

Сæууæрхонты

ЗАРЯ



РЦИ—АЛАНИЙЫ АЛАГИРЫ РАЙОНЫ ГАЗЕТ

АЛАГИРСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Газета основана в феврале 1933 года

13 ИЮЛЯ 2024 ГОДА — СУСÆНЫ МÆЙ СУББОТА – САБАТ

№ 76 (12333) 6+

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ

В минувшую среду, 10 июля, в телестудии Национальной телекомпании прошла традиционная большая ежегодная пресс-конференция Главы Республики Северная Осетия-Алания Сергея Меняйло. Общение с представителями федеральных, региональных, муниципальных СМИ и блогосферы длилось три часа. Сергей Меняйло подробно ответил более чем на 20 вопросов. На связи со студией также были представители органов исполнительной власти и муниципальных образований региона, руководители республиканских министерств.



Глава республики отметил:

— Мы вошли в пилотную программу по водоснабжению в Алагире. Сейчас мы реконструируем водопроводную систему. И земельный участок, на котором расположена скважина «Лац», питающая водой Алагир, находится в аренде на 49 лет. Мы начинаем работать, а нам — угрожающее письмо, чтобы мы прекратили реконструкцию. Власти республики проверяют законность предоставления этого участка в аренду.

Основными темами встречи Главы Северной Осетии с журналистами стали реализация инвестпроектов, здравоохранение, транспорт, инфраструктура, поддержка участников СВО и их семей. Отвечая на вопрос о строительстве в районе Водной станции Владикавказа гостиничного комплекса, Сергей Меняйло сказал, что администрация местного самоуправления города поручено завершить первый этап работ на Водной станции, а решение о реализации инвестпроекта примут только после того, как будет дана положительная оценка общественности республики.

Говоря о формировании полка имени Дважды Героя Советского Союза Иссы Александровича Плиева, Глава региона отметил, что это будет происходить в республике, служить в нем смогут все желающие. Полк будет действовать в составе 58-й армии. Батальон «Алания» в состав полка входит не будет, он выполняет другие задачи. «Штурм Осетия» будет в составе полка, но отдельным батальоном — в той же штатной численности, в которой он есть сейчас. Полк им. Иссы Плиева после окончания специальной военной операции расформировываться не будет. Бойцы смогут остаться служить в нем как контрактники, местом постоянной дислокации полка будет Северная Осетия.

Вопросу законности выделения земельных участков в республике было уделено отдельное внимание. Сергей Меняйло отметил, что сегодня в судах порядка 800 заявлений по территориям, которые были оформлены незаконно. И это еще не окончательная цифра. Министерством государственного имущества и земельных отношений республики продолжают проверки, на территориях ведется аэрофотосъемка.

Часть вопросов, заданных журналистами, касалась Алагирского района. В частности, говоря о выделении земель,

Татьяна БАЙБАРОВОВА.

14 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ХЕТАГА

Уважаемые земляки!

Поздравляю вас с Днем Хетага! Этот древний национальный праздник был и остается одним из важнейших ежегодных событий в жизни осетинского народа.

Глубоко почитая духовное наследие своих предков, мы стараемся соответствовать тем высоким нравственным ценностям, которые заложены в основе нашей культуры. И День Хетага нам еще раз напоминает о силе веры и величии духа человека, о всеполюбном стремлении к добру.

В этот день традиционно в каждом доме звучат молитвы о мире и процветании родной земли, о счастье и здоровье близких, и о том, чтобы Всевышний оградил нас от невзгод — так же, как когда-то он спас Хетага.

Глубоко символично, что празднование Дня Хетага с осетинским народом разделяют и представители других национальностей, живущие единой дружной семьей в любимой Осетии. Только вместе мы сможем преодолеть все трудности нынешнего времени и создать для будущих поколений достойную жизнь.

Наша общая задача — и дальше укреплять взаимопонимание между людьми, способствовать сохранению мира и стабильности на древней и прекрасной кавказской земле.

Пусть в каждом доме республики и за ее пределами, где с чистым сердцем будут отмечать День Хетага, воцарятся мир, радость и благополучие! С праздником, Осетия!

Мæ зынаргъ æмзæххонтæ, уе 'пæтæн дæр зæрдиаг арфæ кæнын. Абон бæрæг кæнæм ирон адæмы стыр дæр бæрæгонтæй иу — Хетæджы бон. Нæ фыдæлтæ рагæй-æрæгмæ сæ бæлццæттæ, сæ бионты фæдзæхсынц дæуыл, Хетæджы дзуар, æмæ дæ кураем: нæ зæххыл сабырдзинад куыд уа, кæстæртæ дзæбæх куыд уой, уыцы амонд нын ратт.

