

Раззагдæртæ

## Хорз кусæгæн - кад

*Æрæджы мæм нæ районы Ирыхъæуы цæрджытæ - сыхæгтæ БАГАТЫ ИЗО, БЕСТАУТЫ ЛЯНЕ, ЗÆГЪОЙТЫ АЗÆ æмæ æндæртæ бахатдысты, цæмæй сæ номæй арфæ ракæнон æмæ бузныг зæгъон электрик ГÆДЖИТЫ Черменæн (къамы).*



Чермен кусы районы электронхызæджы, стæй ма Ирыхъæуы бынæттон администрацийы электрикæй дæр.

Администраци балхæдта электрон рухсгæнæнтæ, æмæ сæ Чермен бакодта хъæуы Калинины æмæ Цъæх уынджы, уæлдæр цы сыхæгты кой кодтон, уыдоны цур. Ныр æхсæвыгон уынгты цæуы бирæ фенцондæр цæрджытæн.

Гæджиты Чермен у æнæзвивæг кусæг, лæггадгæнаг, ирон æгъдауджын лæппу, зоны хистæр, æмгар, кæстæр. У профессионалон электрик, йæ дæсныадыл - æнувыд, амонын ын ницы хъæуы. Сæрдæй-зымæгæй ис йæ куысты уæлхъус.

- Райгонд стæм Чермены хорз куыстæй, раппæлинаг у, ницæмæй дзы ис рахъастгæнæн. Дарддæр дæр ын бирæ куыст уыдзæн: нæ хъæуы иннæ уынгтыл дæр электрон цырæггæтæ ссудзын кæндзæн - зæгъы Ирыхъæуы бынæттон администрацийы сæргълаууæг **Челæхсаты Алан**.

**ГАССИТЫ Моисей.**

Здравоохранение

## Сколько продлится пятая волна COVID-19 в России - мнение вирусологов

**Вирусолог Сергей НЕТЕСОВ озвучил свой прогноз, как долго продлится пятая волна COVID-19 в России.**

"Надо готовиться к худшему. К тому, что эта волна будет долгой - месяца на два-три-четыре. У нас в стране коллективный иммунитет пока еще очень мал - меньше 60 процентов", - цитирует эксперта РИА Новости.

А вот вирусолог **Петр Чумаков** считает, что уже после 10 февраля волна

COVID-19 в России пойдет на спад. "Эта волна коронавируса более острая, то есть быстро поднимается и так же быстро опустится", - отметил он.

Напомним: эпидситуация в РФ ухудшилась из-за стремительного распространения штамма "омикрон", который активно вытесняет вариант "дельта". Медики уже не раз говорили, что "омикрон" более разный, но менее патогенный.

Источник: "Российская газета".

Новостная лента

✓Эпидпорог заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в Северной Осетии превышен на 154%. Об этом на заседании оперштаба по борьбе с COVID-19 сообщил руководитель Управления Роспотребнадзора по республике **Алан Тибилов**.

По его словам, растет и число ковид-положительных больных (доминирует штамм "омикрон") и пациентов с внебольничной пневмонией.

✓В Северной Осетии дети с синдромом Дауна смогут заниматься плаванием в бассейне СОГУ. Предварительная договоренность с вузом уже достигнута.

Напомним: накануне в социальных сетях появилась информация о том, что в одном из фитнес-центров Владикавказа не пустили в бассейн ребенка с синдромом Дауна. Родители обратились с жалобой к Главе республики **Сергею Меняйло**. Он, в свою очередь, поручил в кратчайшие сроки разобраться в ситуации.

"Чтобы давать однозначную оценку действиям этой частной организации, нужно изучить нормативные документы. Прокуратурой уже начата проверка. Мы тоже подключимся к этому процессу", - сказал уполномоченный по правам ребенка при Главе республики **Артур Кокаев**.

✓Полицейские ликвидировали подпольный игровой клуб во Владикавказе. Спецоперация проводилась при силовой поддержке бойцов "Гром". На момент облавы в заведении находились посетители, в основном среднего возраста, которые за денежные средства участвовали в азартных играх.

✓**Милана Агузарова** получила приз за лучшую женскую роль на международном кинофестивале в Анже (Франция) за роль в фильме "Разжимая кулаки".

Напомним: события в фильме режиссера **Киры Коваленко** разворачиваются в Северной Осетии. В небольшой шахтерский поселок Мизур после трагических событий перевез свою семью Заур. Сыновей и дочь он воспитывает строго, не зная границ между отцовской заботой и гиперопекой. Главная героиня - девушка по имени Ада мечтает освободиться от опеки семьи и уехать. Премьера картины состоялась в 2021 году на Каннском кинофестивале, где кинолента получила гран-при конкурса авторского кино "Особый взгляд".

✓Российский теннисист **Аслан Карацев** возглавит турнирную сетку на ATP-250 в Пуне. Он получил первый номер посева на турнире. Вторым сеяным на турнире стал итальянец Лоренцо Музетти.

Карацев станет единственным россиянином на турнире в Индии.

COVID-19 в Пригородном районе

по состоянию на 1 февраля 2022 г.

**3167** случаев заболевания

**+8** случаев заболевания за последние сутки

**253** человека находятся на лечении

**146** умерших от COVID-19

**48** умерших от осложнений других заболева-

ний

**2720** человек выздоровели

По данным ТО Управления Роспотребнадзора РСО-Алания в Пригородном районе.

Наденьте маску – защитите себя от коронавируса!




**ПФР информирует**

# Регистрация на портале госуслуг - необходимость сегодняшнего дня!

**Порядка 60 электронных сервисов Пенсионного фонда России позволяют жителям республики получать услуги ПФР дистанционно.**



Отделение ПФР по Северной Осетии напоминает, что все государственные услуги, предоставляемые Пенсионным фондом в электронном виде, объединены в один портал на сайте Пенсионного фонда - **es.pfrf.ru**. Сервисы личного кабинета охватывают большинство направлений деятельности ведомства и предоставляемых гражданам выплат, поэтому использовать его могут не только пенсионеры, но и те, кто только формируют пенсию или имеют право на другие социальные выплаты.

Напоминаем также, что для получения электронных услуг в полном объеме гражданину необходимо зарегистрироваться на портале

госуслуг и подтвердить учетную запись.

### Как зарегистрироваться на портале госуслуг?

В строке поиска наберите адрес: **www.gosuslugi.ru**.

**Шаг 1.** Регистрация упрощенной учетной записи. Укажите в регистрационной форме на портале госуслуг свою фамилию, имя, мобильный телефон и адрес электронной почты. После клика на кнопку регистрации Вы получите смс с кодом подтверждения регистрации.

**Шаг 2.** Подтверждение личных данных - создание стандартной учетной записи.

Заполните профиль пользователя - укажите СНИЛС и данные документа, удостоверяющего личность (паспорт

гражданина РФ). Данные проходят проверку в ФМС РФ и Пенсионном фонде РФ. На Ваш электронный адрес будет направлено уведомление о результатах проверки. Это может занять от нескольких минут до нескольких дней.

**Шаг 3.** Подтверждение личности - создание подтвержденной учетной записи. Сделать это можно тремя способами:

- самый простой и быстрый способ - через онлайн-приложения банков;
- у кого нет доступа в Интернет - через центр обслуживания (МФЦ, банки, государственные учреждения и т.д.), куда надо прийти с паспортом;
- заказным письмом через Почту России (при регистрации заказать код подтверждения личности, его вышлют заказным письмом по указанному адресу).

Пенсионный фонд призывает жителей республики открыть свой электронный кабинет и иметь возможность получать государственные услуги в удобное для себя время. Гражданам всегда окажут содействие во всех клиентских службах ПФР республики, где для этих целей стоят гостевые компьютеры, и на помощь придут специалисты.

Прием по вопросу регистрации в ЕСИА территориальные органы северо-осетинского подразделения Фонда ведут в ежедневном режиме в рабочее время с понедельника по пятницу.

