

Пресс-конференция

## Сергей МЕНЯЙЛО: Готов ответить на все острые вопросы

**В прямом эфире телеканала "Осетия-Ирыстон" Глава РСО-Алания Сергей МЕНЯЙЛО ответил на вопросы журналистов в рамках ежегодной пресс-конференции. В таком формате руководитель республики встречается с медиасообществом в третий раз.**

Представители федеральных, региональных и районных средств массовой информации получили ответы из первых уст по всем актуальным для республики темам. Участники встречи находились не только в студии, но и на видеосвязи: таким образом к Главе РСО-Алания обратились корреспонденты "Российской газеты" и РБК. От информационного агентства "Интерфакс-Юг" поступил видео-вопрос.

Журналистов интересовали такие направления, как модернизация системы пассажирских перевозок, развитие туристического потенциала, АПК, жилищно-коммунальное хозяйство, национальная политика, различные вопросы социально-экономического блока.

Предваряя диалог, Сергей Меняйло подчеркнул, что готов к острым вопросам и надеется на конструктивный диалог.

Открыла формат "вопрос-ответ" корреспондент НТК "Осетия-Ирыстон", которая озвучила проблему, связанную с работой общественного транспорта, особенно актуальную для районов республики.

Как отметил Сергей Меняйло, проблема транспортного обеспечения существует в Северной Осетии несколько десятков лет. Для того, чтобы вывести отрасль на новый уровень, сделать ее современной, необходим системный подход. Таким решением стала разработанная комплексная схема организации транспортного обслуживания населения общественным транспортом РСО-Алания.

*- Мы должны перейти на новый уровень организации общественных перевозок! К сожалению, процесс этот не быстрый. Планируем развивать межмуниципальные перевозки, а затем - внутримunicipальные. В прошлом году мы закупили 67 автобусов разной вместимости, в этом году еще 20 получим. Минимальное количество необходимых автобусов - 157 единиц. Планируем перейти к регулируемому тарифу на общественном транспорте, -* сказал Глава Северной Осетии.



Также журналистов интересовали возможности использования промышленных площадок республики и, в частности, самой крупной из них - территории бывшего завода "Электроцинк".

Сергей Меняйло сообщил, что в настоящее время ведется работа по передаче имущественного комплекса завода в собственность республики - договоренности с предприятием УГМК об этом есть. Вместе с компанией проведена инвентаризация более 800 объектов имущества, в ближайшее время стороны планируют подписать акт приема-передачи.

*- Сейчас мы прорабатываем с Минэком предложения по использованию территории в качестве промышленной площадки. Это может быть индустриальный или технопарк. Уже есть 9 проектов, которые потенциальные резиденты, в том числе из республики, готовы там реализовать. Хотим создать территорию с особыми преференциями для бизнеса, -* ответил Сергей Меняйло.

О реализации долгосрочных проектов в сфере агропромышленного комплекса также поговорили на пресс-конференции. Так, в республике будет построен селекционно-племенной центр форелеводства. Поручение об этом было дано по итогам встречи Сергея Меняйло с Президентом России Владимиром Путиным в августе 2021 года. Глава республики рассказал, что уже разработана проектно-сметная документация и определена территория строительства объекта. Центр обещает стать самым крупным на Юге России. Республика направила заявку в Министерство экономического развития РФ на финансирование из федерального бюджета. Планируется также региональное софинансирование.

плексную работу по развитию туризма. У нас кратно увеличивается количество авиарейсов. А с 1 июня аэропорт "Владикавказ" перейдет на круглосуточный режим работы, что также будет способствовать увеличению турпотока, а еще позволит создать 120 новых рабочих мест, - сообщил Глава республики.

В продолжение темы Сергей Меняйло рассказал о реализуемых проектах в сфере туризма, таких как всесезонный тематический парк "Алания парк" и комплекс "Кахтисар".

Не осталась без внимания и тема лекарственного обеспечения льготных категорий граждан. Было отмечено, что этот вопрос планомерно решается, с каждым годом на эти цели выделяется все больше финан-



Руководство Северной Осетии нацелено и на развитие виноградарства как одной из перспективной отрасли сельского хозяйства республики. В этом году планируется высадить 350 тысяч саженцев виноградной лозы.

