

Рухсе эвэст

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1939 ГОДУ

2023 АЗЫ 4 ИЮЛЬ
СУСÆНЫ МÆЙ
ДЫЦЦÆГ

4 ИЮЛЯ 2023 ГОДА
ВТОРНИК

№ 70
(12297)

ДАТА 5 июля — День образования профсоюзного движения в РСО-А

Уважаемые представители профсоюзного движения!

Примите искренние поздравления с праздником — Днем образования профсоюзного движения в Северной Осетии!

Этот день является символом солидарности, справедливости и взаимопомощи, которые стали неотъемлемой частью нашего общества. Профсоюз играет ключевую роль в защите прав и интересов работников, создании условий для достойной и справедливой оплаты труда, а также обеспечении безопасности и благополучия на рабочих местах.

Ваша работа направлена не только на улучшение условий труда, но и на развитие профессиональных навыков и повышение качества жизни всех трудящихся.

Выражаем искреннюю благодарность всем профсоюзным активистам, членам профсоюзов и всем, кто вносит свой вклад в развитие профсоюзного движения. Ваше преданное служение, упорство и энтузиазм являются примером для всех нас.

Пусть ваше профсоюзное движение продолжает расти и развиваться, принося благо всем трудящимся и способствуя процветанию нашего региона. Желаем вам крепкого здоровья, успехов во всех начинаниях и дальнейших достижений в защите прав и интересов работников.

С праздником, дорогие друзья!

Владислав МАРЗАЕВ,
глава МО Ардонский район,
Владислав БАСИЕВ,
глава АМС МО Ардонский район.

Дорогие друзья!

Уважаемые профсоюзные работники и активисты, ветераны профсоюзного движения!

От имени Северо-Осетинской республиканской организации Общероссийского профсоюза работников культуры примите самые искренние поздравления со знаменательной датой — днем образования профсоюзного движения в Северной Осетии!

Быть председателем первичной профсоюзной организации сегодня сложно и ответственно. Наши лидеры — отзывчивые, чуткие, справедливые, смелые люди, профессионалы и умелые организаторы, безвозмездно работающие во благо своего коллектива.

Сердечно благодарю каждого активиста за преданность идеям и приверженность общему делу, за то, что не жалеете времени и сил ради интересов родного коллектива!

Крепкого здоровья, оптимизма, больших успехов в профессиональной деятельности, мира, добра и благополучия!

Пусть каждый день будет наполнен добрыми делами и новыми свершениями!

С глубоким уважением
Елена ГОДЖИЕВА,
председатель СОРО ОПКР.



СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА, СПЛОЧЕННОСТЬ И СОЛИДАРНОСТЬ

Истоки профсоюзного движения в Республике Северная Осетия — Алания тесно связаны с зарождением рабочего класса в Осетии. В середине девятнадцатого века в Осетии началось развитие промышленности, возникновение местных кадров рабочего класса и служащих. Более стремительно промышленное производство стало развиваться в конце XIX века. Построенная в 1875 году железная дорога, соединившая Владикавказ с Ростовом, сыграла значительную роль в экономической жизни Осетии, сближив рынки России и Северного Кавказа, усилив приток промышленного и торгового капитала. В начале XX века промышленное производство Осетии стало развиваться еще более интенсивно. На предприятиях рабочий день длился 12-15 часов, за тяжелый физический труд рабочий получал плату, которой едва хватало на прокормление семьи. В условиях жесткой эксплуатации постепенно нарастало недовольство трудящихся. Началось забастовочное движение, и борьба против эксплуатации поставила задачу трудящимся — иметь выборные комитеты, которые от имени рабочих одной профессии выступали бы с требованиями об улучшении условий труда и быта. Однако забастовки подавлялись властями с помощью солдат местного гарнизона. Первая мировая война 1914 года вызвала огромные бедствия — разруху, дороговизну, беспощадную эксплуатацию рабочих. Все это усиливало возмущение народа.

Кульминационным пунктом этого возмущения стал февраль 1917 года, когда рабочие и крестьяне свергли царское самодержавие. С этого периода начинается широкое развитие профсоюзного движения в Терской области, в частности, в Осетии.