**Пресс-служба  
Отделения ПФР  
по РСО-Алания.**

**Нам пишут**

## Большая нагрузка

**Никто не застрахован от болезней, особенно в нынешнее тяжелое время, когда мир накрыла пандемия коронавируса. Во все времена труд работников медицинских учреждений - это высокое служение во имя и благо людей. Врачи самоотверженно охраняют величайшие ценности, дарованные человеку, - его жизнь и здоровье.**

Высокий профессионализм, верность своему делу, милосердие людей в белых халатах, верных Клятве Гиппократы, позволили многим людям справиться с болезнью, вновь встать на ноги и почувствовать радость жизни. Это - врачи с большой буквы, врачи от Бога, любящие народ.

К таким мудрым целителям отношу и врачей республиканского онкологического диспансера - **Ирину Дзарданову, Н. Битарову, Светлану Козыреву, Марину Марзоеву, Зему Цаголову.**

Времена меняются, но неизменным остаются

заботливые врачи и медсестра с золотыми руками и добрым сердцем. Они заслуживают уважение и благодарность.

Медработникам сегодня приходится исполнять очень важную работу - на них ложится большая нагрузка: многочасовые смены, бессонные ночи... Днем и ночью находятся на страже здоровья населения, они - наши ангелы-хранители в белых халатах. Встреча с такими добрыми врачами - это бальзам для больного.

Хочу выразить благодарность медработникам, которые, как родные, поддержали меня в трудные дни моей жизни, протянули руку помощи и поставили на ноги, дали шанс на жизнь. Это: **Нарина Кошенян, Мадина Бетева, Элина Дзэбисова, Вика Дзукаева, Кетеван Гаглоева, Лаура Кочиева, Тереза Цопанова.** Благодарю весь персонал во главе с заведующей отделением **Ларисой Суановой.**

Спасибо вам за чуткость, сопереживание, энергичные и ласковые врачи с золотыми руками и добрым сердцем!

**Нафи БЕТЕВА.**

**Прокурор разъясняет**

## Ответственность за приобретение украденного имущества

**За приобретение или сбыт имущества, добытого преступным путем, установлена уголовная ответственность (ст.175 Уголовного кодекса РФ).**



Для привлечения к ответственности не имеет значения, в результате совершения какого преступления имущество было добыто, будь то кража, мошенничество, вымогательство или иное преступление.

Условия привлечения к уголовной ответственности: достижения преступником 16 лет и наличие информации о том, что предмет скупки или сбыта получен преступным путем.

Главным мотивом таких преступлений является корысть. Под приобретением понимается возмездное или безвозмездное получение имущества любым способом, например, покупка, обмен или получение в подарок, под сбытом - любая форма возмездной или безвозмездной передачи его другим лицам.

Приобретением или сбытом не является получение или передача имущества на временное хранение.

Не могут являться предметом данного преступления вещи, изъятые или ограниченные в обычном обороте, например, оружие, наркотические вещества, драгоценные камни. За незаконный оборот названных предметов уголовная ответственность установлена специальными статьями Уголовного кодекса РФ.

Максимальное наказание в виде 7 лет лишения свободы может быть назначено за приобретение и сбыт имущества, добытого преступным путем в составе организованной группы или с использованием служебного положения.

О фактах скупки и реализации краденого сообщите в органы полиции.

## Каков порядок изъятия вещей при задержании и что делать, если не все вещи возвращены при освобождении

**Порядок задержания и доставления граждан в полицию регламентирован Федеральным законом "О полиции" (ст.14), Уголовно-процессуальным кодексом РФ (ст.91), Кодексом РФ об административных правонарушениях (ст.ст.27.1, 27.2, 27.3), а также приказом МВД России от 30.04.2012 г., №389, утвердившим Наставление о порядке исполнения обязанностей и реализации прав полиции в дежурной части территориального органа МВД России после доставления граждан.**

Согласно п.11 Наставления, у доставленных лиц изымаются предметы, вещества и продукты питания, которые представляют опасность для жизни и здоровья или могут быть использованы в качестве орудия преступления, а также продукты питания и предметы, не включенные в Перечень продуктов питания, предметов первой необходимости, обуви, одежды, которые задержанные лица могут иметь при себе, хранить и получать в передачах, о чем делается отметка в протоколе личного досмотра или протоколе о задержании. Этот документ подписывается в т.ч. задержанным.

Оперативный дежурный обязан обеспечить сохранность изъятых предметов и вещей до истечения срока задержания, после чего они возвращаются лицу, за исключением предметов, являющихся орудием или непосредственным объектом правонарушения (до решения вопроса по существу) либо находящихся в розыске или изъятых из гражданского оборота, а также поддельных документов.

В случае нарушения прав жалоба может быть подана начальнику органа, производящего изъятие вещей и предметов, руководителю вышестоящего органа; при несогласии с ответами - в органы прокуратуры или в суд.

**Артур КОКАЕВ,  
заместитель прокурора Пригородного района.**





**Законы**

# Что изменится в жизни россиян с февраля 2022 года

На официальном сайте Госдумы РФ сообщается о законах и правилах, которые заработают в феврале 2022 года и коснутся многих граждан страны.

Представляем подборку самых важных из них.

## Ежегодный пересмотр размера маткапитала

С 1 февраля материнский капитал и ряд других пособий проиндексированы на 8,4%. Размер материнского капитала на первого ребенка составит 524,5 тыс. рублей, на второго ребенка - 693,1 тыс. рублей (если семья не получала материнский капитал на первого ребенка). А размер доплаты при рождении второго ребенка, если семья получала материнский капитал при рождении первого ребенка, составит 168,6 тыс. рублей.



Теперь размер маткапитала будет ежегодно пересматриваться исходя из индекса роста потребительских цен за предыдущий год, то есть в соответствии с фактической, а не прогнозируемой инфляцией, как раньше.

## Прожиточный минимум должников

1 февраля вступил в силу закон о минимальном гарантированном доходе должников, согласно которому на зарплату и другие доходы, равные прожиточному минимуму трудоспособного населения в целом по РФ, не может быть обращено взыскание по исполнительным документам. Должнику нужно будет только подать в службу судебных приставов заявление с реквизитами банковского счета, где должны сохранить минимальный доход.



Ограничение не распространяется на взыскание алиментов, возмещение причиненного преступлением ущерба и нанесенного здоровью вреда, компенсацию морального вреда и вреда в связи со смертью кормильца, уплату административных и судебных штрафов, назначенных в качестве меры уголовно-правового характера.

## Индексация пенсий



С февраля неработающие пенсионеры начнут получать повышенную страховую пенсию - ее проиндексируют выше уровня инфляции, на 8,6%. Кроме того, пенсионеры получат доплату за январь в виде разницы между индексацией, которая произошла в начале года (на 5,9%), и 8,6%, потому что закон имеет обратную силу.

## Информация о состоянии многоквартирных домов



Органы власти и местного самоуправления с 1 февраля обязаны передавать в Росреестр данные о признании дома аварийным, подлежащим сносу или реконструкции. Оттуда эти данные будут направляться в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН). Информацию предоставят в виде выписки по запросам любых лиц.

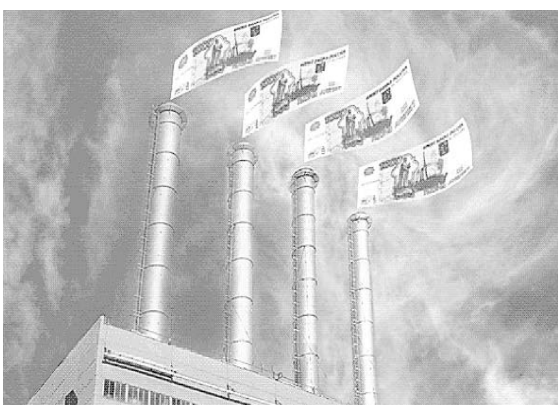
## Пожизненное заключение педофилов



Сексуальное насилие над несовершеннолетними, совершенное повторно, либо в отношении двух и более несовершеннолетних, либо если оно было сопряжено с совершением другого тяжкого или особо тяжкого преступления против личности, с 8 февраля будет караться пожизненным лишением свободы.