Говоря о развитии туристического потенциала и активном продвижении республики в этом вопросе в последние годы, Сергей Меняйло также упомянул и о сложностях, которые имеются сегодня в этой сфере.

*- Туристическая привлекательность Северной Осетии растет. И мы к этому пока что не совсем готовы: не хватает мест размещения, нуждается в развитии придорожный сервис. Но мы намерены планомерно решать эти задачи. Республика вошла в туристический проект, начали аттестовывать гидов, разрабатываем туристические маршруты, строим модульные средства размещения по грантовой программе. Ведем ком-*

совых средств. Так, пациентам, страдающим онкологическими заболеваниями, в 2020 году было закуплено препаратов на сумму 96,3 млн рублей, в 2021 году - 158 млн рублей, в 2022 году - на 334 млн рублей. На сахароснижающие препараты было выделено в 2020 году - 94,7 млн рублей, в 2021 году - 167,2 млн рублей, в 2022 году 192,7 млн рублей.

В текущем году на закупку препаратов для льготников уже направлено 267 млн рублей. В течение года финансирование будет обеспечиваться по мере поступления средств, потребность планируется закрыть полностью.

Разговор Главы РСО - Алания с журналистами продлился 3 часа, за это время представители СМИ задали более 20 вопросов.

**Пресс-служба  
Главы и Правительства  
РСО-Алания.**

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ подписная кампания**

**на районную газету «ФИДИУÆГ» на II полугодие 2023 года.**

**Основная цена - 666, 72 руб. Льготная - 553,80 руб. НАШ ИНДЕКС - 53913.**

## Совещание

## О важном...

**В Пригородном районе прошло еженедельное совещание глав сельских поселений.**

Одним из главных вопросов, вынесенных на обсуждение, стал призыв в армию. Военный комиссар Пригородного района **Виктор Пелехов** рассказал о ходе весенней призывной кампании и пригласил глав сельских поселений посетить призывную комиссию и оценить ее работу. Он отметил, что сотрудниками военкомата осуществляется помощь призывникам во всем, в том числе и в сопровождении сбора необходимых документов. "Проживание службы в рядах ВС на сегодняшний день является одной из приоритетных государственных задач. Как известно, для людей, отдавших свой долг Родине, имеются большие преимущества перед теми, кто службу не проходил", - отметил **Виктор Пелехов**.

В ходе совещания на обсуждение был вынесен вопрос технического состояния пожарных гидрантов и водоемов. По имеющейся информации, некоторые из них по тем или иным причинам находятся в нерабочем состоянии. "Нам было рекомендовано привести гидранты в соответствие с нормативами, что не требует больших финансовых расходов. Больше половины случаев поломки гидрантов незначительны. Наша задача - пригласить специалистов, если понадобится заменить оборудование на новое", - отметил глава АМС Пригородного района **Руслан Есиев**.

Были обозначены и сроки устранения проблем. Планируется до конца июня привести пожарные гидранты и пожарные водоемы в полное соответствие с нормативами. Кроме того, на совещании обсудили вопросы благоустройства кабинетов участковых уполномоченных полиции, а также вопросы, касающиеся текущих проблем жителей населенных пунктов района.

Все озвученные вопросы приняты к сведению главами поселений, контроль за осуществлением поставленных задач с последующим отчетом о проделанной работе будет вестись администрацией района.

**Анна ГУЧМАЗОВА.**

## Ирон æвзаг æмæ литературæйы бон

## Цæр æнусты

**Горæтгæрон район дæр сбæрæг кодта Ирон æвзаг æмæ литературæйы бон. Уый у æттæт Ирыстоны уарзондæр бæрæгбон, нæ мæсыг, æмæ фидарæй фидардæр кæнæд.**



Нæ адæм фæлтæрд сты царды зынты. Знæгтæ нæ цагътой, гæбазгай фæйнæрдæм тыдтой зæхх. Иу адæм ныддихтæ сты хæхты цъасыты, комæй-коммæ нæ уыди фæндаг, нал уыд паддзахад, фæлæ нын баззад æнусон фарн - мадæлон æвзаг. Уый нæ уромынц хæхтæ æмæ арæнтæ, уый фæрцы зонæм кæрæдзи, нæ фыдæлтæ. Арфæйы ирон дзырд нæ скодта цардарæг адæм.