Арфæ кæнын Ирыстоны адæмæн, йæ райгуырæн бæстæйæ дард чи ис, уыдонæн сæ 'пæтæн дæр, — æнæфыдбылыз, æнæмаст ут!

Нæ кувинæгтæ не 'пæтæн дæр хæлар куыд уой, уыцы хорзæх нын саккаг кæн!

Сергей МЕНЯЙЛО,
Глава РСО-Алания.

Дорогие соотечественники!

От имени депутатов Парламента республики поздравляю вас с Днем Хетага. Один из самых почитаемых в нашей Осетии национальных праздников, он имеет глубокий духовный смысл, является символом единения и близок каждому, кто живет добрыми намерениями и помыслами.

По традиции в рощу Хетага съедутся жители со всех уголков нашей республики, чтобы с искренней верой и надеждой на лучшее обратиться к Всевышнему, прося защиты и покровительства. И, конечно, чаще других будут возноситься молитвы о скорейшем благополучном возвращении с победой наших воинов, находящихся в зоне специальной военной операции.

В этот праздничный день мы отдаем дань уважения своим истокам, подчеркиваем незыблемую связь времен и объединяемся в стремлении созидать и строить счастливое завтра. Важно передавать из поколения в поколение духовные ценности и нравственные ориентиры, завещанные нашими мудрыми старшими.

С праздником вас, дорогие земляки! Желаю, чтобы ваши дома были наполнены добром, счастьем и радостью. Пусть будут услышаны все молитвы! Пусть на земле Осетии и всей нашей необъятной страны царят мир, благополучие и согласие!

Таймураз ТУСКАЕВ,
Председатель Парламента РСО-Алания.

Зынаргъ Алагире районы цæрджытæ!

Зæрдæбынæй уын арфæ кæнæм Хетæджы Уастырджийы кадджын бæрæгбонæ фæдыл!

Ацы бæрæгбон у, бирæнацион республикайы æппæт цæрджыты дæр кæрæдзимæ æнгомдæр чи кæны, уды сыгъдæгдзинадæн ахъаззаг чи у, йæ культурон ахъдзинадæй сæрыстыр кæмæн стæм, уыцы удварны хæзнатæй иу. Хетæджы бæрæгбон нæ ахуыр кæны райгуырæн зæхх уарзыныл, нæ кадджын фыдæлтæ æгъдæуттæ æмæ традицитæ бахъахъæныныл, ирон æвзаг, национ культурæйæн аргъ кæнын.

Райсом та, нæ фыдæлты æгъ-

даумæ гæсгæ, алы хæдзары дæр æртæ кæрдзынæй ссардзысты Дунесфæлдисæг æмæ йе сконд сыгъдæг зæдты ном. Хетæджы Уастырджийы номыл дæр куывд рацæудзæн.

Сабырдзинад, æнæниздинад, бионты амонд æмæ фарныл удзысты Хетæджы Уастырджимæ куывтытæ. Нæлгоймæгты æмæ бæлццæттæ бардуагыл бафæдзæхсдзыстæм, абон сæрмагонд æфсæддон операцийы, тохы быдыры, цы сахъ лæппутæ ис, уыдон. Фыдбылызæй сæ хъахъ-хæзнæд æмæ тагъд рæстæдджы уæлахизимæ сæ хæдзæрттæм сыздæхæнт!

Зынаргъ æмбæстæгтæ! Уæ зæрдиаг куывтытæ æмæ арфæтæ Хетæджы Уастырджимæ хъуысæнт. Кæрæдзийы æмбаргæйæ, кæрæдзийæн аргъ кæнгæйæ куыд цæрæм, ахæм амонд нæ уæд. Уе 'пæтæй дæр Хетæджы Уастырджийы хорзæх уæд! Дзуар уын хæссæд æнæниздинад, бæрæгбонæ фарн!

ДЗАНТИАТЫ Ислам,
Алагире муниципалон районы сæргълæууæг.ГОЗЫМТЫ Роман,
Алагире муниципалон районы администрацийы сæргълæууæджы хæстæ æххæстæгæнæг.

Зынаргъ æмзæххонтæ!

