РЦИ-АЛАНИЙЫ ГОРÆТГÆРОН РАЙОНЫ АДÆМОН ГАЗЕТ
НАРОДНАЯ ГАЗЕТА ПРИГОРОДНОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

ФИДИУÆГ

ГЛАШАТАЙ

ВЫХОДИТ с 1937 года. ЧЕТВЕРГ 14 ДЕКАБРЯ 2017 г. №146 (11638). Цена - 10 руб.

КОНФЕРЕНЦИЯ

ИРАН И СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОТРУДНИЧЕСТВА

Во вторник, 12 декабря, в зале ЮНЕСКО СОГУ им. К.Л. Хетагурова состоялась Международная практическая конференция с участием представителей Исламской Республики Иран и министров РФ. С приветственным словом к собравшимся обратился Глава РСО-Алания Вячеслав Битаров. Он обозначил данное событие значимым и важным.

Министр РФ по делам Северного Кавказа **Лев Кузнецов** отметил символичность проведения такого авторитетного форума в месяц важнейших национальных праздников двух государств: *"Сегодня, 12 декабря, Россия отмечает День Конституции РФ, 2 декабря Исламская республика Иран также отметила день основного закона страны. Уверен, что решения и результаты сегодняшней встречи послужат развитию наших государств, будут способствовать дальнейшему укреплению взаимовыгодного сотрудничества".* Министр также отметил, что развитие взаимоотношений с Исламской Республикой Иран является одним из ключевых направлений концепции внешней политики России, при этом в российско-иранских отношениях Кавказскому региону традиционно отводится важное стратегическое место. *"Россия и Иран уже достигли консолидированной позиции по ряду вопросов. Сегодня Северный Кавказ в силу своего географического положения, исторического и культурного наследия имеет все необходимые ресурсы, чтобы выступать экономическим, научно-образовательным и культурным центром сотрудничества",* - сказал **Лев Кузнецов**.

Чрезвычайный и полномочный посол Исламской Республики Иран в РФ **Мехди Санаи** со своей стороны выразил благодарность организаторам за подготовку столь важного мероприятия в Северо-Кавказском регионе, отметив его большую роль в развитии двухсторонних отношений между государствами по всем направлениям сотрудничества, в том числе и в транспортной сфере в рамках создания международного коридора "Север-Юг".

О непростой роли российско-иранских отношений в мировой политике также говорил **Рамазан Абдулатипов**, специальный представитель Президента РФ по вопросам гуманитарного и экономического сотрудничества со странами Каспийского региона.

Отметим, что инициатива устройства конференции во Владикавказе исходила от Минкавказа по договоренности с посольством Ирана в РФ. И это не является случайным: ведь между Осетией и Ираном имеются традиционные историко-культурные связи. Прежде всего нужно помнить о древнем языковом родстве осетинского и персидского языков, относящихся к одной группе в рамках индоевропейской языковой семьи. Помимо этого, до 1917 года в Терской области, в частности, в ее центре - Владикавказе имелись два консульства тогдашней Персии. В дореволюционные времена во Владикавказе была довольно большая персидская диаспора.

Надо сказать, что конференция не носила исключительно торгово-экономический характер, она также направлена на налаживание отношений в образовательной сфере. В завершении первого дня форума были подписаны три важных соглашения: о поставках агропромышленной продукции производителей "Кавказ-мясо" (Карачаево-Черкесская республика) и группой компаний "Илоковат" (Исламская республика Иран). Соглашения подписали **Харун Гедиев** - генеральный директор РАПП "Кавказ-мясо" и **Али Таваколи Кешех** - президент группы компаний "Илоковат"; второе соглашение было подписано **Александром Бутаевым** - финансовым директором "АГРО-ИР" и **Аисари Али** - генеральным директором группы компаний "Таван Арванд". Подписано также соглашение о совместной реализации магистрской программы "Иран в современном мире" между СОГУ им. К.Л. Хетагурова (РСО-Алания) и Университетом им. Алламе Табатабаи (ИРИ). Договор заключили **Алан Огоев** - ректор СОГУ, **Хусейн Салими** - профессор и доктор **Хамидреза Олуми Йазди** Университета им. Алламе Табатабаи.

Аза АЛБОРОВА.

ОФИЦИАЛЬНО

ГЛАВА СЕВЕРНОЙ ОСЕТИИ ПРОВЕЛ ЗАСЕДАНИЕ АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ КОМИССИИ

Вести работу с семьями и родственниками лиц, подверженных идеологии терроризма, а также с теми, кто сам оказывается в этой группе риска, - такое поручение Глава Северной Осетии Вячеслав Битаров дал на заседании Антитеррористической комиссии в РСО-Алания.