Нæ районы администрацийы культурæйы æмæ ахуырады управленийæ хорз мадзал бацæттæ кодтой Ирон æвзаджы бонмæ сконд æрцыд Культурæйы галуаны. Ардæм бирæ адæм æрбацыд - скъоладзаутæ, сабидæттæ хъомылгæнинæгтæ, ахуыргæнджытæ, ныййарджытæ, æхсæнадон организациты минæвæрттæ.

Мадзал амыдтой Культурæйы галуаны методисттæ **Медойты Аслан** æмæ **Гæджиты Мурат**.

Сценæйыл аивæй зынд, Хетæгкаты Къостайы æнæмæлгæ, зынаргъ "Ирон фæндыр" фыццаг хатт мыхуыры куы рацыд 1899 азы, уыцы чынджы егъау ныв.

Сценæйыл сæ арæхстдзинад фыццаг равдыстой нæ районы скъолаты кæстæркъласонтæ. Уыдон мадæлон æвзагыл дзырдтой æмдзæвгæтæ, зарыдысты. Уый фæстæ та Октябрыхъæуы 15-æм рæвдауæндон сабитæ рацыдысты сценæмæ. Зæрдæмæдзæугæ раудысты сæ номыртæ, уæлдайдæр та сæ кадæг "Фæндыр куыд фæзынд".

Азæлыд зынгæ зарæггæнæг **Хъуысаты Эльвирæйы** хъæлæс.

Сценæмæ фæхуыдтой нæ

районы "Ныхас"-ы сæрдар **Дзуццаты Валерийы**, Сунжæйы хъæуы бындурон скъолайы директор **Хуыгаты Ахсары** æмæ Цæгат Ирыстон-Аланийы зонад æмæ ахуырады министрæды минæвар **Нæкуысаты Иринæйы**. Уыдон радзырдтой ирон æвзаджы ахадзындинады, йæ фарны, йæ дарддæры райрæзты тыххæй, бузынг загътой ахæм егъау мадзал бацæттæгæнджытæн.

Куыд иннæ азты, афтæ та ныр дæр Ирон æвзаджы бон барæсугъд кодтой Культурæйы галуаны артисттæ: зарæггæнджыты къорд - адæмон инструментты оркестр, кафджыты ансамбль "Арвы арт" **Джиты Светланæйы** разамындæй, **Джихаты Роман**, **Хуыгаты Стас**, **Хуыгаты Ибрагим**, **Медойты Аслан**, фæндырдзæгъдджы-

тæ Коцты Аленæйы разамындæй, **Кæркуысты Ларисæ** æмæ æндæртæ.

Ирон æвзаджы бон ахуырады управленийы хуырады хæдивæг **Хъараты Ракитæ** Кады грамотæтæй схорзæхджын кодта Октябрыхъæуы 15-æм сабидоны хъомылгæнæг **Букуылты Зинайы**, ацы сабидоны хъомылгæнинæгты, Сунжæйы скъолайы райдиан кълæсты ахуыргæнæг **Джиты Алленæйы**, Сунжæйы хъæуы астæуккаг скъолайы 1 "б" кълæсты ахуыргæнинæгты.

Райадминистрацийы ахуырады управленийы методист **Сугъаты Еленæ** æмæ Культурæйы галуаны директор **Мæхъиты Хадизæт** бузынджы ныхæстæ загътой, мадзал чи бацæттæ кодта, уыдонæн, зæрдæбонæй сæ бафæндыд, цæмæй æнусты тæмæнтæ кала нæ мадæлон æвзаг.