Алагире районы Ныхасы номæй уын зæрдиаг арфæ кæнæм нæ кадджын дæр бæрæгбонтæй иу — Хетæджы бонæ фæдыл! Нæ адæмы удварны хæзна, иудзинад æмæ хæлардзинады нысануæг кæмæн ис, уыцы рæсугъд æгъдау нæм æнусты сæрты æрцъд æмæ алкæмæндæр æххуысгæнæг уæд! Ацы рæсугъд бæрæгбон æнусты дæргы кæрæдзийыл бæттæ нæ адæмы бирæ фæлтæртæ, ирд æвдисæн уæ национ æгъдæуттæ æмæ традицитæ хъомысæн.

Бæрæгбонæ хорзæх уæ уæд! Хетæджы Уастырджийæн цы зæрдиаг куывтытæ рахæнат, уыдон зæдтæм фехуысæнт, æрхæссæнт уын фæрныгæд, амонд æмæ нæ царды арфæйæг ивдзæндæттæ!

Алагире районы Ныхасы Совет.

Хетæджы Уастырджи

Кувæндон уæрæх нызылды, — аивдæр нæй дзуарæй... Ардæм фæдисмæ фæцырд хъæд къæдзæхы фахсæй. Тæхгæ-нæргæ Уастырджи — минæвар Хуыцауæй, Иры бæстæн ранысты зæд — зæххон, дæ фарнæй...

Ды куы 'мбæхстай Хетæджы, хъахъхæдтай Къостайы, Стæлы уыдтай йе 'ндæрджы, арвыл ныр æнцыйы. Хæстонтæн сæ сæрхъуызой, Уастырджи, ды уыдтæ, Карз тохы дæумæ куывтой: «Де уазæг нæ удтæ!»

Алы аз галгуывдтæ кæнæм, Уастырджи, дæ номыл, Буц кувинæгтæ хæссæм, цин кæнæм дæ боныл. Дзыллæ уылæнтæ кæны Тымбылхæды дзуармæ, Дымгæ физондæф хæссы, «оммен» хъуысы арвмæ.

Хистæр ракувы бæстон, фынджы 'гъдау — йæ разы... Кæстæр балвасы йæ рон, хъазты рог æркафы. Кураем, Уастырджи, дæуæй, уæд бæлццон рæствæндаг, Рæзæнт кæстæртæ фæрнæй, гуырдæ нæм цæрæццаг!

Иры дзыллæ йе 'рцыдмæ 'нувыдæй фæвæллы, Фарн æмæ сын иудзинад арфæтæй нывæнды. Дзуары 'нусон бæлæсты рог дымгæ фæйлауы, Кадджын табудзинадæй зæрдæ цинæй райы!

Гаматы Иван

В ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЯХ

ПРИНЯТА ПРЕДВЫБОРНАЯ ПРОГРАММА

9 июля состоялась XXXV Конференция Северо-Осетинского регионального отделения партии «Единая Россия». В ее работе приняли участие секретарь регионального отделения партии, Глава РСО-Алания **Сергей Меньяло**, Председатель Парламента РСО-Алания **Таймураз Тускаев**, глава АМС г. Владикавказа **Вячеслав Мильдзихов**, члены регионального Политического совета «Единой России», члены Правительства РСО-Алания, депутаты, делегаты, представившие столицу и районы республики.

В рамках работы конференции принята предвыборная программа партии, а также утвержден список кандидатов в депутаты Собрания представителей г. Владикавказа из 40 человек. Список возглавил участник специальной военной операции **Игорь Цгоев**. Кроме того, в пятерке лидеров – участники СВО **Станислав Дзгоев**, **Таймураз Саламов** и **Руслан Остаев**, а также управляющий отделением Социального фонда России по Северной Осетии **Сергей Таболов**.

Секретарь регионального отделения партии Сергей Меньяло отметил, что все кандидаты, вошедшие в итоговый список «Единой России», прошли через внутрипартийное предварительное голосование и уже на этой стадии заручились поддержкой жителей Владикавказа.

«Хочу особо подчеркнуть, что возглавили список участники спецоперации – истинные патриоты, выбравшие профессию защитников. Это люди, доказавшие на деле свою надежность, преданность и любовь к Родине. Именно такие люди должны быть во всех структурах управления, должны созидать и работать на благо нашей великой Родины и республики», – сказал он.

Сергей Меньяло также подчеркнул, что программа, с которой партия идет на выборы в городское собрание, сформирована на основании наказов избирателей и тех запросов, которые существуют сегодня в обществе.