В его работе приняли участие представители Парламента и Правительства республики, руководители силовых структур и ведомств, главы районных администраций. Присутствующие обсуждали вопросы обеспечения контроля за организацией работы по повышению уровня антитеррористической защищенности, а также другие темы.

По вопросу повестки выступил глава администрации Ирафского района **Борис Хамикоев**. Об обеспечении повышенного уровня защищенности на муниципальных объектах г. Владикавказа рассказал глава столичной администрации **Борис Албегов**.

Согласно распоряжению Правительства РСО-Алания, по муниципальным образованиям был сформирован перечень мест массового пребывания людей, отметил министр государственного имущества и земельных отношений **Руслан Тедеев**.

Руководитель ведомства также обратился к главам районов с просьбой согласовывать перечень мест массового пребывания людей с правоохранительными органами.

В ходе заседания АТК также обсуждались вопросы об эффективности принимаемых мер по обеспечению антитеррористической защищенности объектов спорта и культуры, реализации "Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2013-2018 годы" на территории РСО-Алания.

Пресс-служба Главы и Правительства РСО-Алания.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ подписная кампания на районную газету «Фидиуæг» на 1-ое полугодие 2018 года. Основная цена - 476, 22 руб. Льготная - 401, 40 руб. НАШ ИНДЕКС - 53913.

К СВЕДЕНИЮ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

С приближением новогодних праздников резко увеличивается спрос на пиротехническую продукцию. Чего только не увидишь в преддверии Нового года на торговых прилавках магазинов, рынках, стихийных торговых точках! Это - ракеты, хлопушки, петарды, свечи, бенгальские огни. Но зачастую эти, на вид безобидные штучки становятся причиной настоящей беды. Нередки случаи, когда подростки получают ожоги кистей рук, травму глаз, головы и даже тела. А взрослые, те, кто осуществляет незаконную торговлю, наживаются на здоровье детей.

В нашем районе торговля пиротехническими изделиями постановлением главы администрации района разрешена только в специализированных магазинах или отделах магазинов. А учитывая, что на территории Пригородного района нет таких магазинов, то и торговля пиротехническими изделиями запрещена!

Хочу предупредить руководителей, продавцов торговых объектов: не приобретайте и не реализовывайте в своих магазинах. ларьках, киосках запрещенную пиротехническую продукцию!

Из года в год, конечно, нарушителей в этой сфере становится все меньше. Большая часть руководителей торговых объектов забыли про пиротехнику, знают, что ею нельзя торговать. Однако некоторые предприниматели все же умудряются приобретать и реализовывать детям, подросткам запрещенную продукцию.

Обращаюсь к родителям, руководителям общеобразовательных учреждений района: проводите со своими детьми, учащимися разъяснительную работу об опасности пиротехнических изделий, о соблюдении пожарной безопасности и общественного порядка при обращении с пиротехническими средствами.

Уважаемые школьники! В свободной, доступной продаже имеется пиротехническая продукция очень сомнительного качества, которая не гарантирует безопасность.

Часто сами родители, бабушки и дедушки приобретают пиротехнические изделия для своих детей. **Помните,** что входящие в их состав горючие вещества и порох опасны для жизни и здоровья.

Социально-экономическим отделом администрации района совместно с правоохранительными органами будут осуществляться рейды-проверки торговых объектов на предмет незаконной реализации пиротехнических изделий. При выявлении фактов реализации этой продукции виновные буду привлекаться к административной ответственности, штрафным санкциям, а также будет изыматься товар.

Уважаемые жители района! Если вам известно, где продают пиротехнические изделия, где приобретают ваши дети эти "бомбочки", прошу вас сообщить в администрацию района, чтобы мы совместно с правоохранительными органами вовремя смогли принять соответствующие меры.

Контактный тел.: **2-11-31; 2-27-95.**

Уважаемые потребители! Если все-таки вы приобрели пиротехнические изделия в специализированных магазинах г. Владикавказа, строго следуйте прилагаемой инструкции по их применению. **Не используйте изделия с истекшим сроком годности!** Применяйте пиротехнику исключительно заводского изготовления!

Только при соблюдении правил безопасности вы получите удовольствие от покупки.

Гуля ДЗАНАГОВА, начальник социально-экономического отдела АМС района.

В РАЙПО

В ПРИГОРОДНОМ РАЙПО ИЗБРАН РУКОВОДИТЕЛЬ

На минувшей неделе состоялось отчетно-выборное собрание уполномоченных пайщиков Пригородного районного потребительского общества, на котором были подведены итоги работы потребительской кооперации за 2013-2017 годы, а также дана оценка, определены задачи, над которыми предстоит работать в дальнейшем.