## Экологические штрафы

Вводятся штрафы за отсутствие или несвоевременную установку систем автоматического контроля за источниками выбросов загрязняющих веществ. С 1 февраля штраф для должностных лиц составит до 40 тыс. рублей, для юридических - до 200 тыс. рублей.



Также штрафы будут грозить, если системы контроля были установлены с нарушением требований или некорректно передают данные в государственный реестр.

**Аудындынад**

# Бэрæгбон хъæлдзæгай фидауы

Кæд абон цард зын æмæ тæссаг сси, адæм катыйыл фесты, сæхимæ ныхъхъуыстой, уæддæр нæм ис ахæмтæ, адæмтæ йе 'ххуысы къух чи бадары, хистæртæн чи балæггад кæны, сабиты чи бæрæвдауы...



Куыд æрвылаз, афтæ та 2022 азы Цыппурс æмæ Зæронд Ног азы бæрæгбонмæ Камбилеевкæйы Кучиты Юрийы номыл уынджы 89-æм хæдзары раз саив кодтой заз бæласæй. Кæд карз низы ахосæй сабиты къордгай æмбырдгæнæн нæ уыд, уæддæр сæм æрвыст æрцыдысты хуынды гæххæттæ амынд рæстæгмæ. Сабитæ райстой Ног азы лæвæрттæ. Лæвæрттæ ма радтой, иронау æмдзæвгæтæ чи радзырдта, уыцы сабитæн. Байуæрстой сæ Камбилеевкæйы 1-æм скъолайы ахуырдау **Бететы Азæмæт** æмæ Камбилеевкæйы 2-æм скъолайы ахуыргæнинагтæ **Къæбулты Лерæ** æмæ **Дзукъаты Дианæ**. Бæрæгбонмæ чи нæ 'рбаццæ, уыдонæн лæвæрдтæ бахастой сæ хæдзæрттæм. Мадзал рауад хъæлдзæг æмæ зæрдæмæдзæугæ.



Лæвæрттæ та ацы хатт дæр балхæдтой сæхи фæрæзтæй æрыгон фæлтæры минæвæрттæ: **Мрыкаты Мæдина**, **Багаты Сослан** æмæ **Элина**.

Мæдина æмæ Элина кусынд Дзæуджыхъæуы Ахуырады управленийы, Сослан та - Цæгат Ирыстоны паддзахадон академион ирон театры.

Сослан æмæ Элинайæн уый фыццаг мадзал нæу, ныр цалдæр азы дæргы алы бæрæгбонмæ дæр бæрæвдауынд куыд хистæрты, афтæ рынчын сабиты, бирæсывæллонджын бинонты æмæ сидзæр сывæллæттæ.

Цæрджыты æмæ Камбилеевкæйы хъæуы сылгоймæгты Советы номæй хæргæнджытæн арфæ ракодта **Бететы Райхан** æмæ сын загъта, цæмæй, цы фæндаг равзæрстой, ууыл ма фæфæсмон кæной, фæлæ йыл æдæрсгæ фидар къæхдзæфтæ акæной сæ хъæуы æмæ адæмы фарнæн.

2021 азы декабры ма хъæуы ацыд конкурс-хæдзармæ куыст, нывæцæн - "Æз ирон дæн". Архайдтой дзы Камбилеевкæйы 2-æм скъолайы 8-æм къласы ахуырдауæ.

Хæдзармæ куыстæн аргъ скодтой скъолайы ирон æвдзæджы ахуыргæнæг **Хъæцмæзты Земæ**, "Стыр Ныхас"-ы сылгоймæгты комитеты уæнг **Саккаты Зæлина** æмæ æндæртæ. Хорз æнтыстдзинад кæй къухы бафтыд, уыцы ахуырдауæ сбæрæг сты: **Къæбулты Лерæ** (1-аг бынат), **Дзукъаты Дианæ** (2-аг бынат) æмæ **Гаглоиты Давид** (3-аг бынат).

Ног азы бæрæгбон уæлахиздауы схорзæх кодтой лæвæрд æрцыд Кады гæххæттæ æмæ зæрдылдарæн лæвæрттæй "Ныхас"-ы сылгоймæгты Советы номæй.

**ГАССИТЫ Моисей.**


**Профилактика**

# ”Территория безопасности”

**В нынешнее время в мире все чаще говорят о проблеме экстремизма, терроризма и проявления асоциальных явлений среди молодежи! И для этого есть веские основания. В целях профилактики данной проблемы ежегодно в районном Доме детского творчества проходит месячник борьбы с асоциальными явлениями. В рамках этого проекта с 20 декабря минувшего года по 20 января текущего педагогами подготовили и провели с обучающимися мероприятия в различных формах: беседы, интеллектуальные игры, веселые старты, викторины, пленера.**

Так, на базе СОШ №1 ст. Архонской в т/о ”Юный турист” (педагог - **Татьяна Левченко**) прошло открытое занятие на тему ”Моя Россия - без террора”. Педагог ознакомила обучающихся с основными правилами поведения в условиях теракта, вручила памятку каждому и призвала ребят к ответственному отношению к своей жизни и жизни окружающих.

Обучающиеся т/о ”Ладья” вместе с педагогом **Гаратиной Базаевой** провели беседу на тему: ”Скажи мне, кто твой друг?”. В форме живого диалога ребята обсудили, какие бывают друзья - реальные, виртуальные; как пагубно влияют социальные сети и компьютерные игры на подростков; в чем разница между общением реальным и в социальных сетях, виртуальным. Многие отметили, что реальное общение с друзьями гораздо лучше, чем абстрактное: игры с друзьями во дворе, рассказы историй из жизни, глядя в глаза собеседнику, не заменить виртуальной реальностью.

Коллективу т/о ”Сармат” на тему ”Мы - против наркотиков” педагог **Диана Гаглоева** рассказала о пагубном влиянии на растущий организм запрещенных препаратов, о вреде табакокурения, алкоголя. Дети активно отвечали на вопросы педагога и выразили собственное отрицательное отношение к данным проблемам, сделали выбор в пользу здорового образа жизни, правильного питания и активного, полезного отдыха. Итогом занятия стали веселые старты. Ребята с пользой провели свое время.

Обучающиеся т/о ”Лего дом” также выразили свое негативное отношение к алкоголю! За основу занятия педагог **Мадина Качмазова** взяла слова Льва Толстого: ”Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которой с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни”. Ребята активно рассуждали над смыслом слов классика. Коснулись и истории возникновения спиртных напитков, узнали, какой вред они наносят здоровью. Ребят поразила статистика по преступлениям, которые совершаются в нетрезвом состоянии. В конце беседы участникам было предложено разделить на 3 команды и поучаствовать в викторине ”Мифы и реальность”.

В СОШ с. Дачного обучающиеся т/о ”Лезгинка” с педагогом обсудили проблему асоциального поведения среди молодежи. ”Воровство как поиск средств для существования” - именно эту тему поднял **Альберт Измаилович** среди своих подопечных. На вопрос педагога, как можно получить деньги не работая, ребята сразу нашли ответ: только украв, можно получить быстрые, легкие деньги. Приятно отметить, что ребята не согласились с такой формой получения дохода. Педагог объяснил, что данный вид ”зарабатывания” не является нормой, а преследуется законом, и за подобные ”легкие деньги” могут последовать нелегкие последствия. Честный человек зарабатывает только честным путем! Педагог пожелал ребятам, чтоб они стали честными, порядочными

людьми, достойными гражданами в нашей правовой стране.

”Если хочешь быть здоровым, значит нужно соблюдать правила здорового образа жизни” - таков девиз обучающихся т/о ”Мелодии Иристана”. Вместе с педагогом **Лорой Пухаевой** остановились на 7 основных правилах ЗОЖ, быть ловким и умелым. Это - ”Организу свой режим дня”, ”Здоровый сон - залог здоровья”, ”Больше двигайся”, ”Правильно питайся”, ”Берегите зубы, зрение”, ”Не совершай плохих поступков”. Лора Варденовна пожелала, чтоб ребята всегда старались совершать добрые поступки, помогали нуждающимся.