Ацы бæрæгбон ма алкæй зæрдыл æрлæууын кодта: нæй, нукуы фесæфдзæн, Къоста, Васо, Секъа, Цоцко, Елбыздыхъо, Цомахъ, Нигер, Гафез, Нафи, Шамил, Камал цы 'взæгтыл дзырдтой æмæ фыстой, уый. Ирон кафт, ирон дзырд абон сæ тыхы сты, æмæ нын алы бон дæр хъуамæ уа Ирон æвзаджы бæрæгбон хуызæн, цæмæй нæ хуыды, нæ алы фезмæлд уой ирон, Ирыстоны алы къуымты дæр хъуыса ирон æвзаг. Йæ кад æмæ йæ хъомыс нын бонæй-бонмæ фылдæр кæнæнт. Уый у Къостайы 'взаг - нæ хур, ирондзинады рухс, цырагъ æмæ макуы ахуыссæд!

**ГАССИТЫ Моисей.**  
**БУТАТЫ Мæдинæйы**  
**ист къамтæ.**

## Акция

## Полицейские Пригородного района в рамках акции "Неделя общественной безопасности" проводят беседы в школах

**Профилактические мероприятия в учебных заведениях проходят с участием юристов и психологов.**

В средней общеобразовательной школе Куртатского сельского поселения состоялась беседа на правовую тему, которую организовали сотрудники Отдела МВД России по Пригородному району.

В ходе доверительного общения с учащимися 8-го класса инспектор ПДН старший лейтенант полиции **Ирина Дзуцева** рассказала школьникам, как вести себя в общественных местах, а также об ответственности несовершеннолетних за совершенные противоправные действия.

Инспектор напомнила слушателям и о необходимости строгого соблюдения Правил



дорожного движения, призвала школьников быть аккуратными пешеходами, переходить дорогу только в положенных местах. Офицер полиции также объяснила подросткам, что управление автомобилем до 18 лет и без водительских прав не допускается. Данное противоправное деяние наказывается по закону. Следовательно, необходимо об этом помнить, садясь за руль автомашины.

Приглашенные на мероприятие школьники из отдела ГБУ "Центр социализации молодежи" по Пригородному району **Лаура Таймазова** и юрист **Давид Хохаев** рассказали учащимся об опасности экстремизма и терроризма в молодежной среде. Было отмечено, что приверженцы этих негативных явлений в обществе часто привлекают в свои ряды несовершеннолетних, используя их в противозакон-

ных действиях. Ребятам посоветовали быть осторожными, о попытках вербовки оперативно информировать правоохранительные органы.

Разговор с подростками проходил в полном взаимопонимании. Они задавали инспектору ПДН и сотрудникам "Центра социализации молодежи" разные вопросы, на которые получали исчерпывающие ответы.

Отметим, что профилактические беседы проводятся и в других школах района в рамках информационной акции "Неделя общественной безопасности".

**Мурат ГАБАРАЕВ,**  
**пресс-служба ОМВД**  
**России по Пригородному**  
**району РСО-Алания.**





Знай наших

## Призвание - учитель

*Работать с любовью к своему ученику и к своему предмету. Учить прекрасному, прививать правильное, отдавать часть себя, а потом все сначала. Такова судьба учителя. Это - призвание. Кабисова Залина Феликсовна посвятила себя этому призванию. Она пришла работать в МБУ ДО "ДМШ с. Октябрьское" после окончания ВКИ им.В. Гергиева в 2005 году. Также она успешно окончила ФГБОУ ВО "Северо-Кавказский государственный институт искусств" г. Нальчика. С преподавательской деятельностью она совмещает эстраду. Ее периодически приглашают солисткой в Государственный национальный оркестр им. Кима Суанова. Помимо этого в 2022 году Залине Феликсовне присвоили звание Заслуженного работника культуры РСО-Алания.*



Как и для любого учителя, показателем проведенной работы являются высокие результаты его подопечных. Ученики Залины Феликсовны принимают участие в различных региональных, республиканских и районных конкурсах и становятся лауреатами и дипломантами.