В работе собрания принял участие председатель Севосетпотребсоюза **Борис Моргоев**. С отчетным докладом о проделанной работе за прошедший период перед собравшимися выступила председатель райпо **Валентина Хубаева.**

В докладе был дан анализ работы по выполнению планов в торговле, в общественном питании, в производстве и ряде других направлений. Проводимая работа позволила достичь определенных положительных результатов. Совокупный объем деятельности кооперативных организаций Пригородного райпо за 5 лет составил 207 млн.569 тыс.руб., что на 74 млн 908 тыс руб. больше, чем в предыдущий период. Это обеспечено за счет розничного товарооборота, оборота общественного питания, закупочной деятельности. Всего от деятельности предприятия получена прибыль в размере 312600 рублей. Начислено и уплачено налогов более 9 млн.рублей. *"Райпо периодически оказывает помощь малоимущим слоям населения деньгами и продовольствием. За 5 лет это составило более 350 тысяч рублей",* - отметила докладчик.

Валентина Хубаева также рассказала, какие трудности сегодня переживает районное потребительское общество: попытки реорганизации кооператорского сообщества привели к снижению товарооборота.

Как отметил **Борис Моргоев**, Пригородным районным потребительским обществом проводится огромная работа по обслуживанию населения района. Он выразил большую благодарность Совету райпо и всему коллективу. *"Мы надеемся, что в сегодняшнее тяжелое время кооператорское сообщество наберет такие же обороты, как и в былые времена",* - сказал он.

Уполномоченный пайщик **Земфира Караева** дала положительную оценку работе Пригородного райпо и пожелала в условиях экономического кризиса не допустить снижения темпов роста.

По окончании дебатов на должность руководителя вновь была избрана **Валентина Хубаева**. Она поблагодарила коллег за оказанное доверие и пообещала не сбавлять оборотов и отстаивать интересы пайщиков.

Маргарита ТЕДЕЕВА. Фото Анжелы ХУГАЕВОЙ.

СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА

КАК ЧУДЕН И ВАЖЕН ЖИЗНИ ПОТОК!

Там, на востоке край горизонта окрасился в багряный цвет. Красно-розовые лучи всходящего солнца, осветив купол неба и гранитные вершины гор, спустились на холмы и равнины. И вот большой огнедышащий шар полностью показался над горизонтом. От его света и тепла начало пробуждаться от сна матушка-природа. С лесов и полей повеяло сладким, наполняющим грудь, ароматным воздухом. Пение птиц успокаивало и радовало сердце. А быстрая горная речушка своим веселым журчанием оповестила о начале утреннего дня.

Наслаждаясь этим сказочным рассветом Юрий Харитонович воскликнул: "Как прекрасен мир! Как нужен и важен жизни поток! Ради таких сладких, притягивающих взор мгновений стоит жить, даже тогда, когда груз прожитых лет начинает о себе знать".

Наш герой часто любит встречать зарю, выходя на стадион на очередную пробежку. Физзарядка, свежий воздух и наслаждение утренним рассветом наполняют человеческий организм новой энергией, здоровьем, настроением жить, и он совершает добрые дела. Все эти составляющие играют немаловажную роль и в жизни **Юрия Харитоновича Тотрова**, методиста Пригородной ДЮСШ №1, одного из опытных и мудрых наставников молодежи.

25 января 1942 г. в с. Ходз Джавского района в доме Харитона Тотрова родился очередной мальчик.

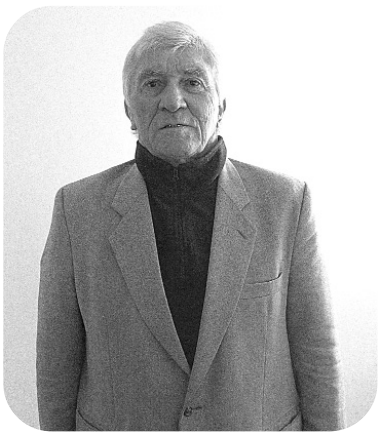
Время было военное, тяжелое, но соседи, услышав радостную весть, спешили к Тотровым поздравить их с новорожденным.

Глава семьи Харитон в то время был на фронте, защищал Отечество от фашистских захватчиков. Узнав из писем о рождении сына, еще крепче бил врагов. Всего же Харитон Гаврилович и ее супруга Клавдия Ивановна Дзлиева воспитали шестерых детей. Юрий был средним.

Вернувшись с войны, Харитон со своей семьей переехал жить в Северную Осетию и обосновался в с. Комгарон. Здесь он устроился в колхоз, был одним из передовых колхозников. Дети учились в местной школе. Юра рос крепким мальчиком. После занятий помогал родителям по дому. Как и все ребята того времени, гонял в футбол, играл в разные игры.

Уже в девятом классе вместе с соседними мальчиками он стал ходить в секцию вольной борьбы. Вначале он занимался у заслуженных тренеров СССР Ильи Дряева и Асланбека Дзгоева. Затем под руководством Кермена Суменова учил азы Греко-римской борьбы. Постепенно приобретался опыт, появились и первые успехи. Юра становится победителем и призером Центрального совета ВЦСПС, а также республиканских соревнований.