Сегодня 15 отраслевых профсоюзов

республики, вошедшие в Объединение организаций профсоюзов, в своих рядах насчитывают 120 тысяч членов профсоюзов, это — работники предприятий и организаций различной формы собственности, студенческая и учащаяся молодежь.

По просьбе Объединения организаций профсоюзов РСО-Алания Архивная служба Республики Северная Осетия — Алания провела архивно-историческое исследование о зарождении профсоюзного движения в Северной Осетии февраль — июль 1917 года. Согласно архивным данным в марте-апреле 1917 года в Терской области Владикавказского округа было создано 16 профессиональных союзов, которые объединяли в своих рядах подавляющее большинство рабочих и служащих. Исходя из этого, возникла необходимость в создании единого центра: перед союзами вставали большие проблемы в производственной и культурной жизни, решение которых не терпело отлагательств. Необходимо было урегулировать отношения между профсоюзными органами, рабочими комитетами и предпринимателями на действующих заводах и фабриках, перестраивать управление предприятиями.

Центральное бюро профессиональных союзов было создано во Владикавказе в июле 1917 года, в состав бюро вошли т. Лысянный (от печатников), Положенко (от строителей), Орхелашвили (от союза учителей), Передков (от металлургов) и другие. В июле 1917 года состоялось первое заседание Центрального бюро профсоюзов.

Исходя из вышеизложенного, Президиум Объединения организаций профсоюзов РСО-Алания в феврале

2011 года внес предложение об установлении знаменательной даты Республики Северная Осетия-Алания — Дня образования профсоюзного движения в Северной Осетии, и отметить ее ежегодно 5 июля (5 июля выбрано исходя из календаря знаменательных дат и событий РСО-Алания, как незагруженная многочисленными памятными датами и праздниками июля месяца).

Указом Президента Республики Северная Осетия-Алания № 58 от 15 марта 2011 года, признавая заслуги, традиции профсоюзного движения в Республике Северная Осетия-Алания и учитывая необходимость дальнейшего усиления их роли в повышении уровня защищенности социально-трудных прав работающих и историко-архивные данные об образовании Владикавказского Центрального бюро профсоюзов в июле 1917 года, установлена знаменательная дата Республики Северная Осетия — Алания — День образования профсоюзного движения в РСО-Алания и отмечать ее ежегодно 5 июля.

Ежегодно во всех профсоюзных организациях проходят собрания, флешмобы, организуются фото и книговыставки. Не остается в стороне и Ардонская районная организация профсоюза во главе с Северо-Осетинской республиканской организацией Общероссийского профсоюза работников культуры.

Северо-Осетинская республиканская и Ардонская районная организации профсоюза работников культуры и ветеранов со знаменательной датой, желают сплоченности, единства, солидарности, социальной защиты, трудовых свершений, мирного неба и благополучия!

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

ВСТРЕЧА С ЧЕМПИОНОМ



Чемпионат России по вольной борьбе прошел в городе Каспийске республики Дагестан. В течение пяти соревновательных дней спортсмены со всей России боролись за право стать сильнейшими в различных весовых категориях.

По итогам турнира борцы вольного стиля из Осетии суммарно завоевать 14 медалей, тем самым в очередной раз доказав, что осетинская школа борьбы является одной из лучших в стране.

Четыре золотых медали завоевали спортсмены из Осетии, среди которых наш земляк из Ардона — Чермен Валиев. Он стал первым в весовой категории до 74 кг. Для Чермена это «золото» стало второй медалью высшей пробы на чемпионатах России — в 2020 году он стал сильнейшим в весовой категории до 70 кг.

На минувшей неделе руководство Ардонского района встретилось с Черменом Валиевым и его тренером Кахабером Дзукаевым.

Глава МО Ардонский район Владислав Марзаев, глава районной администрации Владислав Басиев и депутаты Собрания представителей района поздравили Чермена с победой на Чемпионате России по вольной борьбе, отметив, что его победы, упорство, дисциплина и сила воли служат примером для подражания и стимулом для популяризации спорта в обществе.