”Что такое хорошо и что такое плохо” обсудили обучающиеся т/о ”Марио” и ”3 Дручка” с педагогами **Аланой Айсиновой** и **Ириной Икоевой** на базе СОШ с. Куртат. Несмотря на юный возраст ученики 1 класса активно рассуждали по заданной теме. В список плохих поступков ребята записали курение, алкоголизм, бандитизм, войны, воровство; в список хороших дел - заниматься спортом, хорошо учиться, помогать близким, помогать в домашних делах маме, питаться правильно, уважать и слушаться старших. А значит, мы смело можем сказать, что у нас растет достойное поколение!

Здоровье - одно из самых главных и важнейших составляющих счастья, это - драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет; ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней - здоровую планету. Именно с этих слов начала свою беседу со своими обучающимися т/о ”Аллонтэ” педагог **Эмма Есиева**. На базе СОШ №2 с. Октябрьского прошло открытое занятие на тему ”Здорово быть здоровым”. Педагог подготовила презентацию, где наглядно описала основные составляющие здорового образа жизни. Ребята вспомнили пословицы о здоровье и разобрали основные правила здоровья: это - вести активный образ жизни, соблюдать личную гигиену, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, быть всегда в хорошем настроении.

Мероприятия, посвященные теме здорового образа жизни, всегда акту-

альны в обучении детей. Данную необходимость диктует сама жизнь. Ребенок должен понять и усвоить ценность здоровья.

Педагог т/о ”Акварель” **Илона Бигулова** разобрала ценности жизни и здоровья со своими обучающимися на базе СОШ с. Дачного. Учащиеся узнали, что значит рациональное питание, его принципы; что значит режим, вредность таких привычек, как курение, алкоголизм, наркомания. Мероприятие проходило в непринужденной обстановке. Ученики и их родители с удовольствием отвечали на заданные вопросы. В конце мероприятия учащиеся без труда выполняли задания, направленные на закрепление основных правил здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что мероприятие ”Вредные привычки и их жертвы” имело обучающий, развивающий и воспитательный характер.

В т/о ”Кукольный дом” и ”Куколка” прошло открытое занятие на тему ”Антитерроризм - детям”. Дети прослушали лекцию о терроризме и о том, как вести себя в разных ситуациях, в т.ч. чрезвычайных.

Педагог **Карина Дзидоева** развернуто отвечала на вопросы детей, добивая, что хорошо бы иметь семей-

ми, но во избежание трагедии нужно искать методы и формы работы по данной тематике.

Одна из самых актуальных и социально-значимых задач, стоящих перед педагогами, это - поиск путей снижения роста правонарушений среди несовершеннолетних. Педагог т/о ”Ритмы Кавказа” **Светлана Джиоева** провела тренинг с обучающимися на тему ”Да” - здоровому образу жизни”. Она объяснила ребятам, что они - именно в том возрасте, когда у них формируется самосознание и вырабатывается собственная независимая система самооценки, и чтоб они не поддавались влиянию окружения, а формировали свое собственное мнение. Провела небольшое исследование, чтобы понять, какие проблемы существуют у детей и как поступить для разрешения данных ситуаций. Дети вместе с педагогом пришли к выводу, что жизнь дает им шанс быть достойным человеком, и каждому нужно не упустить эту возможность.

Веселым и находчивым ребятам из команды КВН в этот день было не до шуток. С главным капитаном команды - педагогом творческого объединения **Зурабом Дзукаевым** обсуждали серьезные проблемы, актуальные среди нынешней молодежи. Самая серьезная проблема, которая не обошла стороной подростков 5-11 классов, это - распространение среди детей электронных сигарет. Педагог наглядно показал статистику, какой вред они наносят на организм детей и как зарабатывают миллионы маркетологи на здоровье детей. Зураб Гурамович сам является примером для своих ребят, так как не имеет никаких вредных привычек, он призвал ребят не поддаваться уговорам псевдодрузей, которые призывают попробовать запретный плод, не осознавая, какие могут быть необратимые последствия для растущего организма. Альтернативу вредным привычкам обучающиеся сами нашли, поставив на первое место занятия спортом и ведение здорового образа жизни. Четко пришли к выводу, что модно не курить и гулять по улицам без дела, а проводить время в спортзале, заниматься полезными делами и максимально беречь свое здоровье.

Свое отношение к вредным привычкам, асоциальным явлениям, терроризму и экстремизму выразили обучающиеся т/о ”Вдохновение”. Каждый из ребят подготовил и проработал материал по данным проблемам. Под руководством педагога **Светланы Габуевой** каждый подготовил доклад и выступил перед своими сверстниками. Тяжело слышать из уст детей страшную статистику вреда алкоголя и наркотиков, ужасающие факты захвата заложников в Бесланской школе, но, к сожалению, эти проблемы актуальны, и необходимо уберечь наших детей от них.

Закрытие месячника борьбы с асоциальными явлениями состоялось в формате познавательно-развлекательной игры ”Территория безопасности”. Не устояли и вступили в игру педагоги, которые наравне с детьми прыгали через скакалку и крутили обруч.

В целом и дети, и взрослые весело провели время, и этот праздник для детей стал очередным доказательством, что вести здоровый образ жизни - это модно, весело и главное - полезно!

Завершением дня стало традиционное сожжение Чучела ”Вселенского Зла”. Каждый из ребят выделил на бумажке для себя самое большое зло и приклеил к Чучелу, и эта традиция стала хорошим началом Нового года, в который мы берем с собой только хорошие, светлые и добрые дела и поступки.

**Ирина ИКОЕВА,**  
**заместитель директора**  
**по УВР ДДТ.**



Природоведение

Физика

## Почему весной около деревьев лунки?

По календарю весна приходит в марте. А как определить, что она приходит на самом деле, по каким приметам? Ведь в марте на земле и на крышах еще лежит белый снег, деревья стоят голые, без листьев: совсем как зимой. И птицы еще не прилетели, и одеваются мы все еще по-зимнему. Но выйдешь в ясный день во двор, а там небо голубое-голубое, чистое-чистое. Настроение сразу совсем другое становится, и не только у людей. Вот воробьи тоже солнышку радуются: чирикают не по-зимнему, по-весеннему чирикают. Может быть, это и есть первая весенняя примета? А может быть, первая примета - это сосульки? Вот свесились с крыши и каплют изо всех сил. Да, похоже, что весна. А у школьников каникулы весенние на носу. Тоже похоже на примету. Так как же?



На самом деле все весенние приметы начинаются не на Земле, они начинаются в космосе. Наша планета Земля вращается вокруг Солнца и добирается до того места, где начинается космическая весна. Это место на орбите называется точкой весеннего равноденствия. Случается это каждый год в одно и то же время - 20-21 марта. Тогда день равен ночи, и начинается самое светлое время года: после 21 марта день становится все длиннее и длиннее, а ночь все съезживается да укорачивается.

Так вот что такое первая весенняя примета: солнце начинает дольше хозяйничать в небе и больше греть. А как же оно греет? Вот известно, как батареи греют: положишь на них руки и греешься. А Солнце от нас далеко! На него руки не положишь, тем более, что там температура 6 тысяч градусов. Ты скажешь, что солнечные лучи нас греют. Это верно. Но помнишь, что такое тепло? В нагретом предмете молекулы и атомы движутся быстрее, чем в холодном. Как же солнечные лучи заставляют молекулы быстрее двигаться?

Солнечные лучи - это свет, а свет - это фотоны, которые летят к нам от Солнца. Атомы и молекулы могут эти фотоны проглатывать. Так и говорят: свет поглощается. При этом вся энергия фотона оказывается внутри молекулы. А молекулы не любят эту энергию хранить. Они ее либо назад выплевывают, и тогда фотон летит в обратную сторону (говорят, что фотон отражается), либо по мелочам соседям раздают, и тогда все молекулы в округе начинают двигаться быстрее. А это и есть нагревание!

Вот так нагревают солнечные лучи: энергия тех фотонов, которые не отразились, превращается в движение молекул. Если бы все фотоны отражались, то нагрева никакого бы не было. Так вот, от белых предметов фотоны почти все отражаются, а в черных почти все поглощаются. Это значит, что темные предметы на солнце нагреваются больше.