В 1960 г. комгаронского парня призывают в ряды Вооруженных сил СССР. Служил он в г. Краснодаре. В составе сборной команды дивизии принимал участие в соревнованиях Северо-Кавказского Военного округа в г. Волгограде и стал вторым призером. Далее службу



продолжил в Закавказском Военном округе в г. Шаумян. Здесь, в г. Баку он в составе сборной команды части принимает участие в соревнованиях по борьбе самбо и занимает второе место.

Спорт в жизни Ю. Тотрова стал занимать особое место. Поэтому перед демобилизацией он в Москве успешно сдает экзамены в Центральный ордена Ленина институт физической культуры. Годы учебы он активно совмещал со спортивными соревнованиями. В составе сборной команды "Буревестник" Юра участвует в различных первенствах и турнирах во Львове, Минске, Харькове и других городах.

В 1968 г. после окончания института молодой специалист устраивается на работу в общество "Труд" г. Орджоникидзе. А спустя два года обладающего хорошими деловыми и организаторскими способностями Юру переводят председателем спорткомитета Пригородного района. При нем был дан толчок в развитие многих видов спорта. Через некоторое время путем перевода его назначают директором Пригородной киносети. Параллельно в этот же период Юрий Харитонович преподает физкультуру в Комгаронской и Октябрьсокй №1 школах.

За долгую безупречную работу он был награжден почетными знаками "За развитие физической культуры и спорта России", "Отличник физической культуры и спорта России". Юрий Харитонович также является Заслуженным учителем РСО-А, он Ветеран труда. Кроме этого награжден многими грамотами и благодарственными письмами.

В настоящее время Ю. Тотров является методистом в Пригородной ДЮСШ №1. Кроме основной своей работы, он часто обслуживает различные соревнования в качестве главного судьи и ведущего комментатора, а также принимает участие в других организационных вопросах.

Юрий Харитонович добился успехов и на семейном фронте. Вместе со своей супругой Фатимой Боциевой воспитали троих детей: двух сыновей и дочь. Все они имеют свои семьи, но не забывают родителей, часто их навещают.

Наставник молодежи, мудрый старший Юрий Харитонович Тотров пользуется почетом и уважением в кругу своих коллег по работе, подрастающего поколения и соседей.

В январе ему исполняется 76 лет. И хотя год не юбилейный, пусть он всегда будет в здравии, полон сил и энергии еще многие годы!

Ахсар КОРТИЕВ. Фото автора.

АКТУАЛЬНО

СОХРАНИТЕ ХВОЙНЫЕ НАСАЖДЕНИЯ!

Декабрь - пора подготовки к Новому году. Жители республики в предновогодней лихорадке покупают подарки, составляют праздничное меню, приобретают новогодние игрушки и, конечно же, обязательный атрибут Нового года - елки.

Как отметили во Владикавказском лесничестве, с наступлением декабря начинается "горячая пора" - охрана хвойных насаждений, преимущественно елей и сосен, от незаконных вырубок. *"Многие жители уже давно отказались от живых елок и приобретают искусственные. В некоторых странах, к примеру, в Германии и во многих городах России специально к Новому году в емкостях выращивают саженцы сосны, ели, а после Нового года их вместе с комом высаживают в парке, во дворе и т.д. Но многие жители нашей республики предпочитают в Новый год "живую" елку, пахнущую смолой. И несмотря на то, что на рынке перед праздником их можно найти разных размеров и за любую цену, встречаются и так называемые "елочные браконьеры",* - рассказал начальник территориального структурного подразделения "Владикавказское лесничество" **Олег Хетагуров**.

Под охраной Владикавказского лесничества находится часть лесов Пригородного и часть лесов Алагирского районов. *"К чести жителей данных муниципальных образований незаконной рубки хвойных деревьев в прошлом году зафиксировано не было",* - подчеркнул руководитель лесничества.

Мероприятия, проводимые коллективом Владикавказского лесничества носят преимущественно профилактический характер. Введено круглосуточное дежурство по охране хвойных. Проводится совместное патрулирование лесных участков работников лесничества и правоохранительных органов по выявлению и пресечению незаконных рубок молодых хвойных деревьев. Как пояснили в ведомстве, нарушители, срубившие "зеленую красавицу", будут привлекаться к административной и уголовной ответственности (ч.1ст.8.28 КоАП РФ и ч.2 ст.8.28 КоАП РФ).

Работники Владикавказского лесничества призывают жителей Пригородного района проявить лояльность и не подвергать вырубке насаждения хвойных.

Маргарита ТЕДЕЕВА.