Слова признательности прозвучали и в адрес заслуженного тренера России — Кахабера Дзукаева за личный вклад в физическое развитие детей, в достижение ими высот в спорте, пропаганду здорового образа жизни и высокие результаты его воспитанников.

Диана КВАХАДЖЕЛИДЗЕ.

Подписка продлена!

С любимыми не расставайтесь!
ПОДПИШИСЬ НА "РУХС":
газету для тех, кто хочет быть
в курсе всех районных новостей.

Подшло к концу первое полугодие 2023 года. Не изменяйте своим традициям и успеете подписаться на районную газету до 15 июля!

Ведь «Рухс» — это:

- Единственное официальное СМИ на территории района.
- Надежный путеводитель по всем сферам общественной жизни.
- Газета о людях, которых мы хорошо знаем и любим, и о новых именах, которые множат достижения Ардонского района.
- Способ выразить слова своей благодарности.
- Районная «доска объявлений».
- Лучший вариант оригинального поздравления.
- Удобная телепрограмма основных телеканалов.

Льготная
цена —
620 руб.
40 коп.





Сельская жизнь – особенная жизнь. Потому, что именно здесь не совсем обычные будни, тихие, с ежедневным, но не однообразным трудом. В селе мало ярких событий, но каждый день наполнен искренним взаимным общением сельчан. А они, как известно, главное богатство. В сельском поселе-

нии Мичурино рады успехам друг друга. Это — точно. Кто-то открыл новое дело, у другого сын вернулся из армии, третий достраивает новый дом. Всем приятно, что в селе происходят счастливые события. Понять это легко, когда увидишь все собственными глазами.

Дело вкуса



Именно так назвала свое «вкусное» производство **Анна Болатаева**. «Дело вкуса» — некий рай для сладкоежек и вообще для любителей вкусно поесть. Сложно поверить, что управляет им молодая и хрупкая девушка, но уже — предприниматель с известным именем и своим «брендом». Впрочем, бизнес — семейный, но идея, рожденная и воплощенная в жизнь, полностью заслуга Ани. И работает она, что называется, не покладая рук.

Она живет в Нарте, но уже много лет работает в Мичурино, и это село считает вторым родным для себя. Очень любит его жителей, и они отвечают ей взаимностью. Сложно не проникнуться симпатией к этой красивой и очень доброжелательной девушке. Еще сложнее остаться равнодушной к ее сладкому и красивому мучному «творчеству».

«Я всегда хотела работать именно в кондитерском производстве, так как с детства хорошо разбираюсь во всех тонкостях выпекания и украшения сладостей, — рассказывает Анна Болатаева. — После школы получила специальность повара-кондитера. Первые настоящие навыки кулинарного мастерства постигала в техникуме со своим преподавателем **Мединой Кабисовой**. Обучалась у известного мастера **Валерия Абиева**, проходила профессиональную практику в больших кондитерских цехах республики».

Собственное дело начиналось с небольшого ассортимента, потом количество видов продукции увеличивалось. На сегодняшний день кондитерский цех, в котором Аня работает со своей мамой, производит только тортов более двадцати видов. Фруктовые, шоколадные, творожные, ягодные, с экзотической изюминкой и классические — найдется все на любой, даже самый взыскательный вкус гурманов. Практически всю продукцию, что выпекают за день, удается реализовать, но достаточно много заказов приходит из других сельских поселений и даже районов.

Кстати, рецептура будущих кондитерских шедевров, в основном, разрабатывается здесь, в цехе. Методом проб и дегустации разрабатывается идеальная для того или иного торта консистенция теста и кремов. Ведь, многое, как объясняет Анна Болатаева, все зависит не только от количества ингредиентов, но и от их качества. Так вот, за качеством здесь следят с особой тщательностью. Все должно соответствовать установленным государственным стандартам, а значит быть исключительно свежим и безопасным. «Секрет кулинарного успеха прост. Наша сладость должна быть людям в радость, тогда и спрос будет, и работа каждый день, — с улыбкой говорит Анна Болатаева. Мы очень стараемся».