При чем же здесь лунки около стволов деревьев? А вот при чем: снег - белый, фотонов не поглощает, поэтому он почти не нагревается солнечными лучами. А стволы деревьев часто бывают темными и черными. Они нагреваются хорошо. И вокруг этих нагретых стволов тает снег, как около печек. Точно так же образуются проталинки весной вокруг шишек и веток, упавших на снег. Вокруг пеньков и камней тоже лунки. Вот чему воробьи радуются: солнце долго хозяйничает в небе, успевает нагреть стволы и ветки деревьев. А они на теплых веточках сидят, отогревают промерзшие за зиму лапки и кричат во все горло: весна идет!

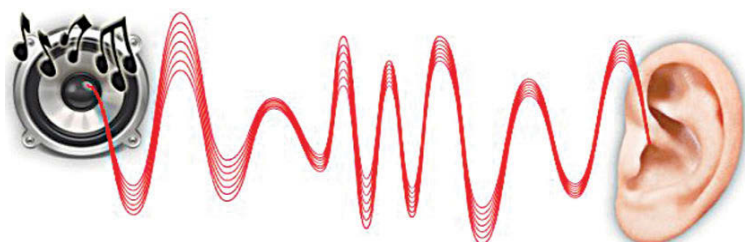
## Что такое звук?

Звук - это, конечно, то, что мы слышим. А что же мы слышим? Что такое попадает к нам в уши?

Наверняка ты видел волны на воде. Волны бывают и от брошенного камешка, и от ветра, и от проходящего мимо корабля. Что такое эти волны? Да это просто бугры и впадины, которые бегут по воде.

Оказывается, звуки - это тоже волны, только бегущие в воздухе. Мы не видим "бугров" и "впадин" в воздухе, потому что мы вообще воздух почти не видим. А "бугры" в воздухе - это места, где воздух погуще, а "впадины" - это места, где воздух пореже. Воздух - это же газ, он очень упругий. В местах, где он стал погуще, молекулы сталкиваются почаще и стремятся поэтому разлететься, стать пореже. А в местах, где воздух стал пореже, набегает молекулы из соседних мест, и воздух там становится погуще. Эти чередования густого и редкого воздуха мы не видим, и это хорошо, а то нам трудно было бы различать предметы при сильном шуме. Зато мы можем их слышать.

Ухо человека устроено очень сложно; расскажем только про одну его часть, которая первой откликается на звук. Это - барабанная



перепонка - очень тоненькая натянутая пленочка. Эта пленочка под напором густого воздуха прогибается сильно, а от редкого воздуха прогибается слабо. Затем этот прогиб барабанной перепонки усиливается и превращается в специальные сигналы, которые несутся в мозг. Наверное, ты знаешь, что головной мозг - это то, чем мы думаем, помним, фантазируем. Он умеет очень многое, в том числе и понимать сигналы, приходящие от ушей. Он выделяет из них речь, пение птиц, шум ветра и прочие звуки нашего мира, которые на самом деле - только волнообразное чередование "густого" и "редкого" воздуха.

Так же, как человек видит не все фотоны, он слышит не все звуки. Если в воздухе "бугры" и "впадины" сменяют друг друга чаще, чем 20 тысяч раз в секунду, то человек перестает такой звук слышать - барабанная перепонка просто не поспевает за такими быстрыми изменениями. Такие звуки называют ультразвуком. Но кое-кто эти

звуки слышит хорошо. Летучие мыши с помощью ультразвука находят в полной темноте ночных мотыльков. Уши заменяют им глаза. И если "бугры" и "впадины" меняются слишком медленно - меньше, чем 20 раз в секунду, то человек тоже перестает их слышать. Эти "медленные" звуки называют инфразвуком. Инфразвуки используют, например, слоны. Главная слониха в стаде издает специальные инфразвуковые сигналы, чтобы никто не потерялся.

В воде звуки хорошо распространяются, даже лучше и быстрее, чем в воздухе. Это - такое же чередование более плотной и более "разреженной" воды. Так что волны в воде бывают не только такие, которые видно, но и такие, которые слышно. Киты и дельфины говорят друг с другом с помощью ультразвука. С тех пор, как ученые научились записывать их разговоры, они пытаются разгадать дельфиний язык. Пока это никому не удалось, но кто знает, что будет в будущем.

История

## Кому звонили колокола?

В Древнем Риме на собраниях, чтобы привлечь внимание, звонили в маленькие колокольчики. Большие же колокола стали применять в раннее средневековье, чтобы созывать на церковную службу, вместо труб, которые применялись для этих целей раньше. Во времена Карла Великого его стараниями колокола распространились по всей Европе.



Отливка нового колокола всегда была большим событием, а колокольных дел мастера очень ценились. Они хранили секреты колокольного производства, знали, что надо добавить в сплав, чтобы колокол

звонил нежнее или звонче. Колоколам давали имена, обычно в честь какого-либо святого. В них верили, полагая, что их звон может отогнать болезни и напасти. Колокол на приходской и городской церкви собирал прихожан на службу, оповещал об опасности; по его звону определяли время суток.

Но колокола бывали не только в церкви. Крестьян на барщину собирали звонком специального колокола. В городах нередко цеха и городские советы имели свои колокола. Особые колокола позора звонили во время казни. Со временем колокол стал для города олицетворением его независимости и самостоятельности. При приближении врага горожане старались спрятать колокола из-за их и материальной, и духовной ценности. А во время восстаний именно колокола становились вестниками мятежа.


**Библиотека учителя**

**”Язык - это история народа. Язык - это путь цивилизации и культуры. Поэтому изучение и сбережение русского языка является не праздным занятием от нечего делать, а насущной необходимостью”, - высказывание классика мировой литературы Александра Куприна. Учитель-методист, доцент кафедры осетинской литературы СОГУ, кандидат педагогических наук, Заслуженный работник высшей школы Республики Южная Осетия Фариза БЕЖАЕВА с успехом применила его к своему родному языку.**

**Большой опыт работы в школе и вузе позволил педагогу осуществить первый в республике комплексный проект, направленный на ”сбережение языка” в плане действенной методической помощи студентам-старшекурсникам и молодым учителям, которым предстоит пропагандировать духовные ценности языка в среде все новых поколений. Говоря еще конкретнее, верными спутниками словесника станут сразу десять книг 1-й серии проекта ”ВУЗ - средней школе” - ”Ахуыргæнджы библиотекæ” (”Библиотека учителя”), охватывающей все важные проблемы преподавания осетин-**

**ского языка и литературы.**

**Ни ЕГЭ, ни другие проводимые в последнее время реформы в сфере образования не подвергли сомнению особое место литературы среди школьных предметов. Дело в том, что именно учителя-филологи учат детей грамотно и аргументированно оформлять свои мысли, воспитывая в них бережное отношение к слову, а литература дает им, школьникам, знания о внутреннем мире человека. На примерах персонажей художественных произведений дети учатся распознавать, ”что такое хорошо и что такое плохо”. Подражая положительному герою, становятся богаче и чище душой, при анализе же отрицательных качеств персонажа будут избегать повторения его ошибок.**



**”Чтобы литературное произведение выполняло свою высокую миссию, необходимо уметь действия учителя-наставника. Ему и поможет новый образовательный проект из десяти ступенек к мастерству”. (Газета ”Северная Осетия” 22.10.2020).**

Первой из них стала книга **”Фыццаг уроктæ - фыццаг къахдзæфтæ”** (”Первые уроки - первые

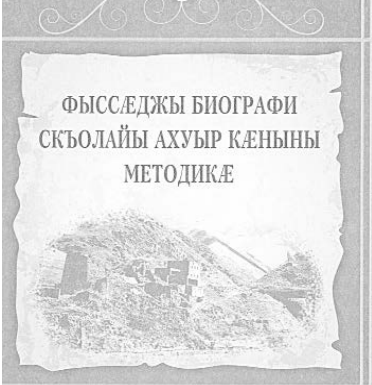
Ахуыргæнджы библиотекæ 1


**ФЫЦЦАГ УРОКТÆ -  
ФЫЦЦАГ  
КЪАХДЗÆФТÆ**

шаги”). В данном учебном пособии гармонично сочетаются теоретический материал по методике преподавания осетинской литературы в школе и конкретные примеры изучения отдельных тем программы при моделировании самих уроков. Образцы первых уроков предложены по произведениям признанных классиков осетинской литературы: Сека и Цомака Гадиевых, Гриша Плиева, Кудзага Дзесова, Михаила Булкаты, Шамиля Джикаева и др.