ОКНО ОМВД

В ОМВД ПРОВЕДЕН КВАРТАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТАЖ НАРЯДОВ ПОЛИЦИИ

В территориальном отделе МВД России по Пригородному району проведен совместный инструктаж нарядов полиции, входящих в состав комплексных сил по охране общественного порядка.

В ежеквартальном мероприятии приняли участие руководители райотдела, сотрудники строевых подразделении батальона патрульно-постовой службы, ОГИБДД, группы немедленного реагирования, кинологи, представители всех поселковых отделений полиции и Мобильного отряда МВД России в РСО-Алания. Полицейские прибыли к месту проведения совместного инструктажа в полной экипировке, с вооружением и автотранспортом, а также служебными собаками. Готовность нарядов к выполнению поставленных задач проверили заместитель начальника полиции ОМВД **Беслан Санакоев** и ответственный по райотделу майор полиции **Александр Фидаров**.

В ходе инструктажа, который проводился в течение часа, были уточнены задачи на предстоящий период, обозначены вопросы организации маневра и взаимодействия комплексными силами полиции.

В завершении данного мероприятия был проведен осмотр внешнего вида и форменного обмундирования личного состава, служебных удостоверений и нагрудных знаков. Все выявленные недостатки были оперативно устранены.

Как рассказала инспектор охраны общественного порядка старший лейтенант полиции **Лиана Сидакова**, совместные инструктажи проводятся открыто, приглашаются представители СМИ, общественных организаций, но при этом принимаются соответствующие меры по недопущению совершения терактов или иных преступных посягательств.

Мурат ГАБАРАЕВ,
инспектор по связям со СМИ
ОМВД России по
Пригородному району.

"НАРОДНЫЙ ФРОНТ"

2018 ГОД ОБЪЯВЛЕН В РОССИИ ГОДОМ ДОБРОВОЛЬЦА

Президент России, лидер Общероссийского народного фронта Владимир Путин подписал указ о проведении в 2018 г. в России Года добровольца (волонтера).

Ранее в ходе пленарного заседания "Форум действий. Регионы" ОНФ в Йошкар-Оле член Центрального штаба Народного фронта, директор самарской региональной молодежной общественной организации "Инклюзивный клуб добровольцев" **Алексей Транцев** предложил главе государства провести Год гражданской активности и волонтерства в 2018 году.

Представитель Центрального штаба ОНФ, руководитель Центрального штаба молодежной общероссийской общественной организации "Российские студенческие отряды" **Михаил Киселев** отметил, что сегодня 18% граждан Российской Федерации занимаются добровольчеством. *"Сегодня волонтеры есть в медицине, в событийной сфере, в сфере строительства и т.д.. В связи с этим проведение в 2018 г. Года добровольца даст дополнительный импульс развитию этого движения в нашей стране. В следующем году волонтерам будет уделено особое внимание, они это заслужили",* - сказал **Киселев**.

Он выразил уверенность, что в ближайшее время в России появятся новые инициативы по поддержке добровольчества. *"Нужно подумать над тем, какие стимулы нужны для развития волонтерства и что пока мешает этому движению. Думаю, что на это будет сделан упор в 2018 г. в законотворческой сфере. Работа будет вестись по всем фронтам. Уверен, что ОНФ будет одним из лидеров этого направления работы, потому что под крылом Народного фронта объединилось немало волонтерских организаций".*

Напомним, Общероссийский народный фронт (ОНФ) - это общественное движение, созданное в мае 2011 года по инициативе Президента РФ Владимира Путина, которое объединяет активных и неравнодушных жителей страны. Лидером движения является Владимир Путин. Главные задачи ОНФ - контроль за исполнением указов и поручений Главы государства, борьба с коррупцией и расточительством, неэффективными тратами государственных средств, вопросы повышения качества жизни граждан.

По информации
пресс-службы ОНФ.

ФЕМБÆЛД

ÆРНЫХАС КОДТОЙ АХСДЖИАГ ХЪУЫДДÆГТЫЛ

Ивгъуыд къуырийы Донгæроны бынæттон хиуынаффæйады администрацийы сæргълæууæг Булкаты Эриччы хъæппæрисæй арæзт æрцыд фембæлд хъæуы хистæртæн. Амыдта йæ "Ныхас"-ы сæрдар Босыкты Тарзан. Мадзалы архайджытæ æрныхас кодтой чындзæхсæвы æмæ зианы æгъдæуттыл.

Ælборты Хазби, Сапиты Шамил, Джиоты Амиран, Ærсойты Шота, Сиукъаты Петр æмæ иннæ хистæртæ сразы сты, цæмæй чындзхæссæг бирæйæ ма цæуой, гъе стæй æнæхуындæй. Нымадæй хъуамæ уой дыууæ-æртæ рог хæдтулгæйы дзаг (10-15 адæймаджы). Кæннод хаттæйхатт фондз-æхсæз машинæйæ дæр ацæуынц. Æмæ уый лæппуйы æмæ чызджы бинонтæн дæр у фыдæбоны хос.