Когда осуществляется мечта

Много лет назад, мама четверых детей серьезно увлеклась шитьем и вязанием детских игрушек, но не думала даже, что любимое хобби станет еще и прибыльным делом. Несколько месяцев назад, благодаря поддержке своей большой семьи и государства, талант молодой мамы стал приносить неплохой доход в дом.

О социальном контракте **Мадина Елоева** узнала от сотрудников отделения социальной помощи и сопровождения малоимущих граждан, в том числе и при заключении социальных контрактов ГБУ «КЦСОН Ардонского района». В тот же вечер посоветовалась с супругом, **Измаилом Кодзаевым**, и вместе решили — попробуем. Впрочем, о своем «творческом» бизнесе Мадина мечтала еще со школьных лет, а уже будучи многодетной мамой, все не находила «свободных» денег, чтобы начать свое дело.



Сегодня первоначальный капитал, полученный в рамках государственной программы, помог осуществиться мечте.

«Уже в девятом классе я сшила для себя одежду, — рассказывает Мадина. — Не потому, что нечего было надеть, просто хотелось что-то свое, а не как у всех. Перешивала мамини наряды, и никто из подруг не верил, что автором новой модели являюсь я сама. Бальное платье на выпускной вечер тоже сшила себе сама, и до сих пор бережно храню его. Сейчас больше занимаюсь шитьем оригинальных комплектов скатертей и салфеток, качественного постельного белья, в том числе для детей».

Вещей, которые порадуют детей, в коллекции Мадины действительно много. Это — вязаные пледы, костюмы, комбинезоны, носочки и свитерочки, а под цвет и стиль к одежде — яркие мягкие игрушки, связанные крючком из натуральных нитей.

Любовь к вязанию привила ей мама — **Сима Асланбековна**, а ее к рукоделию приучила бабушка. Мадина даже просыпалась по утрам под едва слышное постукивание вязальных спиц, теперь правильно владеть крючком и спицами она учит своих детей.

«Хочу полностью посвятить себя любимому делу, — улыбается Мадина. — Конечно, непросто совмещать воспитание детей, домашние хлопоты и работу, но у меня пока все получается. В планах открыть швейный цех. Для этого есть помещение, и необходимую технику приобрела благодаря соцконтракту. Я очень благодарна сотрудникам. На пути к моей мечте мне встречались хорошие люди, и я считаю, что их искренняя поддержка и моя целеустремленность помогли ей осуществиться».

Фейзи Ибадов родом из солнечного Азербайджана, но в Мичурино смог стать своим. Еще бы! Здесь он живет уже около двадцати лет. Трудолюбивый и доброжелательный, — так отзываются о нем мичуриноцы. Несколько лет назад он арендовал земли и построил добротное тепличное хозяйство. В выращивание овощей включился с большим энтузиазмом. Закупил качественные семена огурцов и томатов, баклажанов, сладкого и горького перца. Затем рассаду овощей посадил в землю, и неожиданно получил хороший урожай.

«Первый год был тренировочный, — рассказывает Фейзи. — Много не получалось, хотя и приучен к работе на земле с тринадцати лет. Но мы учились на своих ошибках. К работе привлек родных. Они тоже природные овощеводы».

Очень скоро сельские жители стали помогать в сборе овощей, таким образом многие обрели хоть и сезонную, но неплохо оплачиваемую работу. Заработанные на продаже овощей средства идут на развитие дела, и все остальные расходы покрывают. Доступность цены и высокое качество полезной продукции те

Тепличное богатство



факторы, которые с каждым годом увеличивают число постоянных покупателей.

— Главный принцип нашей работы, говорят **Эльмин и Нариман**, использование только органических удобрений. Никакой химии, категорически. Поставлять на рынок экологически чистые овощи — это дело принципа и чести.

Масштабы подсобного хозяйства впечатляют — шесть тысяч кустов огурцов сорта «Маша» и «Номерной», восемь тысяч кустов томатов сортов «Пинк парадайз» и «Пинк Хит», дающие каждые два дня в среднем по семьсот кг урожая. Они — главная забота людей активных, работающих с раннего утра до позднего вечера без нотки лени и с любовью к земле.

