



Осторожно: коронавирус!

Конкурс

В целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции



В нашу редакцию звонят жители многоквартирных домов сс. Октябрьское, Михайловское и Дачное с просьбой выразить искреннюю благодарность работникам МУП "Коммунресурсы" (начальник - Дмитрий ГУГКАЕВ) за ответственное отношение к вопросу по борьбе с новой коронавирусной инфекцией, по обработке подъездов, а также прилегающих к домам территорий.



Уважаемые работники жилищно-коммунального хозяйства района!

Примите самые искренние слова благодарности и добрые пожелание по поводу вашего чуткого отношения к выполнению мероприятий по профилактике эпидемии.
Здоровья вам и вашим семьям!

Комментарий Дмитрия ГУГКАЕВА:
- Мероприятия по борьбе с новой коронавирусной инфекцией проводятся нами в соответствии с планом районного штаба, который возглавляет глава МО Пригородный район Алан ГАГЛОЕВ.

Мы уже обработали около 100 многоквартирных домов, расположенных в сс. Октябрьское, Михайловское, Дачное. Продолжим эту работу до снятия карантинного периода.

Согласно Указу Главы РСО-А Вячеслава БИТАРОВА, все наши службы, занимающиеся вопросами защиты населения от инфекции, полностью обеспечены дезинфицирующими препаратами.

Отмечу, что аналогичная работа проводится администрациями сельских поселений - Архонская, Ногир, Чермен, Михайловское, Кармадон.
Всем желаю здоровья!

Не болейте! Оставайтесь дома!

Уважаемые читатели!

В период ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции, редакция принимает объявления, поздравления, извещения по тел.: 2-24-16, 2-10-03.

Оставайтесь дома! Хæдзары бадут!

Идет конкурсный отбор финалистов

В прошлом году правление Совета муниципальных образований нашей республики по поручению Главы РСО-А Вячеслава Битарова в целях содействия формирования кадрового резерва государственной и муниципальной службы учредило ежегодный конкурс "Лучший специалист в сфере местного самоуправления Республики Северная Осетия-Алания", организатором которого является Совет муниципальных образований РСО-А. Конкурс в этом году проводится впервые, за счет средств Совета муниципальных образований РСО-А в соответствии с финансовым планом Совета.

Основными целями конкурса являются: выявление и поддержка муниципальных служащих, депутатов представительных органов муниципальных образований, руководителей органов территориального общественного самоуправления, имеющих значительные достижения в сфере местного самоуправления; повышение активности населения, развитие гражданского общества; содействие повышению престижа муниципальной службы, работы в органах местного самоуправления, органах территориального общественного самоуправления; пропаганда передового опыта муниципального управления и содействие развитию и повышению эффективности работы с кадрами в муниципальных образованиях.

В целях организации и проведения данного конкурса была создана Конкурсная комиссия, которую возглавил председатель правления Совета муниципальных образований РСО-А Борис Накусов. В состав Конкурсной комиссии по согласованию были включены: главы всех муниципальных районов и городского округа г. Владикавказ; исполнительный директор Совета муниципальных образований РСО-А; полномочные представители Главы РСО-А и Парламента РСО-А в Совете муниципальных образований РСО-А; председатель Общественной палаты РСО-А; министр РСО-А по вопросам национальных отношений; председатель Комитета по архитектуре и градостроительству РСО-А; представители Министерства жилищно-коммунального хозяйства, топлива и энергетики и Министерства экономического развития РСО-А; представители средств массовой информации РСО-А. В этом году Конкурсная комиссия организовала и обеспечила прием 41 заявки на участие в конкурсе от муниципальных образований РСО-А.