Иумæйаг хъуыдымæ æрцыдысты зианы æгъдæуттыл æрныхас кæнгæйæ дæр:

- мæрдæхсæвæртæ нал хъæуы кæнын;
- сабатизæртæм цæуæнт æрмæст æввахс хиуæттæ æмæ сыхæгтæ;
- сабæттаг 500 сомæй фылдæр куыд ничи дæтта (хиуæттæн, хæстæджытæн - сæхи бар).

Хуымæтæг мæгуыр адæймагæн бонджынтæм гæсгæ æрмæст мин кæнæ дыгай минтæ ссарын йæ бон нæ вæййы æмæ хæсы бацæуы, кæнæ та, æхца кæй нæй, уый аххосæй мардмæ нал ацæуы. Зиан та æнæ мæрддзыгой адæмæй нæ фидауы. Сабæттаг та хъуамæ дæттой йæ боны, йæ фадат кæмæн нæ амоны, уыдонæй фæстæмæ.

Мадзалы архайджытæ баныхас кодтой: ацы ивддзинæдтæ хъæуы æрфидар кæнын.

Зианы æмæ чындзæхсæвы æгъдæуттыл фарстатæй уæлдай ма фембæлды ныхас цыд хъæуы санитарон уавæрыл, хъæуы сыгъдæгдзинадмæ фылдæр æргом здахын кæй хъæуы, ууыл.

Æхсар КУСДЖЫТЫ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Некоторые считают, что "здоровым надо родиться". И если уж такая удача случилась, то беречь здоровье не придется, оно и так никуда не денется. Нет, конечно. Все понимают, что, если много пить и курить или питаться только жирным и жареным, никакое здоровье не выдержит. Но это ведь крайности. А в основном - достаточно просто вести себя разумно.

Однако ученые доказали, что наш генотип влияет на здоровье только на 20%. А остальные 80% зависят от того, как человек заботится о своем здоровье. Мало просто не иметь вредных привычек, необходим комплексный подход - **здоровый образ жизни**.

Одной из важных составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Вот несколько основных его принципов:

- готовьте только из натуральных продуктов; только они действительно богаты пищевыми волокнами, минеральными веществами и витаминами;

- есть лучше в одно и то же время; организм привыкает к такому режиму питания, что способствует правильной выработке желудочного сока, а значит, и улучшению пищеварения; если захотелось перекусить между приемами пищи, то можно позволить себе натуральные фрукты и овощи, а также не содержащие сахара соки; эти продукты вообще должны быть в вашем рационе в обязательном порядке;

- принимайте пищу умеренными порциями, не переедайте; если не наедаетесь, лучше увеличить число приемов пищи, но не объем порции; за эталон можно взять "принцип двух горстей";

- помните, что человек испытывает чувство насыщения только через 20 минут после того, как действительно наелся, так что из-за стола нужно выходить с чувством легкого голода;

- старайтесь есть только то, что приносит пользу вашему здоровью, однако если вам в какой-то момент очень захотелось пирожное или конфету, лучше позволить себе такую вольность, чем мучиться, главное, чтобы это происходило не часто;

- еда должна быть не только полезной, но и вкусной. Одни и те же продукты можно приготовить по-разному, экспериментируйте. Хорошо, если у вас со временем появятся любимые рецепты разных блюд из полезных для здоровья продуктов. Это поможет внести разнообразие в питание.

ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК?

ЭТО НЕКРАСИВО, НО ПОПРАВИМО

Двойной подбородок - следствие привычки держать голову низко опущенной. Чтобы он дальше не появлялся, не наклоняйте голову низко, когда сидите или пишете, и не спите на высоких подушках.

Кроме того, вам поможет несложная гимнастика. Перед гимнастикой необходимо очистить лицо и намазать его кремом.

Три раза в день в течение пяти минут делайте повороты головы - 10 раз в правую сторону и 10 раз в левую. После этого энергично наклоните голову вниз и откиньте ее с силой назад, тоже 10 раз.

Ежедневно по 5 минут массируйте подбородок, передвигая с легким нажимом большие пальцы по нижней челюсти к ушным раковинам.

Очень полезны солевые компрессы: 2 столовые ложки соли растворить в 0,5 л воды. В этом растворе намочить полотенце, отжать его и прикладывать под подбородок на 2 минуты.

Хорошо действует энергичное похлопывание полотенцем, смоченным в холодной воде и отжатым.

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

Здоровый образ жизни немыслим без физических нагрузок, без движения. Гиподинамия - это настоящая "болезнь нашего века".