В планах на ближайшее будущее у арендатора Фейзи Ибадова — выращивание сладкой кукурузы. Об особенностях посева предприимчивый хозяин уже знает все. Невольно думаешь о том, что человека, который может и хочет работать на земле, не напугаешь санкциями. Сельский житель

всегда найдет способ прокормить семью и людям доставить качественный продукт с многолетним сроком годности. Крестьянский труд всегда считался ответственным и непростым, но все преодолимо, когда знаешь, что — трудишься на благо.

Страницу подготовила Ирина ДЗУГКОВА.

ДЕЛА ПАРТИЙНЫЕ

ЧЕРЕЗ МЕДИЦИНСКУЮ МИССИЮ «ЕДИНОЙ РОССИИ» В НОВЫХ РЕГИОНАХ ПРОШЛИ 2 ТЫСЯЧИ ВОЛОНТЁРОВ

В больницах и госпиталях отработали более 800 медиков-волонтеров и 1200 активистов МГЕР и «Волонтерской роты» — их опыт стал основой для необходимых законодательных изменений в сфере здравоохранения.



С начала СВО «Единая Россия» организовала отдельное направление гуманитарной миссии в новых регионах — медицинское. За это время на Донбассе, в Херсонской и Запорожской областях местным медикам помогали более 2 тысяч человек. Это врачи российских учреждений здравоохранения, медсестры, студенты-медики.

«В апреле 2022 года в Мариуполе шли бои, и помощь врачей была нужна, как воздух. В те дни «Единая Россия» открывала единственный на левом берегу медицинский центр для жителей города — «Аполлония». Туда я позвал ребят, они сразу откликнулись на предложение. Их работа — яркий пример самоотверженности и безграничной преданности своему делу. Я благодарен каждому из более чем 800 медиков-добровольцев, которые приехали на Донбасс, помогали и помогают сейчас гражданским и военным», — рассказал депутат Госдумы от «Единой России» **Дмитрий Хубезов**, который сам в третий раз отправился добровольцем на фронт.

Ежедневно с июня 2022 года помощь пациентам и врачам больницы интенсивного лечения Мариуполя, больницы им. Калинина в Донецке, военного госпиталя в Луганске, а также жителям Херсонской области в пунктах временного размещения оказывают волонтеры

«Молодой Гвардии Единой России» и «Волонтерской роты». Подготовить их к работе в медучреждениях помогают специально организованные «Единой Россией» курсы.

«По линии Минздрава обучаем врачей, медсестёр, студентов медицинских вузов и колледжей современным правилам оказания первой помощи. Опыт военной медицины показал, что от человека, который первым приходит на помощь бойцу, зависит не только его жизнь, но и судьба его семьи. Все армейские достижения по оказанию первой помощи нужно изучать и перенимать гражданским ведомствам. Мы видим, что во многом причины предотвратимых смертей едины как на поле боя, так и при обстреле мирных граждан, при ДТП и иных ЧС. И принципы оказания помощи должны быть едины», — отметил **Дмитрий Хубезов**.

Отвечать за создание единых программ обучения, подготовку инструкторов, обновление теоретических знаний, внедрение современных практических умений будет Федеральный центр медицины катастроф Минздрава России. Для помощи жителям новых регионов привлекают лучшие кадры.

— К гуманитарной миссии присоединились депутаты всех уровней, активисты и сторонники партии, — отметил заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», руководитель волонтерского центра партии **Марат Едзоев**. — Мы организовали сбор гуманитарной помощи для жителей новых регионов, уже отправлено более 60 тонн груза. Это — строительные материалы, продукты питания и питьевая вода, предметы первой необходимости. Оказывается поддержка и вынужденным переселенцам, проживающим в настоящее время в пунктах временного размещения на территории нашей республики.

Кроме того, депутаты «Единой России» неоднократно посещали места дислокации наших ребят — участники СВО, передавали им медикаменты, предметы экипировки, теплую одежду, специальную технику, продовольствие.

Мы продолжим оказывать помощь участникам спецоперации, членам их семей, а также жителям пострадавших регионов до тех пор, пока в этом будет необходимость.