Конкурсные заявки поступили по всем 5 номинациям: 9 заявок - лучший депутат собрания представительного органа муниципального образования; 3 заявки - лучший руководитель в сфере территориального общественного самоуправления (по результатам 2019 г. территориальное общественное самоуправление осуществляло свою деятельность на всей территории Моздокского городского поселения и Комсомольского сельского поселения, а уже в этом году получило распространение на территориях большинства сельских поселений Кировского района); 15 заявок - лучший специалист в сфере градостроительной политики, архитектуры, землепользования и строительства, обеспечения благоприятной среды жизнедеятельности населения и развития жилищно-коммунального хозяйства; 9 заявок - лучший специалист в сфере экономической политики и управления муниципальными финансами; 5 заявок - лучший специалист в сфере национальной политики, укрепления межрегионального мира и согласия на муниципальном уровне.

К участию в конкурсе были допущены: муниципальные служащие муниципальных образований РСО-А; сотрудники органов местного самоуправления муниципальных образований РСО-А, не являющиеся муниципальными служащими муниципальных образований РСО-А; сотрудники муниципальных учреждений муниципальных образований РСО-А; депутаты представительных органов муниципальных образований РСО-А; руководители органов территориального общественного самоуправления, действующих на территории муниципальных образований РСО-А.

По результатам рассмотрения документов участников конкурса Конкурсная комиссия определит 3 финалистов в каждой номинации, которые будут приглашены на личное собеседование. Из числа финалистов конкурсная Комиссия определит участников, занявших 1-е, 2-е и 3-е места в каждой номинации, и проведет их награждение в торжественной обстановке.

Финалистам конкурса, занявшим 1-е место в каждой номинации, выплачивается единовременное поощрение в размере 20 000 рублей и вручаются дипломы.

Финалистам конкурса, занявшим 2-е место в каждой номинации, выплачивается единовременное поощрение в размере 15 000 рублей и вручаются дипломы.

Финалистам конкурса, занявшим 3-е место в каждой номинации, выплачивается единовременное поощрение в размере 10 000 рублей и вручаются дипломы.

Желаю удачи и дальнейших успехов всем участникам конкурса "Лучший специалист в сфере местного самоуправления Республики Северная Осетия-Алания".

Геннадий РОДИОНОВ,
полномочный представитель Главы РСО-А в Совете муниципальных образований Главы РСО-А.

**УКАЗ
ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ**

О внесении изменений в Указ Главы Республики Северная Осетия-Алания от 27 марта 2020 г., № 105 "О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 25 марта 2020 г., № 206 "Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней".

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 2 апреля 2020 г., № 239 "О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" **постановляю:**

1. Внести в Указ Главы Республики Северная Осетия-Алания от 27 марта 2020 г., № 105 "О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 25 марта 2020 г., № 206 "Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней" следующие изменения:

1) дополнить пунктом 1.2 следующего содержания:

"1.2. Руководителям органов государственной власти РСО-А, территориальных органов федеральных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления муниципальных образований РСО-А обеспечить выдачу удостоверений соответствующего образца органа для передвижения государственных гражданских и муниципальных служащих и работников указанных органов по территории РСО-А в связи с осуществлением служебной деятельности.

Руководителям иных органов и организаций всех форм собственности, осуществляющим свою деятельность на территории РСО-А, деятельность которых не приостановлена в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и настоящим Указом, обеспечить выдачу удостоверений соответствующего образца организации или документа (справки) по форме, согласно приложению 3 к настоящему Указу."; (ред.: cm.alania.gov.ru)

2) дополнить п. 1.3 следующего содержания:

"1.3. Установить, что:

действие документа (справки), указанного в п. 1.2 настоящего Указа, не распространяется на возможность передвижения по территории РСО-А, не связанного с выполнением служебных обязанностей в рамках обеспечения деятельности органов и организаций, деятельность которых не приостановлена в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и настоящим Указом;

передвижение волонтеров в пределах территории РСО-А при доставке отдельным категориям граждан лекарств, продовольственных товаров и (или) непродовольственных товаров первой необходимости, указанных в приложении 1 к настоящему Указу, осуществляется на основании документов (справок), выданных Комитетом РСО-А по делам молодежи.";