Режим нашей жизни совершенно не способствует двигательной активности. На работу и с работы мы ездим на личном или общественном транспорте. Во время работы чаще всего сидим, иногда - часами, практически не меняя позу. Такая ограниченность в движении неизбежно приводит к мышечной слабости. Что же делать, если времени на тренажерный зал или занятия спортом просто нет?

Зарядка и душ

Это то, с чего должно начинаться ваше утро. Не обязательно делать получасовой комплекс гимнастики. Достаточно, если вы посвятите 10 минут самым простым упражнениям. Помните лишь, что вам необходимо размять весь организм - начиная от шеи и заканчивая стопами (упражнения можно взять из школьного курса физкультуры).

Контрастный душ займет еще меньше времени, но поможет вам не только окончательно проснуться, но и усилит кровообращение, улучшит питание клеток и послужит своеобразным мягким массажем. В результате вы, скорее всего, получите неплохой заряд бодрости и хорошего настроения. А это именно то, что нужно в начале дня!

"Переменки"

Устраивайте себе отдых через каждые 2 часа работы. Особенно, если работа у вас сидячая. Ведь именно через 2 часа тонус мышц начинает падать, мы ощущаем усталость. Объясняется это тем, что в мышцах скапливаются продукты обмена. Необходимо подвигаться. Хотя бы сделать гимнастику для офисных работников, при этом не нужно даже вставать со стула(найти ее можно в Интернете). Но лучше все-таки встать и пройтись. На то, чтобы сбросить усталость, вам потребуется всего-то от 3 до 10 минут. Но этот простой способ поможет вам.

Прогулки

Лучше всего, если вы найдете хотя бы 2 часа в день для того, чтобы побыть на свежем воздухе. Причем, в это время желательно не сидеть, не стоять, а двигаться. Велосипед, бег, спортивные игры или просто быстрая ходьба - выбирайте то, что вам удобно. В любом случае двигательная активность на свежем воздухе поможет вам улучшить кровообращение, повысить мышечный тонус и содержание гемоглобина в крови.

СООБЩЕНИЯ, ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА

ПРОДАЕТСЯ

✓дом в с. Камбилеевском, ул. Ленина, 224.
Тел.: 8-963-179-84-68.

✓дом в с. Сунжа, ул. Октября, 24 "а".
Тел.: 8-960-494-44-68 (Валя).

✓дом в с. Сунжа, ул. Плиева, 16.
Тел.: 8-928-927-36-10.

✓**СРОЧНО** старый дом с з/участком - 4 сотки - в с. Октябрьском (мат/капитал рассматривается) - 900 т.р.
Тел.: 8-928-493-96-94.

✓2-этажный дом в с. Камбилеевском (напротив Сбербанка).
Тел.: 8-961-825-62-83.

✓дом в с. Октябрьском, ул. Гагиева, 73.
Тел.: 8-928-481-10-91.

✓**СРОЧНО** дом в с. Октябрьском, ул. Калинина, 43.
Тел.: 8-928-939-68-88.

✓частный дом в с. Камбилеевском, ул. Ленина, 109. Возможен обмен/бартер.
Тел.: 8-928-487-54-60.

✓кирпичный дом со всеми удобствами в с. Куртат.
Тел.: 8-928-069-10-94.

✓1-комнатная квартира в с. Октябрьском.
Тел.: 8-928-487-86-31, 8-928-486-74-53, 2-11-57.

✓2-комнатная квартира в с. Октябрьском - 1 млн 300 тыс. руб.; частный дом в с. Сунжа, ул. Бибилова - 1 млн 700 тыс. руб.; в с. Камбилеевском, ул. Ленина - 1 млн 500 тыс. руб. **СРОЧНО**.
Тел.: 8-928-493-96-94.

✓з/участок - 15 соток - в с. Сунжа. Цена - 150 тыс. руб.
Тел.: 8-988-878-53-70.

✓з/участок в с. Восход-Ир - 10 соток. Газ, свет, вода. Приватизированный. **СРОЧНО!**
Тел.: 8-918-832-87-00.

✓**СУПЕР ЦЕНЫ:** пшеница - 480 руб.; кукуруза - 450 руб.; ячмень - 450 руб.; кукурузная мука белая - 50 руб./кг; комбикорм - 480 руб.; мел - 150 руб./10 кг.; ракушка - 10 кг./200 руб.; соль для скота - 200 руб./шт.; кукуруза белая - 23 руб./кг.
Обр.: с. Октябрьское, ул. Гагарина, 2.
Тел.: 8-928-065-51-81.

✓картошка белая - 18 руб., розовая - 16 рублей.
Тел.: 8-928-686-94-00.

✓дойная корова.
Тел.: 8-928-069-34-11.

✓стельная корова, бычок, телка.
Тел.: 8-918-704-06-32.

✓подставки для елок, 1 шт. - 50 руб.
Тел.: 8-918-838-87-46.

