят **Светлана Сопоева**, и это стало настоящим сюрпризом для родителей учащихся.

Веселые песни и танцы, частушки и стихи, короткие инсценировки — всей праздничной программой дети поздравляли мам в тематически красочно украшенном актовом зале школы. Приятным моментом мероприятия стала общая видеопрезентация, в которой каждый ребенок рассказал о своей маме, о самых запоминающихся

любви, что ребенку дана, вернется к вам заботой и лаской".

И хотя сами родители до даты мероприятия находились в неведении об его проведении, искренние слова благодарности для Светланы Константиновны прозвучали от каждой мамы, за столь чудесно проведенные минуты и неравнодушное отношение к их детям.

В числе тех, кому адресовали поздравления, и первый учитель ребят — **Римма Датиева**, которая все предыдущие четыре года терпеливо и с лю-

смысле слова, готовились к празднику детки. Им было интересно, они очень старались. И это не удивительно, ведь они готовили мероприятие для своих любимых мамочек. Было приятно даже нам, педагогам талантливых и усердных пятиклассников. А какие эмоции переполняли самих мам и бабушек, красноречивей слов говорили их горячие нежностью глаза и теплые улыбки.

Ирина ДЗУГКОВА.

В ПАРТИЯХ

По инициативе "Единой России" в следующем году начнется модернизация 632 отделений "Почты России" в регионах.

ОТДЕЛЕНИЯ "ПОЧТЫ РОССИИ" МОДЕРНИЗИРУЮТ

Обновить почтовые отделения президент поручил на съезде партии.

Модернизация сельских отделений "Почты России" и расширение их услуг — это важнейший для страны проект, поскольку он охватывает 30 млн сельских жителей, отметил секретарь Генсовета "Единой России" **Андрей Турчак** в ходе совещания президента с членами правительства. — Это один из пунктов народной программы "Единой России", с которой партия шла на выборы депутатов Государственной думы. Модернизировано будет 25160 отделений, 632 — в следующем году.

"Единая Россия" возьмет программу на особый контроль — за каждым отделением закреплен депутат от партии, который будет нести личную ответственность за качественное и своевременное проведение работ. Сделаем все, чтобы жители на селе почувствовали эффект от реализации этой программы как можно скорее, а задача была выполнена качественно и в срок", — подчеркнул **Андрей Турчак**.

Программа стартует уже практически через месяц. Отделения почты модернизируют в труднодоступных сельских территориях, населенных пунктах с численностью жителей менее пяти тысяч человек. Правительство уже приняло решение о выделении в этом году 5 млрд рублей на докапитализацию "Почты России".

Что касается поручения президента со съезда партии "Единая Россия", которое касалось расширения перечня услуг для граждан, предоставляемых "Почтой России", сегодня запущена работа по оказанию во всех отделениях почтовой связи госуслуг по принципу МФЦ.

"Нет ограничений по торговле медицинскими изделиями — такими, как тонометры, тесты, бинты — всего 23 тыс. наименований. Также Почта получила разрешение на доставку безрецептурных препаратов. В течение месяца "Почтой России" и Минздравом будет подготовлена дорожная карта по организации продажи лекарств непосредственно в самих отделениях. Сейчас определяются территории, где есть ФАПы, чтобы не было дублирования, поскольку в ФАПах такая услуга уже предоставляется", — разъяснил зампреда правительства **Дмитрий Чернышенко**.

Ни одно из почтовых отделений не должно быть забыто, подчеркнул **Владимир Путин**.

"Социальная часть этого вопроса важна чрезвычайно для миллионов наших граждан, которые до других мест, где могли бы получить соответствующие услуги или даже товары, добраться не могут, им это очень сложно сделать, а почта есть везде. Об этом говорила "Единая Россия" в ходе предвыборной работы", — отметил президент.

Депутат Госдумы, руководитель Межрегионального координационного совета партии в СКФО **Зураб Макиев** отметил, что вопрос расширения возможностей "Почты России" актуален для всех регионов страны.