Илурова Вероника - одна из ее учеников. За весь период обучения в музыкальной школе неоднократно становилась лауреатом конкурсов различных уровней, таких как: Северо-Кавказский конкурс юных исполнителей "Золотая свирель" - Лауреат III степени; Международный конкурс-фестиваль "Золотая чайка"

- Лауреат I степени; I Республиканский фестиваль детского творчества "Аланские звезды" - Лауреат I степени; Межрегиональный фестиваль-конкурс "Зимний бал" - Лауреат I степени; IV Северо-Кавказский конкурс юных исполнителей "Золотая свирель" - Лауреат III степени; IV Межрегиональный (открытый) конкурс исполнителей на национальной гармонике имени Ирины Мистуловой - Лауреат I степени.

На межрегиональный конкурс были заявлены 14 участников от Детской музыкальной школы с. Октябрьского". Из них 6 участников стали лауреатами: **Илурова Вероника** (преп. Кабисова Залина Феликсовна) - Лауреат I степени; **Габараева Тамилла** (преп. Кабисова Залина Феликсовна) - Лауреат II степени; **Кокаева Ангелина** (преп. Гуриев Руслан Махарбекович) - Лауреат II степени; **Кудзиева Руслана** (преп. Кабисова Залина Феликсовна) - специальный приз от **Азамата Тедеева**; **Биганова Лаура** (преп. Кодзаева Анжелика Борисовна) - Лауреат III степени; **Алборова Лана** (преп. Музаева Ирина Суликовна) - Лауреат III степени; трио гармонистов: **Яга Харебова, Алина Кокоева, Руслана Кудзиева** - (руководитель Кабисова Залина Феликсовна) Лауреат III степени.

В Межрегиональном конкурсе исполнителей на национальной гармонике имени Ирины Мистуловой от районного Дворца культуры приняли участие две конкурсантки в возрастной категории от 12-14 лет **Вероника Негрей** и **Аделина Цховребова**. С большой буквы обе конкурсантки награждены дипломами за участие, а также Вероника была удостоена специальным призом заместителя Министра культуры РСО-Алания **Залины Кусаевой**. Благодарностью за профессиональную подготовку участников также удостоена ведущий специалист РДК Елена Кочиева.

Мероприятие было ярким, торжественным и душевным. Дипломантами конкурса из ДМШ с. Октябрьского стали **Арсен Танделов, Алана Багаева, Амина Хачирова, Альбина Макиева, Мадина Кадаева, Яна Харебова, Алина Кокоева** и **Амина Тедеева**.

**Мадина БУТАЕВА.**

Давайте знакомиться

## Юный талант

*Первое знакомство с этим славным парнем у наших читателей состоялось на нашем телеграм-канале. Зовут его Феликс БЯЗРОВ, живет в с. Камбилеевском. Ему в этом году исполняется 15 лет.*

Феликс ученик 8-го класса в СОШ №1 с. Камбилеевского. С первого класса занимается на ударном инструменте - увлекается игрой на доули - и делает большие успехи. Уже на протяжении 8 лет ходит в районный Дворец культуры. И на сегодня вместе с ансамблем доулистов "Бэркад" под управлением **Альберта Хосроева** не раз становился лауреатом и призером многих престижных конкурсов не только в республике, но и за ее пределами. Недавно коллектив стал обладателем Гран-При в г. Пятигорске на Международном фестивале искусств "Марафон талантов - 2023".

Родители Феликса - **Олеся Габуева** и **Вадим Бязров** - очень гордятся сыном. "Он уже опора для нас. За младшим братом смотрит, будто

он не брат ему, а сын (улыбается), всегда пытается помочь, чтобы я не делала. По вечерам за семейным столом с ним можно поговорить на любые темы", - говорит Олеся Анатольевна.

Помимо кружка доули Феликс два раза в неделю ходит в Дом детского творчества. Но тут его миссия намного важнее: он осваивает профессию концертмейстера на базе хореографического творческого объединения "Ритмы Кавказа".

Очень добрый и воспитанный парень, придерживающийся национальных традиций, любит свою Родину и всегда за здоровый образ жизни.