«Наша предвыборная программа должна стать частью Народной программы партии, так как в ней учтены основные направления развития столицы республики, основанные на наказах избирателей. Мы должны решать задачи, которые ставят общество, проблемы, которые волнуют людей. Должны добиваться того, чтобы каждый человек был востребованным, мог реализовать себя, был уверен в своем будущем и будущем своих детей. Уверен, что, получив поддержку жителей города, кандидаты от «Единой России» справятся с поставленными задачами и оправдают оказанное им доверие», – заключил он.

А. ШАНАЕВА.

ДОРОЖНОЕ ХОЗЯЙСТВО

НА ТРАНСКАМЕ ОТРЕМОНТИРОВАН МОСТ ЧЕРЕЗ САДОНКУ

Речь идет об искусственном двухполосном сооружении, которое расположено на 59-м км федеральной автодороги А-164 рядом с поселком Садон Алагирского района.

По заказу ФКУ Упрдор «Кавказ» специалисты восстановили грузоподъемность сооружения в соответствии с современными транспортными нагрузками. Провели работы по демонтажу старых и установке новых балок перекрытия, также заменили переходные плиты на сопряжениях с дорогой. Кроме того, отремонтировали опорные части и установили деформационные швы для повышения устойчивости мостовой конструкции, после чего выполнили гидроизоляцию ездового полотна. Затем уложили асфальтобетон: два слоя на самом мосту и три с армирующей геосеткой на автоподходе.

Отвод воды с проезжей части обеспечили путем устройства водосборных лотков на обочинах с водоприемными колодцами дренажного типа. Для исключения размыва конструкций моста провели берегоукрепительные работы – заменили и восстановили существующие подпорные стены в русле реки.



В целях обеспечения безопасности водителей провели ряд мероприятий по дорожному обустройству: нанесли разметку, заменили барьерное ограждение по краям проезжей части и дорожные знаки.

*** Автомобильная дорога федерального значения А-164 «Транскам» берет начало в Республике Северная Осетия-Алания от Карджина и ведет по Алагирскому ущелью вдоль рек

Ардон, Нардон и Закка. Прелегая горным серпантинном через десяток населенных пунктов, пересекает границу России и Южной Осетии в районе села Нижний Зарамаг, затем проходит через Рокский тоннель, поселок Дзау, столицу Южной Осетии – город Цхинвал и заканчивается на границе Южной Осетии и Грузии.

Милана КОКОВА,
пресс-секретарь ФКУ
Упрдор «Кавказ».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

НАШИ ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ И ДОБРЫЕ ДРУЗЬЯ

Несмотря на стремительное развитие сети Интернет, почта по-прежнему остаётся востребованной. Многие, как и раньше, обмениваются письмами, отправляют посылки, выписывают периодические издания. В последнее время услуги, оказываемые почтой, заметно расширились – у населения появилась возможность, в том числе, оплачивать в отделениях почтовой связи коммунальные и иные платежи, приобрести продукты питания и промышленные товары. В преддверии профессионального праздника работников почтовой службы России мы побывали в Алагирском почтамте и встретились с его сотрудниками.

Один из старейших работников почтамта – **Жанна Айдаболовна Сохиева**. Сорок лет назад она пришла сюда с дипломом специалиста лесного хозяйства и задержалась на несколько десятилетий. Начала ученицей оператора ЭВМ, затем перешла на должность бухгалтера-ревизора, позднее – инструктора. Десять лет работает начальником



ны начинается в 8 утра. К этому времени из Владикавказа уже приезжает машина с почтой и различные емкости-ящички, мешки, упаковки быстро заполняют помещение. Простые, заказные и ценные письма, экспресс-доставки, бандероли, посылки (в основном из интернет-магазинов), газеты и журналы подаются через транспортер, что значительно облегчает рабочий процесс.

Все операции по приему и сверке почтовых отправлений, газет и журналов проводятся через компьютер. При этом проверяется прочность и правильность упаковки и перевязи. При их повреждении начальник участка взвешивает груз, и, если фактический вес не совпадает с указанным весом в накладной, ставит отметку: «Испорчено при транспортировке». После сортировки одна часть груза будет передана почтальонам 6 ГОС для доставки

населению Алагира, а другую отправят по городскому, мизурскому и фиагонскому трактам. Через короткое время транспорт доставляет с трактов мешки и сумки с новым содержимым, и этот груз также надо принять и обработать.

Вместе с Жанной Сохиевой работают водители **Солтанбек Толпаров**, **Олег Цараков**, **Алан Гагкаев** и сопровождающие **Артур Гасиев** и **Анатолий Каргинов**. «Хорошие ребята, – отзывается о них начальник участка. – Свою работу они выполняют четко и слаженно, каждый болеет за свое дело».