"В Северной Осетии огромное количество отдаленных населенных пунктов, в которых люди не имеют возможности приобретать необходимые товары и лекарства — до ближайшего аптечного пункта или магазина несколько километров. Не говоря уже о том, что получить доступ к государственным сервисам возможно только в райцентре, — сказал он. — Если "Почта России" возьмет на себя эти функции и объединит все в одном месте, то жители сел вздохнут. Им не надо будет ехать в большие населенные пункты, чтобы получить дополнительные социальные услуги или купить экстренно необходимое лекарство. Все будет в шаговой доступности. Именно об этом нас часто во время встреч просили жители отдаленных горных сел. Решение о расширении возможностей "Почты России" — это большой шаг в будущее".

**Пресс-служба
СОРО партии "Единая Россия"**

ВЕСТИ ИЗ СКАТК

Марат БИТИЕВ: "УЧИТЬСЯ КИРПИЧНОЙ КЛАДКЕ ПРОДОЛЖУ..."

Марат Битиев — ученик 10 класса школы с. Мичурино и участник отборочных соревнований для участия в Открытом региональном чемпионате "Молодые профессионалы" (WorldskillsRussia) PCO-Алания в категории "юниоры".



Несмотря на то, что с будущей профессией Марат уже определился (планирует поступать на юридический), юноша открыт для новых знаний и постоянно пополняет свой багаж.

— В школе я узнал о том, что в Северо-Кавказском аграрно-технологическом колледже будут проходить отборочные соревнования чемпионата "Молодые профессионалы", — рассказывает Марат. — И захотел попробовать себя в компетенции "Кирпичная кладка". На протяжении трех недель мы ездили в колледж, где мастера обучали нас азам профессии. Я узнал, как правильно готовить раствор, пользоваться строительными инструментами, читать чертежи, планировать работу, делать кладку. Я думаю, каким бы ни был итог соревнований, я уже в выигрыше — благодаря возможности приобрести ценные навыки. Я пока не знаю, каким будет мой профессиональный путь, но в одном уверен — учиться тонкостям кирпичной кладки я продолжу.

Алана МАРГИЕВА, пресс-служба СКАТК.

ЧТОБЫ СТАТЬ ФАВОРИТОМ

Выйти в лидеры соревнований — такую цель поставил себе студент Северо-Кавказского аграрно-технологического колледжа **Ацамаз Туаев**, готовясь к отборочным соревнованиям для участия в Открытом региональном чемпионате "Молодые профессионалы" (WorldskillsRussia) PCO-Алания.

И он сделал все возможное, чтобы задуманное сбылось. Ацамаз — студент 2 курса Северо-Кавказского аграрно-технологического колледжа. Большое внимание в процессе учебы



уделяет и теории, и практике. Как утверждает мастер производственного обучения СКАТК **Т.Суанов**, благодаря трудолюбию и стремлению к профессиональному высотам, у Ацамаза большие шансы, чтобы стать фаворитом соревнований по компетенции "Сварочные технологии".

“ДЕТИ РОССИИ-2021”

СЛЕДОВАТЬ НОРМАМ И ЗАКОНАМ

В рамках операции “Дети России-2021” и оперативно-профилактического мероприятия “С ненавистью и ксенофобией нам не по пути”, прошла встреча подростков с настоятелем храма Георгия Победоносца, протоиереем **Иаковым Фрилингом**.

Инспекторы по делам несовершеннолетних Отдела МВД России по Ардонскому району организовали для членов отряда “Юный помощник полиции” и юнармейцев школы №1 г. Ардона посещение храма Георгия Победоносца.



Целью мероприятия стало формирование у подрастающего поколения чувства уважения друг к другу, культуре и обычаям разных народов, предупреждение экстремистской деятельности, предотвращение радикальных идей среди молодежи, а также предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних.

Настоятель храма **отец Иаков** во время беседы с учащимися рассказал о том, что ненависть к людям, расовые предрассудки, насилие разрушают жизнь человека в непрерывной череде конфликтных ситуаций регионального и глобального масштаба. По

мнению священнослужителя, только мир, дружба, добро и согласие могут противостоять крайне серьезной мировой угрозе.