3) в п. 2 слова "до 6 апреля 2020 года" заменить словами **"до 19 апреля 2020 года"**;

4) п. 2.4 изложить в следующей редакции:

"2.4. Работу объектов розничной торговли и рынков, за исключением аптек и аптечных пунктов, специализированных объектов розничной торговли, реализующих зоотовары, операторов связи, их офисов обслуживания (салонной связи) и организаций, обеспечивающих бесперебойную работу телекоммуникационных систем, а также объектов розничной торговли в части реализации продовольственных товаров и (или) непродовольственных товаров первой необходимости, указанных в перечне непродовольственных товаров первой необходимости, согласно приложению 1 к настоящему Указу, продажи товаров дистанционным способом, в т.ч. с условием доставки. При реализации хозяйствующими субъектами, осуществляющими торговую деятельность, товаров, входящих хотя бы в одну группу товаров, указанных в перечне непродовольственных товаров первой необходимости, такие хозяйствующие субъекты вправе реализовывать товары, не включенные в данный перечень.";

5) дополнить п. 2.9. следующего содержания:

"2.9. Деятельность организаций всех форм собственности, предоставляющих гостиничные услуги";

6) дополнить п. 3.1 следующего содержания:

"3.1. Ограничения, установленные настоящим Указом, не распространяются на организации строительной отрасли и строительной индустрии, осуществляющие деятельность на территории РСО-А в рамках реализации национальных проектов, федеральных адресных инвестиционных программ.";

7) п. 7 изложить в следующей редакции:

"7. Приостановить с **28 марта 2020 г. до 19 апреля 2020 г.** включительно посещения обучающимися государственных образовательных организаций, предоставляющих дошкольное, общее, дополнительное образование, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования, организаций фи-

зической культуры и спорта с обеспечением реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в порядке, определяемом администрацией образовательной организации.";

8) дополнить п. 11.1 следующего содержания:

"11.1. Министерству физической культуры и спорта РСО-А, Комитету РСО-А по делам молодежи совместно с органами местного самоуправления муниципальных образований РСО-А, региональным отделением общероссийского общественного движения "Народный фронт "За Россию" на территории РСО-А":

обеспечить работу волонтеров по доставке отдельным категориям граждан лекарств, продовольственных товаров и (или) непродовольственных товаров первой необходимости, указанных в приложении 1 к настоящему Указу;

осуществить работу телефонов "горячих линий" по вопросам доставки отдельным категориям граждан лекарств, продовольственных товаров и (или) непродовольственных товаров первой необходимости, указанных в приложении 1 к настоящему Указу;

обеспечить волонтеров индивидуальными средствами защиты.";

9) в п. 15 слова "до 12 апреля 2020 года" заменить словами **"до 19 апреля 2020 года"**;

10) в п. 16 слова "по 12 апреля 2020 года" заменить словами **"до 19 апреля 2020 года"**;

11) дополнить пунктом 17.2 следующего содержания:

"17.2. Министерству строительства и архитектуры РСО-А обеспечить исполнение настоящего Указа, предусмотрев меры, необходимые для обеспечения безопасности работников организаций на период действия мероприятий по предотвращению распространения коронавирусной инфекции в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и настоящим Указом.";

12) дополнить приложением 3, согласно приложению к настоящему Указу.

2. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.

Глава

Республики Северная Осетия-Алания: В. БИТАРОВ.

г. Владикавказ
3 апреля 2020 г.
№115.

Окно ОМВД**Подозревается
в краже
отопительного
котла**

Следственным отделом ОМВД России по Пригородному району возбуждено уголовное дело в отношении жителя г. Владикавказа. Мужчина 1994 г.р. подозревается в хищении отопительного оборудования с территории предприятия, расположенного в столице Северной Осетии.

С заявлением о краже двухконтурного котла в дежурную часть районного отдела внутренних дел обратился представитель организации. Он сообщил, что противозаконное деяние было совершено неустановленным лицом в период с октября 2019 г. по март 2020 г. путем свободного доступа в расположение объекта. Потерпевшая сторона оценила материальный ущерб в 35 тысяч рублей.