- Каждое мое утро начинается с зарядки. Она бодрит и помогает проснуться и телу, и мозгу. После упражнений бы-



вает прилив сил и энергии на весь день, - поведал нам юный доулист.

Напомним, что Феликс первый, кто откликнулся на призыв нашей газеты о проведении онлайн-акции "Бессмертный полк", прислав фотографию ветерана войны.

Мы всем коллективом желаем Феликсу оставаться и дальше таким же добрым парнем, быть верным своим жизненным принципам и добиваться успехов во всех начинаниях.

**Марина ГУССАОВА.**

Окно ОМВД

## В Пригородном районе полицейские и общественники проводят акцию "Дежуриим вместе"

*Целью мероприятия является информирование населения о ежедневной деятельности сотрудников территориального органа внутренних дел.*

На территории Пригородного муниципального района началась пятидневная полицейская акция "Дежуриим вместе" с участием представителей ветеранской организации и Общественного совета при ОМВД.

С целями и задачами, которые поставлены в ходе акции общественников ознакомил врио заместителя начальника ОМВД, начальника ОРЛС майор полиции Таймураз Кесаев. Он подчеркнул, что люди должны знать о принимаемых нами мерах по реагированию на сообщения граждан о противоправных действиях и происшествиях в районе

"Сегодня вы ознакомитесь с работой дежурной части, куда поступает вся информация. Вместе со следственно-оперативной группой выедите к месту происшествия, чтобы увидеть, как работают наши сотрудники. Совместно будем делать все для того, чтобы повышать уровень доверия граждан к органам внутренних дел", - сказал, обращаясь к общественникам, майор Кесаев.

Как было отмечено, особое внимание будет уделяться в ходе мероприятий знанию нормативных документов, регламентирующих деятельность полиции.

Далее состоялась встреча с начальником территориального органа внутренних дел полковником полиции **Заурбеком**



**Гагиевым**. Руководитель райотдела рассказал ветеранам и членам Общественного совета об оперативной обстановке в районе и поблагодарил за тесное взаимодействие с ОМВД в профилактической работе с населением, вопросах правового, нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения.

После инструктажа нарядов, заступающих на суточное дежурство по охране общественного порядка и безопасности граждан полицейские вместе с ветеранами ОМВД и членами Общественного совета отправились к местам несения службы.

Отметим, что акция "Дежуриим вместе" проходит с 15 по 19 мая в соответствии с приказом Министра внутренних дел Северной Осетии генерал-лейтенанта полиции Андрея Сергеева.

**Мурат ГАБАРАЕВ,**  
 пресс-служба ОМВД России  
 по Пригородному району РСО-Алания.

Люди труда

## Так держать!

*Трудовой стаж водителя спецмашины Сулико Гогичаева насчитывает не один десяток лет.*

Ни одна утечка, ни одна авария на водопроводных и канализационных линиях не обходится без осециационной машины. Водителю надо быть всегда наготове, чтобы откачать воду. Это способствует оперативной работе слесарей.

Машина Сулико Гогичаева всегда бывает исправной, чтобы в любой момент выехать на место аварии. За

профессионализм, добросовестный труд Сулико неоднократно награждался грамотами Министерства ЖКХ, не раз получал благодарности от руководства предприятия. Он уважаем в коллективе. Так держать правофланговый коммунального хозяйства!

**Ахсар КОРТИЕВ.**  
 Фото автора.





## В час досуга

Знай свой край

## Фидель Кастро

*Фидель Алехандро Кастро Рус (исп. Fidel Alejandro Castro Ruz); 13 августа 1926, Батран, Ортенте, Куба - 25 ноября 2016, Гавана, Куба - кубинский революционер, государственный, политический и партийный деятель, руководивший Кубой с 1959 до 2008 года.*



На государственном уровне занимал посты Премьер-министра (1959-1976) и Председателя Совета министров (1976-2008), Председателя Государственного совета Кубы (1976-2008). Был руководителем Движения 26 июля, основной силы кубинской революции, которое впоследствии преобразовалось в Коммунистическую партию Кубы (КПК). Занимал пост первого секретаря КПК до 2011 года. Под его руководством Куба была преобразована в однопартийное социалистическое государство, промышленность и частная собственность национализированы, проведены масштабные реформы. На международном уровне он являлся Генеральным секретарем Движения неприсоединения в 1979-1983 и 2006-2009 годах.