В продолжение беседы инспекторы ПДН рассказали подросткам о том, что такое экстремизм, разъяснили его опасность для общества и государства, а также затронули проявление экстремизма в молодежной среде. Стражи порядка объяснили на примерах, к чему могут привести конфликты, возникающие на межнациональной почве.

Основной акцент в разговоре со школьниками полицейские сделали на распознавании способов вовлечения молодых людей через социальные сети в экстремистскую деятельность и советах, как избежать этого.

В конце встречи священнослужитель обратил внимание присутствующих на необходимость жить в мире и согласии с окружающими, следовать установленным нормам и законам, почитать старших.

Дзэрасса КЕСАЕВА,
инспектор направления по связям со
СМИ ОМВД России по Ардонскому
району.

ЛИТЕРАТУРА

В МИРЕ ИСКУССТВА СЛОВА

История осетинской литературы богата именами тех, кто внес весомый вклад в развитие родного языка и культуры народа. Каждый поэт, каждый прозаик для своего времени становились просветителями и носителями непреложных ценностей: любви к Родине и традициям, корням и народу.

«Как важно не забывать и пронести через время память о людях, которые несут обществу свет знаний. Поэтому я решил тоже внести свою лепту в увековечение имен представителей классической и современной осетинской литературы».

Так появилась книга «В мире искусства слова». В нее вошли очерки о жизни и творчестве наших классиков, рецензии на их поэтические и прозаические сборники, интервью с видными литературными деятелями нашей республики. Книга адресована литературоведам, учителям осетинской словесности, студентам и школьникам, а также всем любителям национальной литературы. Посвящаю свой труд светлой памяти выдающегося ученого и литературоведа, своего незабвенного наставника **Шамиля Федоровича Джикаева**. Я благодарен всем, кто помог в издании книги — АО «Полиграфсервис», редактору **Ирине Колиевой**, верстальщице **Камиле Дзугеовой**, корректору **Мадине Фарниевой**, — рассказал автор книги, поэт и журналист, спецкорреспондент народной газеты «Растдзинад», член Союза писателей России **Валерий Гасанов (на снимке)**.



Книга вобрала в себя биографические сведения, архивные данные, малоизвестные факты, выдержки из публицистических статей и литературоведческих источников, воспоминания современников. Читатель знакомится с личностями **Ивана Ялауздзе, Коста Хетагурова, Цоца Амбалова, Цомака Гадиева, Гуго Дзасохова, Андрея Гулуева, Михаила Басиева**...

А ведь правда, что кроме самих произведений зачастую интересны подробности жизни писателей и поэтов, тайна рождения книги и муки творчества, через которые им приходится проходить в поисках нужных строк или слов. Поэтому Валерий Гасанов пытается приоткрыть для нас эту завесу, рассказывая о том, что грело душу, что огорчало, что вдохновляло литераторов разных времен. Он делает попытку взглянуть на жизнь великих авторов как бы со стороны, рассуждая об их творчестве и судьбе на страницах книги «В мире искусства слова».

Залина ГУБУРОВА.
Фото автора.

ЗДОРОВЬЕ

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

Любой врач скажет, что заболеть проще предотвратить, чем лечить. Это утверждение верно и в отношении нарушений зрения. Следование несложным советам по профилактике миопии позволит надолго наслаждаться красками окружающего мира на 100 %. Чтобы близорукость не смогла нарушить вашу жизнь или жизнь вашего ребенка, обратитесь внимание на следующие рекомендации.

Следите за осанкой. Читая книгу или работая за компьютером, держите спину прямо. Монитор при этом должен находиться на 10 см выше уровня глаз. В качестве меры профилактики близорукости у детей в школе должны несколько раз в год менять расположение рабочих мест. Так ребенок не привыкнет смотреть на доску под одним углом.

Соблюдайте дистанцию. Одним из главных условий предупреждения миопии является недопущение чрезмерного напряжения глаз. Поэтому при выполнении любой работы на близком расстоянии следите, чтобы книга, тетрадь или монитор компьютера были удалены от ребенка на 30-40 см. При чтении зрительные оси глаз сводятся и фиксируются на тексте. Чем ближе объект, тем больше усилий мы прилагаем для фокусировки на нем и тем ближе сходятся глазные оси. Это приводит к спазму accommodation и может вызывать временную близорукость, которая способна перерасти в постоянную.