Во второй книге - **”Фыссæджы биографи скъолайы ахуыр кæныны методикæ”** (”Изучение биогра-

Безаты Фаризæ  
Ахуыргæнджы библиотекæ 2



фии писателя в школе”) - жизненный путь классиков рассматривается через призму своеобразной мотивации к изучению их творчества. Еще Виссарион Белинский писал, что **”Зрелище жизни великого человека -**

прекрасное зрелище, оно возвышает душу и возбуждает интерес”. Поэтому и в содержании монографии продемонстрирован тщательно отобранный материал о жизнедеятельности творцов с посвящениями и воспоминаниями их современников.

Третье издание - **”Аивадон уацмысы текстыл куыст”** (”Работа над тек-



стом произведения”) - позволит наставнику применить на практике образцы анализа текстов художественных произведений, изучаемых в школе.

В четвертой ступени - методическом пособии **”Адæмон сфæлдыстады уацмыстæ ирон литературæйы уроктæ”** (”Изучение

Ахуыргæнджы библиотекæ 4



народного творчества на уроках осетинской литературы”) - рассмотрены все программные фольклорные произведения с подобными материалами, указаниями, разработками уроков и иллюстрациями отдельных фрагментов уроков...

Литературная критика часто помогает видеть в ткани произведения то, что незаметно простому глазу. Методическое пособие **”Критикон æрмæгыл куыст ирон литературæйы уроктæ”** (”Литературно-критический материал на уроках осетинской литературы”) способствует осмыслению поднятых писателем проблем и

Ахуыргæнджы библиотекæ 5



усилению читательской мотивации. Как образцы анализа художественного текста представлены литературно-критические статьи по программным произведениям осетинской литературы.

Еще Леонардо да Винчи писал, что **”Живопись - это поэзия, которую видят, а поэзия - это живопись, которую слышат”**. Содержание шестой книги - **”Лирикон уацмыстæ ирон литературæйы уроктæ”** (”Изучение лирических произведений на

Ахуыргæнджы библиотекæ 6



уроках осетинской литературы”) - поможет учителю продемонстрировать приоритетность слова и красоту звучащей родной речи.

Драматические произведения в методике преподавания литературы считаются наиболее сложным жанром

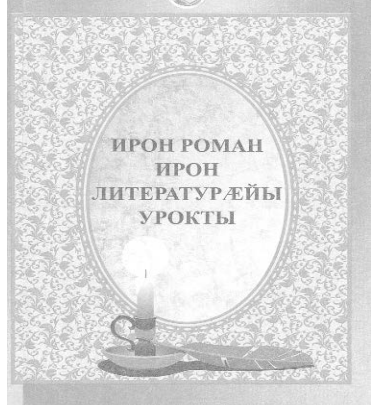
Ахуыргæнджы библиотекæ 7



для школьного изучения. В монографии **”Драмон уацмыстæ ирон литературæйы уроктæ”** (”Изучение драматических произведений на уроках осетинской литературы”) на классических образцах осетинской драматургии рассматриваются проблемы, связанные с восприятием и изучением произведений данного жанра в школе, предлагаются научно выверенные методы, приемы и подходы к их целостному анализу.

Сложным является и изучение романа в школе, поэтому вопросам методики его преподавания посвящена восьмая книга - **”Ирон роман ирон литературæйы уроктæ”** (”Осетинский ро-

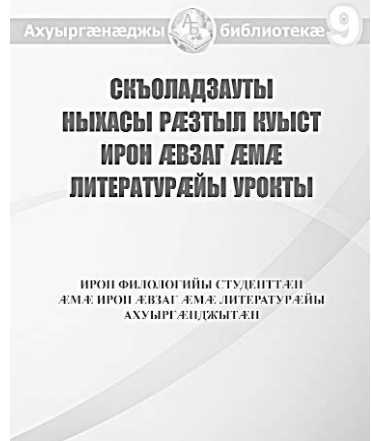
Безаты Фаризæ  
Ахуыргæнджы библиотекæ 8



ман на уроках осетинской литературы”). В методическом пособии рассматриваются принципы и приемы анализа романа на уроках осетинской литературы. С учетом современных требований ФГОС в содержании пособия намечены пути выхода за пределы привычного для школьного изучения романа.

Одной из важных целей словесника является развитие речи учащихся, и в книге **”Ныхасы рæзтыл куыст ирон æвзаг æмæ литературæйы уроктæ”** (”Работа над развитием речи учащихся

Безаты Фаризæ  
Ахуыргæнджы библиотекæ 9



ся на уроках осетинского языка и литературы”) рассматривается многогранный процесс системной работы над развитием устной и письменной речи учащихся. В исследовании определены конкретные методы и приемы обучения, виды творческих работ по развитию художественного вкуса и формированию у учащихся языкового чутья.

В заключительной, десятой книге серии **”Фæсурокты куыст ирон æвзаг æмæ литературæйæ скъолайы”**

Ахуыргæнджы библиотекæ 10



(”Внеклассная работа по осетинскому языку и литературе в школе”) представлен теоретический и практический материал по подготовке школьников к предметным олимпиадам и конкурсам, а также разработка внеклассных мероприятий по предмету. Отдельная глава посвящена проведению в школе Дней поэзии - благой инициативе, способствующей возрождению традиций пропаганды художественного слова.

В приложениях ко всем монографиям и методическим пособиям дается дидактический материал, необходимый учителю для привития учащимся интереса к родной литературе и искусству, что, в конечном счете, способствует интеллектуальному развитию.

Утвержденные методическим советом СОГУ с научными редакторами и рецензентами из числа наиболее известных ученых современности они изданы под грифом Министерства образования и науки РСО-А и, соответственно, допущены к использованию в образовательном процессе школы и вуза. Все изданные книги зарегистрированы в Российской книжной палате.

**Тамерлан ТЕХОВ.**



## Советы специалиста

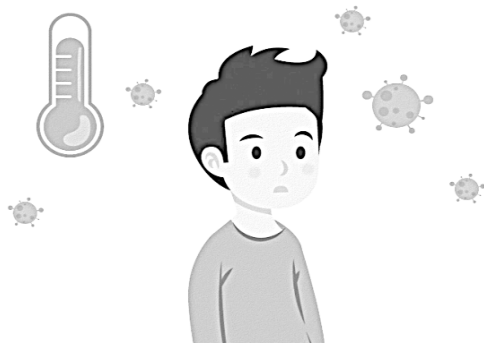
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТ ПКОРОНАВИРУС.РФ

## Внимание! Африканская чума свиней

Рекомендации Минздрава России

## Что делать, если COVID-19 заболел ребёнок?



## Ваши действия\*:

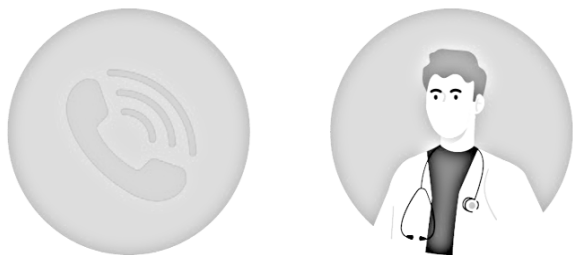
- Оставить ребёнка дома, не отправлять в детский сад или школу.
- Строго выполнять рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. **Ни в коем случае не заниматься самолечением!**



\*По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

## Ваши действия\*:

- Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.
- В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».