В ходе оперативно-розыскных мероприятий злоумышленник был установлен и задержан. Правонарушитель дал следователям признательные показания. Полицейские также нашли и похищенный котел, который будет возвращен законному владельцу.

Возбуждено уголовное дело по ч.2 ст. 158 УК РФ "Кража".

**Житель Владикавказа скрывался
от уголовного преследования**

В городе Сочи сотрудниками уголовного розыска Отдела МВД России по Пригородному району задержан 41-летний владикавказец, который с октября 2019 г. находился в федеральном розыске.

Мужчина, ранее судимый, прятался в Краснодарском крае после совершения противозаконного деяния на территории Архонского сельского поселения летом прошлого года. Здесь злоумышленник был остановлен участковыми уполномоченными полиции при проведении оперативно-профилактического мероприятия "Мак". В ходе личного досмотра стражи правопорядка нашли у него и изъяли полимерный пакет с растительной массой зе-

леного цвета. При проверке его содержимого специалисты ЭКЦ МВД РСО-А установили, что это - наркотическое средство - каннабис (марихуана).

В ходе расследования данного правонарушения дознавателем ОМВД было установлено, что подозреваемый незаконно приобрел и хранил при себе без цели сбыта указанный наркотик в значительном размере. В отношении жителя североосетинской столицы было воз-



буждено уголовное дело по ч.1 ст.228 УК РФ. Однако впоследствии мужчина не явился в суд и был объявлен в федеральный розыск.

По словам оперативников, злоумышленник постоянно передвигался. Кро-

ме того, он представлялся данными своего брата, и это затрудняло определить его местонахождение. Совместно с сочинскими коллегами мужчина был арестован и будет этапирован в Северную Осетию.

**Оперативники раскрыли
кражу металлических изделий**

С заявлением в дежурную часть территориального органа внутренних дел обратился житель Октябрьского сельского поселения, работник частного промышленного предприятия.

Мужчина в ходе беседы с полицейскими рассказал, что неустановленное лицо в период с декабря 2017 г. по 31 марта 2020 г. проникло на территорию объекта, расположенного в с. Михай-

ловском, и совершило кражу металлических изделий. Заявитель сообщил, что в результате хищения предприятию причинен значительный ущерб.

Сотрудники уголовного розыска в течение суток установили и задержали предполагаемого злоумышленника. Им оказался местный житель, 1998 г.р., который сознался в совершении противозаконного деяния.

Как установлено следствием, моло-

дой человек сдал похищенную арматуру в пункт приема металлолома, а полученные деньги потратил на личные нужды.

Полицейским в результате оперативных мероприятий удалось изъять часть похищенного.

Подозреваемый привлекается к уголовной ответственности по ст.158 УК РФ "Кража".



Осторожно: коронавирус!

COVID-19

8 СОВЕТОВ, КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ГЛАШАТАЙ
УЛ. С. ПУШКИНА, Д. 10
ТЕЛЕФОН: 8 (800) 301-20-68

1. ДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ
2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ. ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ
3. ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ
4. ПОДБОДРИТЕ ИХ
5. ПРОВЕРЬТЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИГМУ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ
6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ
7. ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ
8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНИСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

Что нужно знать о коронавирусе

Что такое коронавирус?
SARS-CoV-2 - штамм коронавируса, который впервые выявили в китайской провинции Ухань в конце 2019 г. Это - возбудитель ОРВИ - коронавирусной инфекции COVID-19. Инфекция вызывает выраженную интоксикацию организма, а у детей - проблемы с дыханием и пищеварительной системой.
В семействе коронавирусов - около 40 штаммов, самый известный из них - SARS-CoV, возбудитель атипичной пневмонии.

Как передается вирус?
Коронавирус передается от человека человеку воздушно-капельным путем - при чихании и кашле. Специалисты говорят, что вирус может распространяться на расстоянии до 4,5 метра от носителя.