Альбина ШАНАЕВА.

ВЕСТИ ИЗ СКАТК

БУДУЩИЕ ЭКСПЕРТЫ МОДЫ

Фасон, цвет, длина, аксессуары... Они уже разбираются в современных модных тенденциях почти как настоящие эксперты. Разбираются и творят моду сами. Для выпускников Северо-Кавказского аграрно-технологического колледжа изготовить модное изделие, подобрать к нему причёску и аксессуары не составляет большого труда. Это доказал и демонстрационный экзамен по компетенции «Технологии моды», который накануне успешно сдали будущие технологи-конструкторы СКАТК.



Сдача демонстрационного экзамена — обязательная процедура при государственной итоговой аттестации выпускников средних профессиональных образовательных учреждений. Она позволяет студенту в реальных производственных условиях показать профессиональную сноровку и даже способствовать трудоустройству. Обязательное условие

экзамена — присутствие на площадке работодателей в качестве гостей или промышленных экспертов.

— Участницы экзамена изготавливали женскую блузу прямого силуэта из блузочной ткани. Время на выполнение экзаменационного задания — 4 часа. Готовое изделие должно было иметь законченный вид, соответствовать представленному эскизу, техническому описанию и демонстрировать качество изготовления конструкции и выполнение



его технологической обработки, — отметила главный эксперт экзамена **Лариса Цогоева**. — Девочки очень постарались, чтобы их работы были выполнены на самом высоком уровне. Это, безусловно, повлияет на оценку, которую участницам выставят линейные эксперты.

Алана МАРГИЕВА,
пресс-службы СКАТК.

ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС

ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

Во Владикавказе подвели итоги Ежегодного фестиваля-конкурса «Театральная весна» и международного конкурса молодых талантов «Дебют».

Победителей конкурса поздравили, а также вручили им дипломы и денежные призы председатель Союза театральных деятелей РСО-А **Казбек Губиев** и заместитель министра культуры РСО-А **Залина Кусаева**.

— В этом году фестиваль прошёл под эгидой осетинской «Нартиады» и собрал около 500 участников, что, несомненно, радует. Это говорит об интересе к фестивалю и его востребованности, как о важной составляющей для развития и роста театрального искусства в нашей республике, — сказал **Казбек Губиев**, открывая торжественную часть мероприятия.

Среди участников были народные театры, взрослые и детские коллективы, молодежные театральные студии, инклюзия, широко представлены были и дебютанты фестиваля. Члены жюри, внимательно просмотрев все представленные постановки, оценили уровень актерского мастерства, творческое исполнение каждого участника и определили лучших.



Среди участников был Ардонский народный театр **им. М. Кумалагова** со спектаклем «Осенние цветы» **Асахмата Айларова**, который стал победителем в номинации «Лучшая режиссура». Режиссер — народная артистка РСО-А **Залина Малкарова**.

Николай СВИРИДОВ.

ВАЖНО

Отдел МВД России по Ардонскому району призывает родителей быть бдительными в связи со случаями выпадения детей из окон

За прошедшую неделю, с наступлением теплой погоды, в Ардонском районе зарегистрировано два факта выпадения детей из окон.

25 июня в ДРКБ с диагнозом «тупая травма живота» госпитализирован четырехлетний мальчик, который выпал из окна частного одноэтажного домовладения.

Второй инцидент произошел 30 июня. Пострадал двухлетний мальчик, выпавший также из окна частного одноэтажного домовладения, облокотившись на москитную сетку. Госпитализирован в реанимационное отделение ДРКБ с различными травмами.

Отдел МВД России по Ардонскому району предупреждает родителей быть более внимательными к своим детям, не оставлять их без присмотра. Чаще всего причиной несчастных случаев становится отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

НАПОМИНАЕМ! Москитная сетка не является надежной преградой и держится на хрупких креплениях, которые не способны выдерживать вес ребенка. Беспечность родителей может привести к трагическим последствиям.