\*По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

## ВАЖНО:

**Не стоит самостоятельно лечить ребенка антибиотиками. Антибиотики могут быть назначены врачом-педиатром и только в случае наличия показаний.**



*Несмотря на меры, принимаемые ветеринарными службами субъектов на территории РФ по предупреждению возникновения африканской чумы свиней, регистрируются новые очаги этой болезни. Так, 20 января 2022 года в Пригородном районе на территории центрального участка охотничьего хозяйства в лесном массиве горы Тахопи обнаружены трупы диких кабанов. Были отобраны пробы патологического материала, при исследовании которых установлен диагноз - африканская чума свиней.*

В настоящее время государственной ветеринарной службой РСО-Алания проводится комплекс организационно-хозяйственных и ветеринарно-санитарных мероприятий. В связи с этим доводим в очередной раз до всех заинтересованных лиц информацию о мерах профилактики и борьбы с африканской чумой свиней.

Африканская чума свиней (АЧС) - высококонтагиозная вирусная болезнь свиней, характеризующаяся лихорадкой, цианозом кожи и обширными геморрагиями во внутренних органах.

Возбудитель АЧС - вирус, который очень устойчив во внешней среде и способен сохраняться до 100 и более дней в почве, навозе или охлажденном мясе. Зараженные свиньи выделяют вирус АЧС с мочой, калом, выделениями из носа, глаз и другими выделениями. Здоровые животные заражаются при контакте с больными свиньями или их трупами, а также через корма, воду, предметы ухода, транспортные средства, загрязненные выделениями больных животных. Для человека АЧС опасности не представляет. Инкубационный пе-

риод с момента заражения до появления клинических признаков АЧС составляет от 3 до 15 дней.

Для предотвращения заноса заболевания необходимо неукоснительно соблюдать требования Ветеринарных правил содержания свиней в целях их воспроизводства, выращивания и реализации, утвержденных приказом Минсельхоза России от 21.10.2020 г., №621, а также:

- не покупать живых свиней без ветеринарных сопроводительных документов;
- завозить/вывозить их только с учетом регионализации (благополучия территории по различным болезням животных);
- свиньи при содержании подлежат учету и идентификации;
- проводить предубойный осмотр животных, ветеринарно-санитарную экспертизу мяса и продуктов их убоя специалистами государственной ветеринарной службы;
- не допускать торговлю мясопродуктами в местах, не установленных для этих целей местной администрацией;
- содержать свиней в закрытых помещениях, изолирован-

ных местах, не допускать свободного выгула свиней, контакта их с другими животными;

- регулярно проводить очистку и дезинфекцию помещений, где содержатся животные;

- исключить кормление свиней кормами животного происхождения и пищевыми отходами без тепловой обработки, покупать корма только промышленного производства или подвергать их проварке в течение 3 часов;

- предоставлять свиней для осмотра по требованиям специалистов органов и организаций, входящих в систему Государственной ветеринарной службы РФ;

- в случае появления признаков заболевания свиней или внезапной их гибели немедленно обратиться в государственную ветеринарную службу;

- обязательно предоставлять поголовье свиней для проведения вакцинации (против классической чумы свиней, рожи) и других профилактических и лечебных обработок;

- не выбрасывать трупы животных, отходы от их содержания и переработки на свалки, обочины дорог, проводить утилизацию биоотходов в установленных для этих целей местах;

- по возможности снижать свинопоголовье;

- перейти на альтернативные виды животноводства.

**Наталья КАРДАНОВА,**  
начальник  
ГБУ "Пригородная  
СБЖ".

## Какие продукты укрепляют иммунитет ребенка

*Существует много способов укрепить иммунную систему ребенка. Это - и закаливание, и создание оптимальных бытовых условий, и строгое соблюдение режима сна и отдыха. Но самым важным фактором повышения иммунитета является правильное питание. Иммунная система, которая недополучает питательные вещества, просто не способна в полной мере справиться с возложенными на нее функциями. Родители, которые хотят сделать своего ребенка здоровее и крепче, должны начать с питания. И прежде всего нужно разобраться, какие продукты обладают наибольшей ценностью в плане укрепления иммунной системы.*

В рационе ребенка обязательно должны присутствовать:

**Зеленые листовые овощи.** Витамины, минеральные вещества и другие ценные нутриенты в изобилии содержатся в шпинате, петрушке, сельдерее, щавеле, салате и спарже. Сюда же можно отнести различные виды капусты: белокочанная, брокколи, цветная, пекинская и т.д. К сожалению, зеленые овощи по своим вкусовым качествам не слишком привлекательны для детей. Но из них можно готовить смузи и коктейли, добавляя туда более сладкие плоды: яблоки, бананы, морковь и т.д.

**Лук и чеснок.** Эти продукты богаты витаминами, макро- и микроэлементами. В них содержатся биологически активные вещества, которые укрепляют иммунитет, снижают вероятность развития онкологических заболеваний, нейтрализуют действие свободных радикалов, помогают избавиться от паразитов.

**Красный перец.** Жгучие плоды красного перца, так же как лук и чеснок, насыщены фитонцидами. В них много витаминов А и С, калия, магния, железа. Вещество капсаицин, придающее плодам жгучий вкус, обладает выраженным противоопухолевым действием.

**Цитрусовые.** Апельсины, лимоны и прочие цитрусовые содержат большое количество витамина С. Этот исключительно важный витамин участвует в разнообразных метаболических процессах, в т.ч. в иммуномодуляции.



**Ягоды.** Малина, клубника, ежевика, черника, клюква и другие ягоды - богатейший источник витаминов, минеральных веществ, дубильных соединений, органических кислот, пектина.

**Орехи и семена.** Много витаминов (особенно витамина Е) содержится в орехах, семенах тыквы и подсолнечника. Витамин Е является мощным антиоксидантом и принимает участие в защите от вирусных и бактериальных инфекций. Кроме того, в орехах содержатся полезные омега-3 жирные кислоты, которые играют важную роль в иммунном ответе при инфекционных заболеваниях.

**Мед.** Общеукрепляющие свойства меда хорошо известны. Мед является традиционным средством профилактики и лечения простудных заболеваний. Маленьким детям употреблять мед нужно с осторожностью из-за риска развития аллергической реакции. Не рекомендуется давать мед малышам младше одного года!

Все эти продукты не только обеспечивают повышение иммунитета, но и улучшают работу всех органов и систем за счет насыщения организма незаменимыми нутриентами.

Кроме перечисленных продуктов, для укрепления иммунитета рекомендуется употреблять бобовые, корнеплоды, абрикосы, гранаты, тыкву, яблоки. Из специй особенно полезны куркума. За день желательно съедать 5 чашек разнообразных овощей, ягод и фруктов.


**3 февраля: день в истории**

**1565** - царь Иван Грозный учредил опричнину.

Начался период государственного террора и системой чрезвычайных мер, который продлился 7 лет. Были созданы опричные войска, которые во времена Ивана Грозного назывались "государевыми людьми". Им были даны широкие полномочия. Первоначально численность царской гвардии составляла тысячу человек, позднее она была увеличена.

На содержание опричнины были назначены около 20 городов (в их числе - Москва, Суздаль, Козельск) с волостями. Центром опричного двора стала Александровская слобода.

Жертвами репрессий за время опричнины стали, по разным данным, около 4,5 тысяч человек.

**1690** - на территории колонии Массачусетса была выпущена первая в США бумажная купюра. Изначально эти деньги были напечатаны для оплаты солдатам, ходившим в экспедицию на территорию Квебека. Купюра принималась не только для покупок, но и для оплаты налогов. Вскоре примеру Массачусетса последовали и другие колонии.

**1769** - в России выпускаются первые бумажные деньги - ассигнации.

**1815** - в Швейцарии начал функционировать первый в мире промышленный сыроваренный завод.

**1957** - французский химик Нгуен Бу Хои объявил об обнаружении им в табачном дыме возбудителя рака.

**1966** - впервые в мире была совершена посадка станции "Луны-9" на поверхность Луны.

После мягкой посадки станция "Луна-9" работала в течение 75 часов и дала семь сеансов связи. "Луна-9" передала на Землю телевизионную панораму местности. На этих изображениях, сделанных с высоты около 1 м, были видны детали размером до 1 мм. Полученная научная информация подтвердила теорию, выдвинутую В. Шароновым и Н. Сытинской, о "метеорно-шлаковом" строении наружного покрова Луны. Этот проект осуществлялся в рамках советской программы исследований Луны и серии АМС, запускаемых к ней в СССР, начиная с 1959 года.