Мы должны гордиться тем, что в нашей великой и необъятной стране есть только одна улица, которая носит имя великого политика и революционера, и находится она в селении Ир.

## Мудрость дня

*Начинайте делать все, что вы можете сделать - и даже то, о чем можете хотя бы мечтать. В смелости гений, сила и магия.*

**Иоганн Вольфганг ГЕТЕ.**

Путешествие по России: Владивосток

## Вантовые мосты во Владивостоке

*Идея связать районы Владивостока, разделенные бухтой Золотой Рог и проливом Босфор Восточный, витала в воздухе со второй половины 19 в. Первая мировая война отложила эти планы на неопределенное будущее, потом им помешала Вторая мировая война, и всерьез за этот проект взялся только генсек Никита Сергеевич Хрущев. Он мечтал превратить Владивосток в русский Сан-Франциско и построить мост еще внушительнее и красивее Золотых Ворот. Он даже внес этот проект в генплан, однако решение о строительстве вантовых мостов было принято лишь в 2000-х, а построены оба моста были только в 2012 г. - к саммиту АТЭС.*

Золотой и Русский мосты впечатляют размерами. Они оба входят в пятерку самых больших вантовых мостов в мире. Длина первого - почти 1400 м, второго - 3100 м.

Возведение грандиозных переправ было начато в 2008 г. Эти объекты - одна из главных современных достопримечательностей столицы Приморья.

Золотой мост (через бух-

ту Золотой Рог) расположен в самом центре Владивостока, он соединяет город с отдаленными районами и федеральной трассой. На нем 6 полос для автомобилей и есть тротуары для пешеходов, так что можно не спеша оценить очень красивые виды на бухту и город.

Русский мост соединяет полуостров Назимова и Новосильский мыс на Русском острове. Строительство это-



го моста избавило горожан (особенно студентов ДВФУ, у которых на острове располагаются учебные корпуса и общежития) от необходимости постоянно переправляться на пароме или катере. Самые красивые виды на этот мост можно увидеть с сопки Орлиное Гнездо, особенно

по вечерам, когда включается ночная подсветка.

Русский мост включен в Книгу рекордов Гиннесса: его пролет составляет 1104 м, высота пилонов 324 м. Он изображен на новой российской купюре номиналом 2000 RUB.

## Здоровье

## Привычки для здоровья

**Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и "разбудить" желудочно-кишечный тракт.

**Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный прием пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдет: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

**Пересмотрите пищевые привычки.** Диетологи советуют составлять каждый прием пищи таким образом: половина тарелки - свежие овощи, четверть - гарнир (каша или крахмалистые овощи), и еще четверть - белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

**Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приемы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

## Сон и отдых

**Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки - достаточно жесткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.

**Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведет к проблемам и плохому самочувствию.

**Меняйте занятия.** Лучший отдых - смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите теплую ванну, включите музыку и почитай-



те книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

**По возможности избегайте стрессов.** Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

## Поддержка физической формы

**Введите физическую активность в ежедневный режим.** Тяжелые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

**Поддерживайте свой вес в пределах нормы.** Если у вас явный недостаток или избыток массы - постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

## Здоровые привычки

**Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых. С четким расписанием вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приемы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

**Проводите разминку.** Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасет вас от усталости и вернет работоспособность.

## Избавьтесь от вредных привычек.

Это тяжело, и, возможно, придется обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

**Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьезных повреждений.

**Следите за гигиеной.** Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы - минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

**Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу избавиться всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызвали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

## Медицина и проверка организма

**Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику. Комплексная диагностика Total Body Scan займет всего три часа.

Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание - обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.

**Выполняйте предписания врача.** Не пропускайте прием лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то "здоровый" продукт. Если вы не уверены, что знаете все о своем организме - обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.