Давайте глазам отдохнуть. Длительная работа с близкими предметами негативно сказывается на здоровье глаз ребенка, повышая риск миопии. Их мышцы находятся в постоянном тонусе, зрачок практически не меняет свою ширину, хрусталик перенапряжен. Кроме того, при долгой работе за монитором мы начинаем реже моргать. Человек переводит взгляд

с экрана на клавиатуру, а мозг ошибочно фиксирует это движение как опускание века. В результате поверхность роговицы пересыхает, в глазах возникает сухость, жжение и дискомфорт. Такие симптомы способны спровоцировать развитие близорукости. Чтобы этого не допустить, делайте перерывы в работе каждый 40 минут. Для ребенка младшего школьного возраста недопустимо проводить перед монитором или экраном телевизора более полутора часов в день.

Не читайте в транспорте и лежа. Привычка развлекать себя чтением по дороге на работу или домой может пагубно сказаться на здоровье ваших глаз. Из-за неровностей дорожного покрытия книга или телефон постоянно будут находиться в легкой тряске, из-за чего аппарату accommodation придется ежесекундно подстраиваться под изменяющийся фокус. Это приведет к быстрому переутомлению глаз и, как следствие, развитию миопии. Особенно опасны такие перегрузки для ребенка, поскольку его зрительный аппарат находится на этапе формирования. Чтение лежа в кровати также недопустимо. В таком положении кровеносные сосуды шеи оказываются пережатыми, и глаза не получают достаточного питания. Кроме того, если вы читаете лежа на боку, один край книги более отдален от глаз, чем другой, что намного усложняет фокусировку.

Используйте правильное освещение. Для профилактики и предупреждения чрезмерного напряжения глаз очень важным является достаточное освещение. При этом самыми полезными для нашего зрительного аппарата являются лучи солнца. Устраивая рабочее место ребенка, поставьте стол справа от окна — так свет будет падать под нужным углом. Подоконник должен быть свободным, а

шторы — легкими, чтобы лучи беспрепятственно проходили в комнату. Если вам предстоит выполнять зрительную работу в вечернее время, обеспечьте себе равномерное освещение, сочетая общий свет с настольной лампой.

Защищайте глаза от ультрафиолета. Важно помнить — чрезмерно яркий свет также способствует развитию миопии, как и недостаточность освещения. Когда в глаза бьют прямые лучи, мы начинаем щуриться, а зрачок постоянно сужен и напряжен. Поэтому в безоблачный летний день важно носить солнцезащитные очки и головные уборы с широкими полями или козырьком. Кроме того, такая мера защиты убережет вас и вашего ребенка не только от близорукости, но и от теплового удара.

Организовывайте досуг правильно. Зрение ребенка с началом учебной деятельности испытывает колоссальные перегрузки. К тому же многие дети, возвращаясь из школы, сразу приступают к выполнению домашней работы, а вечер коротают за видеоиграми. “Заложниками” компьютера становятся и многие взрослые. Проводя за монитором весь рабочий день, вечером мы “отдыхаем”, просматривая любимые сайты или телепередачи. В таких условиях риск развития близорукости становится очень высоким. Чтобы этого не допустить, проводите свободное время на свежем воздухе. Очень полезными средствами предупреждения миопии являются такие игры, как бадминтон или теннис — они помогают тренировать мышцы глаза.