Кроме того, вирус может передаваться и контактным путем - через прикосновение к загрязненной поверхности (дверной ручке, кнопке лифта и т.д.), а также при рукопожатии, если после этого прикоснуться ко рту, носу или глазам.

Каковы симптомы коронавирусной инфекции?

- Чувство усталости.
- Головная боль.
- Затрудненное дыхание.
- Тяжесть в грудной клетке.
- Высокая температура (выше 38 °C).
- Кашель, который может сопровождаться болью в горле (чаще это - сухой кашель).
- Другие симптомы, похожие на ОРВИ, простуду или грипп.

Насколько опасен коронавирус?
Коронавирусная инфекция опасна и очень заразна, но не смертельна для людей с крепким здоровьем.

Тем не менее она грозит серьезными осложнениями, такими, как:

- синусит (воспаление слизистых оболочек в носу);
- пневмония;
- бронхит;
- острая дыхательная недостаточность;
- отек легких;
- сепсис;
- инфекционно-токсический шок.

Наиболее опасна инфекция для пожилых людей, а также пациентов с хроническими заболеваниями, в т.ч. сердечно-сосудистыми проблемами.

Берегите близких!

В каком случае нужно обращаться к врачу?
При появлении симптомов необходимо вызвать врача скорой помощи, если Вы прибыли из страны, где зафиксированы случаи коронавируса, либо контактировали с людьми, посещавшими эти страны.

В рекомендациях Роспотребнадзора сказано, что обращаться к врачу в любом случае необходимо при симптомах гриппа и ОРВИ. При этом следует оставаться дома и вызвать медработника на дом.

Что делать лично Вам?

- Выполнять все рекомендации по гигиене и мерам предосторожности.
- Не посещать людные места и отказаться от поездок без крайней необходимости.
- Если заболели - выполнять предписания вашего врача.
- Соблюдать все рекомендации.
- Помнить, что главная мера по борьбе с коронавирусом - ответственное отношение к себе и окружающим.

Здоровья Вам и Вашим близким!
Горячая линия Роспотребнадзора по коронавирусу в Северной Осетии:
8 (800) 301-20-68.

COVID - 19 ЗАЩИТИМ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!

Коронавирус. Что это?
Коронавирусы – семейство вирусов, поражающих животных и человека. Всемирная организация здравоохранения объявила глобальную эпидемию вируса под названием COVID-19, вызывающего пневмонию. В борьбу с инфекцией вступила и Россия. Простые правила, чтобы уберечься:

- Вместо рукопожатий – приветливая улыбка**
Вирус передается при прикосновениях
- Держим дистанцию**
Старайтесь не приближаться друг к другу ближе 1м. Вирус передается воздушно-капельным путем
- Моем руки чаще**
Каждое касание дверных ручек и перил в общественных местах может занести на кожу вирус. Мыло смылает его. Дезинфицирующий раствор со спиртом вирус убивает.
- Бережём лицо и глаза**
Попала с рук на лицо, вирус, через слизистые оболочки рта и глаз проникает в организм
- Поддержим старших**
Людам за 60 вирус особенно опасен. Помогите вашим родственникам, друзьям и соседям в почтенном возрасте купить продукты и лекарства, оплатить счета. Иногда просто теплый разговор делает целый день лучше.
- С температурой вызываем врача**
При первых симптомах вызываем врача, а не бежим в поликлинику заражать других
- Покупаем только нужное**
Стоит ли тратить на то, что потом выбросим? Дефицита продуктов нет
- Будь в курсе**
Не развешиваем уши. Вся точная информация о вирусе на портале STOPKORONAVIRUS.RF. Надежные новости на ria.ru
- Наберёмся терпения**
Эпидемия не навсегда. Мы её победим!