Полицейские призывают родителей принимать все меры к обеспечению безопасности своих детей:

- не оставлять окна квартир открытыми;
- убирать от окон и с балконов предметы мебели, с помощью которых ребенок может забраться на подоконник;
- исключить малейшую возможность самостоятельного открывания ребенком окна или балкона.

Постоянное внимание поможет уберечь детей от несчастных случаев. Кроме того, родители должны осознавать, что оставление малолетнего ребенка одного без присмотра и контроля со стороны взрослых недопустимо.

ПРЕСС-РЕЛИЗ

3 ИЮЛЯ – ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕТСКИХ ПОСОБИЙ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА

Ряд детских выплат Социального фонда приходит родителям на счет в банке в один день – каждого третьего числа нового месяца за предыдущий.

3 июля родителям на счета в кредитных организациях поступят:

- Единое пособие на детей до 17 лет и беременным женщинам
- Пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет неработающим родителям
- Выплата в связи с рождением первого ребенка до 3 лет
- Пособие на ребенка военнослужащего по призыву
- Пособие на детей от 8 до 17 лет (ранее назначенное).

Важно! Выплаты перечисляются в течение всего дня. Если денежные средства не поступили на счет утром, то нужно дождаться зачисления средств до окончания дня. Если в качестве способа доставки выплаты выбрана Почта России, то ежемесячные пособия доставляются с 3 по 22 число месяца в зависимости от графика работы конкретного почтового отделения. При этом органами социальной защиты выплата детских пособий осуществляется в отличные от Социального фонда даты.

Региональный контакт-центр СФР: 8-800-200-07-81.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Взрослый человек должен самостоятельно следить за условиями и своим питанием. Дети же должны находиться под строгим присмотром родителей в этом плане.

ВОДНЫЙ БАЛАНС.
Чаще всего в профилактике сахарного диабета любого типа первое место отдают правильной системе питания, хотя это не совсем верно. Прежде всего, необходимо поддерживать в организме здоровый водный баланс.

Во-первых, поджелудочная железа кроме инсулина должна вырабатывать водный раствор вещества бикарбоната для нейтрализации естественных кислот организма. Если произошло обезвоживание, приоритет отдается выработке бикарбоната, соответственно, выработка инсулина временно снижается. А присутствие больших количеств белого сахара рафинада в продуктах питания является фактором риска заболевания диабетом.

Во-вторых, процесс проникновения глюкозы в клетки требует не только инсулина, но и присутствия воды. Клетки, как и весь организм, на 75 процентов состоят из воды. Часть этой воды при приеме пищи потратится на выработку бикарбоната, часть на усвоение питательных веществ. В результате опять же страдает процесс выработки инсулина и его

восприятия организмом.

Существует простое правило: пить стакан родниковой или минеральной негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным.

ЗДОРОВАЯ ДИЕТА.

Профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. При этом стоит значительно ограничить мучные продукты и картофель. При риске заболевания следует в первую очередь завязать с употреблением сахара-песка. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи. Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл перестать есть после 18:00. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет отказ от мясного, молочного и мучного. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться. Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара

ра в крови, следует включить в свой ежедневный рацион: зелень, томаты, грецкий орех, болгарский перец, брюкву, фасоль, цитрусовые.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – высокая кардионагрузка. Но есть и другие причины.

Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток.

Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должно быть активной и изнуряющая тренировка. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня.

Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки. Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются:

- Ходьба по лестницам вместо использования лифта
- Прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе
- Активные игры с детьми



вместо компьютера

• Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу.

• Избегать стрессов.

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренировки и консультации со специалистами. Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболева-

ния сахарным диабетом. Постоянное наблюдение за собой. Современный человек настолько занят, что воспринимает больницу, как дополнительный способ отдыха. Поэтому стоит пересмотреть взгляды на жизнь. Для тех, у кого риск появления сахарного диабета очень высок (имеется ожирение или многие родственники страдают этим заболеванием), целесообразно перейти на растительную диету, оставаться на ней следует постоянно. К неприятным последствиям может привести медикаментозное вмешательство. Сильные препараты могут иметь в своем составе гормональные вещества. Лекарственные средства чаще всего имеют какое либо сопутствующее воздействие на органы, а поджелудочная железа «попадает под удар» одной из первых. Скопление вирусов и инфекций в организме может запустить аутоиммунные процессы.