РАЗНОЕ

✓основательная подготовка к **ЕГЭ** по русскому языку.
Тел.: 8-988-834-63-07.

✓**ВОЗЬМУ** деньги под проценты.
Тел.: 8-928-487-86-31.

✓**ИЗГОТАВЛИВАЮ** ворота, входные двери, лексан. Быстро, качественно. Недорого. Установка - бесплатно.
Тел.: 8-928-859-80-99, 8-928-487-86-31, 2-11-57.

✓**РЕМОНТ** стиральных машин-автомат на дому.
Тел.: 8-928-858-43-40.

✓**УСЛУГИ** электрика.
Тел.: 8-919-423-94-45, 8-928-480-99-00.

✓**СДАЕТСЯ** 2-комнатная квартира с капитальным ремонтом без мебели на длительный срок. Цена - 10 тыс. руб.
Тел.: 8-962-745-76-07.

✓**СДАЕТСЯ** 3-комнатная квартира в с. Октябрьском.
Тел.: 8-928-932-67-16.

✓**ТРЕБУЕТСЯ** мучница в кафе.
Тел.: 8-903-483-84-79.

✓**ДАМ** деньги под 8%. Залог - обязательно.
Тел.: 8-909-474-65-10.

✓**КУПЛЮ** крупный рогатый скот.
Тел.: 8-928-065-67-42.

✓**МОНТАЖ** систем видеонаблюдения.
Тел.: 8-928-928-31-31.

✓**ШТУКАТУРКА**, стяжка, откосы, шпаклевка, блочная кладка.
Тел.: 8-988-819-88-48.

✓сантехнические работы.
Тел.: 8-919-420-89-95.

Семья КОЧИЕВА Таймураза Кузьмича благодарит всех, кто разделил с ней горечь утраты супруги, и сообщает, что сорокодневные поминки состоятся 16 декабря по адресу: с. Сунжа, ул. Плиева, 22.

ЦЕМЕНТ. Доставка.
Тел.: 8-961-825-93-94.

ПРОКАТ новых палаток. Котлы. Обогрев.
Тел.: 99-33-89, 8-960-400-03-43.

ОТКАЧКА ям и туалетов.
Тел.:8-918-839-41-99.

ВЫПОЛНЯЮ штукатурные работы, стяжка, демонтаж штукатурка от 200 руб.
Тел.: 8-988-873-25-49 (Виталий).

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

24 часа. Женская бригада. Доставка ритуальных принадлежностей. Катафалк. Дудук. Оркестр. Перевозки по России и зарубежью. Все виды туалетных услуг.

Тел.: 8-928-927-38-03.

НЕДОРОГО. ЭММА.

Качество работы гарантируем.

Фирма «КАЗБЕК»

ОКНА И ДВЕРИ из ПВХ
Низкие цены.
НА 3-ЬЕ ОКНО - СЕТКА

Рассрочка - от цеха.
Тел.: 8-960-400-28-11.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

Круглосуточно. Обработка, купание, одевание, доставка гроба, оркестр, дудук.
Тел.: 8-928-068-20-71 (Рита).

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

Круглосуточно. Обработка, купание, одевание, доставка гроба, оркестр, дудук.
Тел.: 8-918-702-36-90 (Лариса).

Коллектив Инспекции Федеральной налоговой службы России по Пригородному району РСО-Алания выражает глубокое соболезнование сотруднице Инспекции **ДЖИОЕВОЙ Ляне Александровне** по поводу кончины

ДЖИОЕВОЙ Зары Григорьевны.

ФИДИУÆГ

Главный редактор ДЗЕБОЕВА Р.С.

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация местного самоуправления муниципального образования – Пригородный район, с. Октябрьское, ул. Павла Тедеева, 129.

Газета зарегистрирована 21 июня 2012 года в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-Алания. Регистрационный номер ПИ №ТУ 15-00074.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 363100, с. Камбилеевское Пригородного района Республики Северная Осетия-Алания, ул. Юрия Кучиева, 4.

Время подписания в печать 17 ч. Фактически в 16.15. 6+

ТЕЛЕФОНЫ: гл.редактор - 2-17-52; зам. гл. редактора, ответ. секретарь - 2-10-03; отделы - 2-21-82; 2-31-52; бухгалтерия - 2-31-52, отдел рекламы и объявлений - 2-24-16; факс - 8(86738) 2-13-38.

Газета выходит 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота), 156 раз в год. Издается на осетинском и русском языках.

E-mail: fidiuag@mail.ru; fidiuag-g@rambler.ru.

За содержание материалов и рекламы ответственность несут авторы. Тираж 2934 экз. Заказ №1526. Индекс 362015. Печать офсетная. Типография: АО «Осетия-полиграфсервис», адрес типографии: РСО-А, г. Владикавказ, пр. Коста, 11.