Продукты, укрепляющие иммунитет

1) Фрукты, содержащие витамин С: лимон, апельсин, мандарины и грейпфруты. Они же способствуют повышению иммунитета и помогают держать в тонусе организм. Фруктовые соки лучше пить свежими, тогда витамин С принесет больше пользы организму. Смешайте сок лимона и мед в равных количествах и пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

2) Кисломолочные продукты способствуют работе нашего иммунитета, так как насыщены большим количеством полезных бактерий. Очень важно употреблять любые продукты, но в свежем виде и несладкие.

3) Продукты, содержащие витамин А в содружестве с витамином С, - это сильные антиоксиданты и содержатся в черной смородине (как в ягодах, так и в листьях), сладком перце, хрене, шиповнике. Витамин А содержится в моркови, хурме, яйцах и печени. Чтобы витамин А усвоился, необходимо сочетать его с жиросодержащими продуктами (сметаной, растительным маслом).

4) Полиненасыщенные жирные кислоты. Содержатся в жирной морской рыбе (тунец, сельдь, палтус), орехах и растительных маслах



первого холодного отжима (подсолнечное, кукурузное, льняное, ореховое) укрепляют иммунитет и снимают воспаление.

5) Важный для иммунитета цинк содержится в мясе, проросшей пшенице, семенах тыквы и подсолнечника.

Будьте здоровы!

ГБУЗ "РЦМП".

Вам больше 60 лет?
Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.
Вам нужна особая защита.

Побудьте дома
Избегайте поездок в общественном транспорте и походов в магазины и аптеку. Не посещайте поликлинику, при признаках недомогания вызовите врача.

Не стесняйтесь просить о помощи
Попросите членов семьи, социальной службы, волонтеров помочь с доставкой еды, лекарств и оплатой коммунальных услуг. Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь на сайте мывместе2020.рф

Держите дистанцию
Коронавирус передается через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Вирус также может остаться на коже рук. Оптимальная дистанция при общении с другими людьми - более 1 метра.

Мойте руки с мылом
Мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.

Соблюдайте гигиену
Не забывайте о регулярной дезинфекции поверхностей. Постарайтесь не трогать нос, губы и глаза – так вирус может попасть в организм. При насморке и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и сразу утилизируйте их.

Телефон горячей линии помощи пожилым людям:
8 (800) 200 3411

Сайт с официальной информацией
Stopkoronavirus.RF

Акция взаимопомощи во время пандемии коронавируса

#МЫВМЕСТЕ




Окно ОМВД

Нанесли ущерб государству

Следователями Отдела МВД России по Пригородному району привлекаются к уголовной ответственности двое местных жителей, которые подозреваются в совершении мошеннических действий.

Как установлено, женщина 1956 г.р., проживающая на территории Октябрьского сельского поселения, предоставила заведомо ложные сведения о своей трудовой деятельности и на их основании с июня 2010 г. по апрель 2019 г. незаконно получила более 1 млн рублей.

Аналогичное противозаконное деяние совершил и житель ст. Архонской, 1953 г.р. Мужчина воспользовался поддельными справками, и с их помощью в период с июля 2010 г. по октябрь 2018 года злоумышленнику необоснованно были произведены пенсионные выплаты в размере 946 тысяч рублей.

По выявленным фактам возбуждены уголовные дела по ст.159 УК РФ "Мошенничество".

Мурат ГАБАРАЕВ,
инспектор пресс-службы Отдела МВД России
по Пригородному району.

Полезные свойства бобовых

Бобовые культуры всегда были основополагающими продуктами питания еще со времен Руси. Наряду со злаковыми (чечевица, фасоль, соя и горох) считались фундаментом всей растительной еды человека. В бобовых продуктах - большое количество незаменимых витаминов, минералов и прочих микроэлементов, важных для нормальной жизнедеятельности всех систем и органов.

Среди полезных свойств бобовых можно отметить:

- наличие в составе большого количества ценных аминокислот и белков растительного происхождения;
- существенная концентрация витаминов группы С, В, РР;
- множество необходимых организму микроэлементов, среди которых - соли кальция, калия, серы, железа, фосфора;
- состав, богатый на клетчатку, способствующую очищению организма от токсинов, шлаков и т.д.