Обеспечьте глазам правильное питание. Прямая спина и правильное положение головы при работе обеспечат достаточный приток крови, которая принесет необходимые питательные элементы. Чтобы их поступало к глазам как можно больше, добавьте в свой

рацион полезные для зрения витамины и микроэлементы. Еда при близорукости должна быть разнообразной. Особенно это касается рациона ребенка — растущий организм нуждается в полноценном питании. Ешьте больше рыбы и зелени, молочные продукты, яйца, свежие овощи и фрукты, и Вашим глазам будет легче справляться с ежедневными нагрузками и противостоять миопии.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Физминутка для глаз является хорошим способом предупреждения близорукости. Несложные упражнения сможет выполнять даже ребенок. Уделяя им несколько минут в час, вы сможете избежать перенапряжения глаз, потренировать мышцы и снизить риск развития миопии. Ниже приведен список простых упражнений для зрения, которые можно выполнять ребенку во время урока, а также взрослому человеку.

“Закройте глаза и слегка помассируйте веки пальцами.”

“Вытяните круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее попеременно.”

“Вытяните руки вперед и посмотрите на кончики пальцев. На вдохе поднимайте руки, следя за ними взглядом (не поворачивая головы), на выдохе опустите, повторите несколько раз.”

“Найдите объект наиболее удаленный от глаз. При выполнении напряженной работы переводите на него взгляд на несколько секунд, давая глазам отдохнуть.”

“Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, а затем откройте на такой же промежуток времени. Повторите 6-8 раз.”

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

(Бельгия) от 350 р./м²

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

3 декабря в ДК с. Кадгарон



**ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ: ПАЛЬТО,
КУРТOK, ДУБЛЕНOK.
НОВЫЕ МОДЕЛИ.**

Рассрочка без переплаты.

с 9.00 до 17.00.

Ароматный кекс без масла и сахара

Ингредиенты:

- *150 г сухофруктов (курага, изюм, чернослив).
- *50 г орехов (грецкий орех или миндаль).
- *100 г яблока (после очистки).
- *1 яйцо.
- *60 г рисовой муки.
- *Цедра и сок 1 мандарина.
- *1/3 ч.л разрыхлителя.
- *Корица.



Приготовление: яблоко очистить и нарезать. Отправляем кастрюлю и немного воды. Готовим до мягкости (около 7 мин) Погружным блендером пробить мягкое яблоко, яйцо, сок и цедру мандарина. Сухофрукты и орехи мелко нарезать. Добавить сухофрукты, орехи, муку, разрыхлитель и корицу. Выложить тесто в форму. Чем меньше форма, тем пышнее будет кекс. В духовку на 170 °С на 30 минут.

Чай, от которого невозможно отказаться

Ингредиенты:

- Облепиха — 40 г
- Лимон — 15 г
- Чай чёрный-зелёный — по желанию
- Мята — 5 г
- Мед — по вкусу;



Приготовление:

В заварочный чайник добавить облепиху (размять ее), насыпать чай, добавить мяту и лимон, мед по желанию и налить горячую воду (85-90°С). Настаивать 3-5 минут. По чашкам разложить смесь из облепихи и меда, налить чай. Будьте здоровы!



СБОРКА МЕБЕЛИ.

Тел. 8-918-707-91-70.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

(Возможно уколом), купание, одевание, доставка гробов, накидок, кирпича, плит.

Копка могил, оркестр, дудук.

Тел. 8-928-481-21-80.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО

гробы, венки, блоки, плиты. Копка могилы.

Катафалк. Траурная музыка.

Доставка бесплатная. Выезд по району!

Тел. 8-963-176-73-53, Борис, Ардон.

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.

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.

Уважаемые абоненты

«Газпром межрегионгаз Владикавказ»:

- ежемесячно передавайте показания счетчика газа до конца текущего месяца;
- оплачивайте потребленный газ до 10 числа месяца, следующего за отчетным;
- для удобства можно использовать дистанционные сервисы:
 - личный кабинет «Мойгаз.смородина.онлайн» на сайте www.rgk-rso.ru;
 - мобильное приложение «Мой ГАЗ»;
 - онлайн-сервисы банков и платежных систем;
 - сайт www.ркц15.рф.
- Показания приборов учета и оплату газа принимают также:
 - в территориальных участках (ТУ) и абонентских пунктах (АП);
 - в отделениях «Почты России»;
 - в терминалах банков и платежных систем;
 - в кассах и терминалах ООО «Телеком плюс».