**1998** - двадцать горнолыжников (итальянцы, немцы, бельгийцы, поляки и австрийцы) погибли, поднимаясь на фуникулере к одной из вершин в итальянских Доломитовых Альпах. Несчастный случай произошел из-за американского реактивного самолета EF-6В, который резко снизился и обтекатель своей антенны перерезал трос, тащивший вверх вагон подъемника. От падения с 200-метровой высоты этот вагон с людьми расплющился в лепешку. Впоследствии пилот "виновного" самолета Ричард Эшби в свое оправдание представил карту, где канатный подъемник, построенный 30 лет назад, не был обозначен. Суд принял во внимание это обстоятельство, но указал на нарушение инструкции, которая запрещает спускаться ниже 100 метров над поверхностью Земли. Тем не менее летчика оправдали по всем пунктам обвинения.

**Родились:**

**1809** - Феликс Мендельсон, немецкий композитор, дирижер, пианист и педагог.

**1854** - Сергей Корсаков, психиатр, создатель московской школы психиатрии.

**1906** - Валентина Токарская - советская, российская актриса театра и кино, народная артистка России.

**1942** - Евгений Шапошников - советский военачальник, последний министр обороны СССР, маршал авиации.

**1973** - Андрей Чернышов - российский актер театра и кино, телеведущий.

**1982** - Вера Брежнева - украинская и российская певица, актриса, телеведущая.

**Умерли:**

**1252** - Святослав Всеволодович - великий князь владимирский.

**1870** - Константин Данзас - офицер русской армии, лицейский товарищ и секундант А.С. Пушкина.

**2011** - Татьяна Шмыга - советская и российская певица, актриса оперетты, театра и кино, народная артистка СССР.

**2013** - Оскар Фельцман - советский и российский композитор, народный артист РСФСР.

**Народные приметы: 3 февраля**

✓ Чистое безоблачное небо - к морозу и плохому урожаю летом.

✓ Ясная заря или ярко-красный закат - будет мороз.

✓ Зайцы выбегают из леса в открытое поле - к снежной погоде.

✓ Хороший и солнечный день - весна будет теплая.

✓ Ясный день - к ранней весне.

✓ Месяц будто в тумане - зерно уродится.

# Объявления \* Реклама \* Сообщения

**ПРОДАЕТСЯ**

✓ дом в с. Камбилеевском или меняю на квартиру.  
**Тел.: 8-988-879-48-39, 8-928-487-06-38.**

✓ дом - 240 кв.м. - в с. Камбилеевском, ул. Кучиева, 140.  
 Все удобства;  
 з/участок - 16 соток.  
**Тел.: 8-928-863-12-27.**

✓ новый 2-этажный дом (4 спальных комнат, 2 зала) в с. Октябрьском, ул. Победы.  
**Тел.: 8-961-825-54-98.**

✓ 2-этажный дом со всеми удобствами (6 комнат, кухня, с/узел, хоз. постройки, молодой сад) общей площадью - 60 соток. Удобное месторасположение. Рассмотрим вариант обмена. Цена договорная.  
**Тел.: 8-989-746-82-73.**

✓ дом в с. Камбилеевском.  
**Тел.: 8-928-487-06-38, 8-988-879-49-39.**

✓ дом в с. Камбилеевском (4 комнаты, кухня). Отдельно - баня и зал - 12х5, пристройки, з/участок - 10 соток.  
**Тел.: 8-963-178-69-57.**

✓ 2-комнатная квартира на 2 этаже в с. Октябрьском, ул. П. Тедеева, 107.  
**Цена - 3.5 млн руб. Торг. Тел.: 8-928-932-77-80.**

✓ з/участок - 10 соток - в с. Ир-Восход, ул. Хубаева, 57. Приватизирован.  
**Цена - 450 тыс. руб. Тел.: 8-928-857-16-15.**

✓ з/участок - 50 соток - под личное подсобное хозяйство.  
**Тел.: 8-968-747-93-93.**

✓ новая инвалидная коляска.  
**Тел.: 8-905-489-73-92.**

✓ стельная корова.  
**Тел.: 8-922-486-48-37.**

✓ стельная телка. Цена договорная.  
**Тел.: 8-960-400-31-17 Венера.**

**РАЗНОЕ**

✓ **МЕНЯЮ** дом в с. Камбилеевском на 1-комнатную квартиру во Владикавказе. Дом требует ремонта.  
**Тел.: 8-928-487-54-60.**

✓ **ОБОИ**, карнизы, шпаклевка, краска, штукатурка ручная, штукатурка механизированная.  
**Тел.: 8-963-679-00-41.**

✓ **ВСЕ ВИДЫ** малярных работ: шпаклевка, обои.  
**Тел.: 8-962-748-77-00.**

✓ **КУПЛЮ** орехи очищенные и неочищенные.  
**Тел.: 8-918-706-34-96.**

✓ **ОТДЕЛОЧНЫЕ** работы, кафель, кладка.  
**Тел.: 8-960-402-68-49, 8-928-859-85-95.**

✓ **РЕМОНТ** холодильников и стиральных машин.  
**Тел.: 8-988-835-90-95.**

**К сведению**

**Объявлен набор кандидатов в военные ВУЗы в 2022 году**



Проводится отбор кандидатов в военно-образовательные учреждения высшего и среднего профессионального образования (военные институты) Министерства обороны РФ и других ведомств на 2022 г.

Прием заявлений - **до 20 апреля 2022 г.**

Обращаться в военный комиссариат Пригородного района по адресу: **с. Октябрьское, ул. Пушкина, 30; тел.: 8(86738)2-13-01.**

**ФИРМА "ЭЛИКАМ"**

✓ **ОКНА И ДВЕРИ**  
 ✓ **РАССРОЧКА**

**Тел.: 8-928-070-94-77.**


**РЕДАКЦИЯ**

*газеты принимает объявления, поздравления, рекламные блоки (кроме субботы и воскресенья) от частных лиц и трудовых коллективов с 10 до 16 часов.*

*Перерыв - с 13 до 14 часов.*

**«МИНИМАРКЕТ 555»**

предлагает  
**Щебекинские макаронны** - 50 руб./450 гр.,  
**каша "Минутка"** - 55 руб./185 гр.,  
**гречка весовая** (чистая) - 60 руб./1 кг,  
**рис весовой** - 50 руб./1 кг,  
**Fairy** - 45 руб./450 мл.,  
**AOS** - 75 руб./900 мл.,  
 т/бумага **"Обухов"** - 500 руб./1 уп. (52 шт.).  
**Тел.: 8-989-135-58-17.**

**ТРЕБУЮТСЯ** сотрудники от 20 до 50 лет в кондитерский цех в с. Ир. **З/плата** окладно-бонусная - 26-31 тыс.руб (аванс+з/п). Развоз и обед - за счет предприятия.  
**График работы:** 6/1 или 2/2.  
**Тел.: 8-928-935-00-85 (Зарина).**

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**

Круглосуточно: обработка, доставка гроба, оркестр, дудук.  
**Тел.: 8-928-068-20-71, 8-918-823-48-91 (Рита).**

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ**

**Тел.: 8-928-065-20-00 (Алла).**

Коллектив СОШ №1 с. Октябрьского выражает глубокое соболезнование учителю немецкого языка Дзущевой Ларисе Сафарбековне по поводу кончины сестры

**ДЗУЦЕВОЙ Фатимы Сафарбековны.**

**Фидиуаг**

**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.

**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. Издаётся на осетинском и русском языках.  
 E-mail: fidiuag@mail.ru; fidiuag-g@rambler.ru.

За содержание материалов и рекламы ответственность несут авторы. Тираж **3062 экз.** Заказ № 105. Индекс 362015. Печать офсетная. Типография: АО «Осетия-полиграфсервис», адрес типографии: РСО-А, г. Владикавказ, пр. Коста, 11.