Еще одним неоспоримым свойством бобовых продуктов считается достаточно высокая питательность при относительно невысокой калорийности, т.е. рацион, включающий регулярное использование блюд с бобовыми, вряд ли станет причиной набора лишней массы тела.

Продолжительность и качество жизни человека во многом зависит от образа питания. Продукты, богатые растительными белками, в отличие от жирной рафинированной пищи, не вредят организму, а придают ему бодрости, молодости и крепкого здоровья. Регулярное употребление в пищу фасоли и гороха укрепляет нервную систему и стабилизирует эмоциональное состояние. Причиной тому - аминокислоты в составе продукта. При этом едва ли не все бобовые культуры разрешены и даже рекомендованы в пищу диабетикам и аллергикам.

При систематическом поедании натуральной сои, фасоли, гороха и чечевицы уровень сахара и холестерина в крови значительно падает. Вместе с тем постепенно укрепляются иммунная и нервная системы, а деятельность головного мозга повышается и ускоряется. Пектин, имеющийся в составе бобовых в большом количестве, способен быстро и бесследно выводить из организма "плохой" холестерин еще до момента его усвоения.

Регулярное употребление бобовых культур в пищу незамедлительно поведет за собой череду положительных изменений в организме:

- усталость постепенно отступит, мыслительные процессы активизируются;
- повышенное давление начнет понижаться, пониженное - нормализуется;
- риск возникновения диабета и рака значительно уменьшится;
- волосы, ногти станут более крепкими, кожа - свежей и упругой;
- холестерин начнет выводиться из организма до начала активации негативного воздействия;
- лишние килограммы постепенно будут сжигаться;
- все системы и органы насытятся полезными витаминами и минералами.

Не рекомендуется есть бобовые людям, страдающим от болезни и нарушений ЖКТ и поджелудочной железы! В больших количествах не стоит употреблять пожилым людям! Запрещены при остром нефрите и подагре в силу наличия в составе большого количества пуриновых веществ. Противопоказаны при колите, гастрите, панкреатите, запоре.

ГБУЗ "РЦМП".

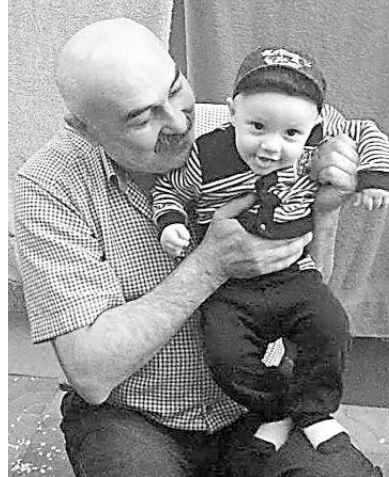
Поздравление * Объявления Реклама * Сообщения

Арфæ БОЛАТАТЫ Аликаен йæ 55 азы юбилейы фæдыл

Райсом, 8 апрели, нæ рæвдаугæ фыд æмæ деду, зынаргъ цардæмбал æмæ каис Аликаен у йæ райгуырдæн бон. Æмæ йын уый фæдыл кæнæм зæрдæбын арфæтæ!

Рæстуд, æнæхин, сых-бæстæн æмæ хъæубæстæн - лæггадгæнæг, уæздан, æгъдауджын, бинонтæ дарæг - ахæмæй дæ зоньц адæм. Уыцы хорз миниуджытыл ахуыр кæныс дæ кæстæрты дæр, æмæ ма бирæ-бирæ азы нæ сæргъы куыд бадай æмæ нын хистæриуæг куыд кæнай, ахæм арфæ ракæнæд Иунæг Кадджын Стыр Хуыцау нæ бинонтæн!

Уастырджи - де 'мбал!



Ацы арфæтæ дын кæнынц дæ уарзон бинонтæ æмæ дын стыр аргъ чи кæны, уыцы сияхс.