Уточнить задолженность за газ, сроки поверки счетчика газа и передать показания можно по бесплатному телефону колл-центра 8-800-550-00-04. Режим работы: понедельник – пятница — с 9.00 до 19.00.

Абоненты, которым предоставляются меры социальной поддержки по оплате жилья и коммунальных услуг, как и другие пользователи, должны оплачивать газ своевременно и в полном объеме. На основании переданных показаний приборов учета газа и оплаченных квитанций они имеют право на компенсацию части платы. Для оформления субсидий необходимо обращаться в многофункциональные центры (МФЦ) либо на сайт <http://моидокументы15.рф>.

ЭлиКам

ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ

РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО

Тел. 8-928-070-94-77.



Фирма «ДОМБАЙ»

ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ. Сетки. Ремонт.

Тел. 8-961-8-231-231, 8-918-707-62-22.

ЖАЛЮЗИ

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ
РУЛОННЫЕ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

Тел. 8-928-488-27-00.

ЖАЛЮЗИ МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

Тел. 8-928-481-73-03.

УСЛУГИ

Побелка, покраска, генеральная уборка, уборка после любых мероприятий.

Тел. 8-960-400-44-37,
8-918-834-17-60

Вспашка огородов мотоблоком. Спиливание деревьев.

Тел. 8-928-480-84-74

Профессиональная обрезка фруктовых деревьев.

Тел. 8-989-036-04-53

Спиливание деревьев любой сложности.

Тел. 8-989-134-88-17

Предлагаю услуги сиделки. Опыт работы есть.

Тел. 8-988-879-00-69

ПРОДАЮТСЯ

Мед 100% качества: майский, гречишный, липовый, разнотравье, прополис. Доставка от 3-х литров. Цены ниже рыночных.

Тел. 8-906-489-56-77,
8-928-686-81-39

Зем/участок в 29 сот. под автозаправку, район «Вторчермета» с левой стороны а/дороги Ардон-Дигора, стоимость — 2,35 млн руб.

Тел. 8-988-832-78-17

Картофель — 40 руб./кг (красный), при варке не чернеет, хороший, отборной. Доставка бесплатная от 50 кг по Ардону.

Тел. 8-918-821-11-19.

ПРОКАТ

НОВЫХ ПАЛАТОК

Свадебные и обычные.

Обогрев, котлы.

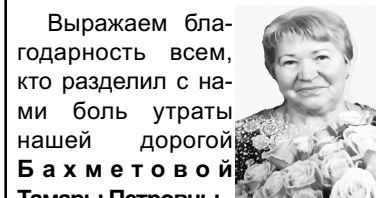
Услуги поваров и официанток.

Тел. 8-989-130-02-37.



Бинонтæ æмæ хиуæттæ бузныг зæгынц сæ зын сахат, Хъараты Агубейы фырт Георы зианы бон сæ фарсмæ чи балæууыд, уыцы æрцæуæг дзыл-лæйгæн æмæ хъусын кæнынц, йæ дыуисæдзæм боны кæнд кæй уыздæн 2 декабры, цыппæрæмы, Хъæдгæроны Гæлæбайы-фырты уынджы 24-м хæдзары. Рох нæ нукуы уыздынæ, нæ зынаргъ фыд.

Бинонтæ.



Выражаем благодарность всем, кто разделил с нами боль утраты нашей дорогой Бахметовой Тамары Петровны.

Сообщаем, что 40-дневные поминки состоятся 2 декабря по адресу: с. Кадгарон, ул. Хутинаева, 26.

Родные.

РЦИ-Аланийы Аерыдоны районы газет.
Газета МО Ардонский район
РСО-Алания.
Основана в 1939 году.



УЧРЕДИТЕЛЬ:
Администрация
местного самоуправления
муниципального образования
Ардонский район РСО-Алания

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной
службы по надзору в сфере
связи, информационных тех-
нологий и массовых коммуни-
каций по РСО-Алания
Регистрационный номер —
ПИ № ТУ 15—00073 от
18 июня 2012 года как инфор-
мационная, 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 2603 экз.
Заказ № 1339
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
и.о. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
И.Э. КАЛОЕВА.

(6+)