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

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



УЧРЕДИТЕЛЬ:
Администрация местного самоуправления муниципального образования Ардонский район Республики Северная Осетия-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.ruhs15.ru

Печать офсетная.
Тираж 1697 экз.
Заказ № 764
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. ГЛ. РЕДАКТОРА И.Э. КАЛОЕВА (6+)

Фирма "КАЗБЕК"
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
Ремонт. Рассрочка.
Тел. 8-960-400-28-11.

ОКНА "ЛЮКС"
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
Из немецкого профиля "Новотек". Фурнитура "Зигения".
На каждое 2-е окно — москитная сетка в подарок.
Гарантия качества. Низкие цены. рассрочка.
Срок изготовления — 5 дней.
ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ СТЕКЛОПАКЕТЫ.
Тел. 8-928-864-74-15 Олег, 8-928-938-58-78 Тимур.

ПЕПЛОБЛОКИ
ПРОПАРЕННЫЕ
г. Терек.
Возможна доставка.
Тел. 8-967-411-90-94.

СПИЛИВАНИЕ ДЕРЕВЬЕВ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
в садах, огородах, на кладбищах.
Работаем по всей Осетии.
Тел. 8-989-134-88-17.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО
гробы, венки, накидки, одежда, траурная музыка, катафалк, палатки, копка могил, блоки.
Бесплатная доставка по Ардонскому району.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.
г. Ардон, ул. Советов, 13.
Тел. 8-928-933-42-32, Виталий.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ
гробы, венки, накидки, одежда, оркестр, траурная музыка, катафалк, палатки, копка могил, блоки.
Бесплатная доставка по Ардонскому району.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.
Тел. 8-918-701-15-36.

Ардон. Валера.

ПРОКАТ АВТОХОЛОДИЛЬНИКОВ.
Тел. 8-928-935-97-77, 8-988-836-00-73.

ООО "АРТЕЛЬ"
Поздравляет всех жителей района с наступающим праздником **Святого Хетага** и предоставляет праздничные скидки на мебель от 10% до 30%. Рассрочка, доставка.
г. Ардон, ул. Пролетарская, 38.
Тел. 8(86732)3-27-08, 8-928-486-37-04.

ПРОКАТ ПАЛАТОК И СТОЛОВ
Имеются праздничные (агтæ и арынгтæ). Автохолодильник, квас. ТРАУРНАЯ МУЗЫКА.
Тел. 8-918-703-37-12, 8-918-837-20-98.
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
Закупка продуктов, приготовление блюд, обслуживание, уборка, поминальные обеды.
Тел. 8-961-822-06-56, 8-929-864-13-08, 8-918-827-28-41, 97-28-41, Ольга

УСЛУГИ
Гипсокартон, шпаклевка, откосы. Ремонт фасадов, крыш и цоколей. Красим крыши, ворота, палисадники и т.д. Ремонт любой сложности.
Тел. 8-918-836-50-40

ПРОДАЕТСЯ
Мед натуральный. Качество гарантирую. Майский, рапсовый, белая акация. Цена 3 л – 2000 рублей. Доставка на дом.
Тел. 8-906-489-56-77, 8-928-686-81-39

РАЗНОЕ
Требуется сиделка для женщины (с. Мичурино).
Тел. 8-928-483-65-20

РАЗНОЕ
На карьер требуются: водитель на погрузчик, дробильщик, сторож.
Тел. 8-919-702-25-37

РАЗНОЕ
Требуется водитель-грузчик, пекарь. Сдаю помещение в центре в аренду.
Тел. 8-961-825-00-23, 8-961-824-56-86

РАЗНОЕ
Сантехника, отопление, газосварка. Тел. 8-989-747-47-70

РАЗНОЕ
Покос травы. Тел. 8-989-743-69-10

РАЗНОЕ
Покос травы любой сложности, спиливание деревьев. Тел. 8-988-839-19-20

РАЗНОЕ
Покос травы любой сложности, спиливание деревьев. Тел. 8-988-839-19-20