ПРОДАЕТСЯ

✓дом с з/участком в с. Гизель.
Тел.: 8-928-930-72-42.

✓дом в с. Октябрьском, ул. Гагиева, 73.
Тел.: 8-988-871-97-93.

✓дом в с. Сунжа.
Тел.: 8-969-675-66-72.

✓недостроенный дом - 100 кв.м. - с з/участком - 10 соток - в с. Ир.
Тел.: 8-928-491-32-27.

✓з/участок с фундаментом в с. Ир, ул. Терешковой, 73 (в центре, напротив школы).
Тел.: 8-928-235-36-09.

✓з/участок - 10 соток - в с. Восход.
Тел.: 8-988-839-68-33.

✓СРОЧНО з/участок в с. Сунжа.
Тел.: 8-961-820-59-02.

✓з/участок - 5,5 соток - в с. Октябрьском, ул. Дзусова, 4.
Тел.: 8-903-484-88-00.

✓картофель семенной (белый). Цена - 10 руб./кг.
Тел.: 8-928-863-90-31.

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

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 ГЕРМАНИЯ от 300 руб.**
Тел.: 8-928-938-34-48
(Олег).

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 ВСЕХ ВИДОВ**
Тел.: 8-988-830-81-59,
8-928-067-27-12.

ОТКАЧКА ям - 1800 руб.
Тел.: 8-928-494-82-42.

✓ИЗГОТОВЛЕНИЕ ворот, дверей, навесов из лексана. Покраска ворот с выездом на дом. Качество и сроки гарантируем.
Тел.: 8-928-487-56-78.

✓МАСТЕР по кровле.
Тел.: 8-988-162-14-11.

✓МАСТЕР по вагонке.
Тел.: 8-989-039-33-69.

✓РЕМОНТ и замена желобов.
Тел.: 8-988-162-14-11.

✓СДАЕТСЯ 1-комнатная квартира со всеми удобствами в с. Октябрьском.
Тел.: 8-928-685-72-40.

✓КОПАЕМ огороды мотоблоком.
Тел.: 8-960-406-66-32
(Алан).

✓ОБЛИЦОВКА кирпичом.
Тел.: 8-928-856-32-75.

✓ИЩУ работу няни или сиделки.
Тел.: 8-961-820-59-02.

✓УСЛУГИ электрика.
Тел.: 8-969-676-80-69.

✓РЫХЛЕНИЕ земли мини-трактором (1 сотка - 500 руб.).
Тел.: 8-903-484-40-07.

✓КЛАДБИЩЕНСКИЕ работы любой сложности.
Тел.: 8-928-855-09-06.

✓ПРОПАЛА телка красной масти, морда белая. Нашедшего просим сообщить по **тел.: 8-961-824-64-61**
(Лена).

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.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

24 часа. Женская бригада. Доставка ритуальных принадлежностей. Катафалк. Дудук. Оркестр. Перевозки по России и зарубежью. Все виды туалетных услуг. Палатки и повара.
Тел.: 8-928-927-38-03.

НЕДОРОГО (ЭММА).
 Качество работы гарантируем.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ

Круглосуточно. Обработка, 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).

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ. 100% ГАРАНТИЯ. КРУГЛОСУТОЧНО. НЕ ДОРОГО. ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ.

Тел.: 8-928-068-66-91. 8-918-822-06-53 (Тамара).

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ С ГАРАНТИЕЙ
 (ВОЗМОЖНО УКОЛОМ)**

Обработка, купание, одевание. Доставка гроба и накидок. Оркестр, дудук. VIP-катафалк.

Тел.: 8-928-481-21-80. Свид. №15 1104012409.

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

За содержание материалов и рекламы ответственность несут авторы. Тираж 2784 экз. Заказ № 447. Индекс 362015. Печать офсетная. Типография: АО «Осетия-полиграфсервис», адрес типографии: РСО-А, г. Владикавказ, пр. Коста, 11.