Жанна Сохиева на хорошем счету у руководства почтамта, пользуется авторитетом среди коллег. В первую очередь тем, что она на своем месте и молодцы есть чему у нее поучиться. Уважительное отношение придает ей уверенности в своих силах, энергии, позитива. Сегодня без почты никак не обойтись, считает Жанна Сохиева и в преддверии профессионального праздника желает всем работникам почтамта во главе с **Тамерланом Тегаевым** здоровья, благополучия, радости в семьях.

За рабочим процессом мы застали и сотрудников 6 ГОС, расположенного в здании почтамта. Возглавляет отделение **Любовь Голова**, чей трудовой стаж в почтовой отрасли составляет более 50 лет! Профессионал высокого класса, искренний и дружелюбный руководитель, под ее руководством коллектив вполне справляется с поставленными задачами, добиваясь хороших результатов в подписную кампанию.

– Какие бы новшества ни внедрялись в почтовой отрасли, ее главным достоянием остаются люди, – считает Любовь Голова. – От их знаний и опыта зависит ее успешное функционирование. Ключевое звено в работе нашего отделения – почтальоны, на которых ложится большая нагрузка. В любую погоду они доставляют до адресатов корреспонденцию, газеты и журналы, пенсию. И физически, и морально это тяжело, но многие из них буквально прикипели к профессии, а адресаты давно стали для них родными людьми. Участок, который мы обслуживаем, – самый большой в районе, много частных домовла-

дений, в которых в основном проживают пожилые люди. В отличие от молодежи, они самая читающая категория населения и привыкли получать информацию в традиционной бумажной форме, в первую очередь – из районки.

К сожалению, многим из представителей старшего поколения не хватает общения, некоторые в силу возраста и здоровья уже не могут решать многие вопросы. И почтальон старается каждому уделить внимание, не отказать в просьбах и помощи. И как же бывает приятно, когда человек от общения с ними остается в хорошем настроении! Это дорогого стоит в нашей работе, поэтому и остаются здесь только отзывчивые, чуткие люди с открытым сердцем. Душевной доброты, отзывчивости им не занимать, они всегда стараются помочь людям. В их числе **Валентина Газзаева**, **Зоя Гасиева**, **Татьяна Шереметьева**, работающие почтальонами свыше 30 лет. Не новички в почтовом деле почтальон **Зарема Дарчиева** и операторы **Земфира Костанова** (мой заместитель) и **Земфира Абаева**. В лице своего небольшого, но замечательного, дружного коллектива поздравляю всех, кто причастен к Почте России, с профессиональным праздником! Достатка, здоровья, мира! Отдельные пожелания всех благ ветеранам почтовой отрасли, находящимся на заслуженном отдыхе.

Надеюсь, что периодическая печать еще вернет свои утраченные позиции в мире средств массовой информации. А пока районная газета «Заря» по количеству подписанных экземпляров лидирует среди других газет и журналов. Так, во второе полугодие 2024 году подписку на «Зарю» оформили 2420 человек. За это нужно искренне поблагодарить и отдать должное работникам почтовой связи – нашим верным помощникам и друзьям. Именно они прилагают много усилий, чтобы районка пришла в каждый дом! Пусть их нелегкие будни будут наполнены радостью и энергией, счастьем близких!

С праздником!

Элина ЛЬЯНОВА.
Фото Артура ЗАНГИЕВА.



участка сортировки и обработки почтовых отправлений и печати. Рабочий день Жанны Айдаболов-

Программа ТВ с 15 по 21 июля

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15.07

ПЕРВЫЙ канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+

«РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+

НТВ

04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 06.40, 07.20, 08.10 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 16:00 Новости 12+
7:05 Мультфильмы 0+
8:05 Тропами Алании 12+

«РОССИЯ-1»

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

ВТОРНИК, 16.07

ПЕРВЫЙ канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

18.00 Вечерние новости
20.00 Т/с «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «ДВА БЕРЕГА» 16+

«РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.55, 07.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 16:00 Новости 12+
7:05 Мультфильмы 0+
8:05 Тропами Алании 12+

«РОССИЯ-1»

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

СРЕДА, 17.07

ПЕРВЫЙ канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

«РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время

09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 18.30 60 минут 12+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.55, 07.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 16:00 Новости 12+
7:05 Мультфильмы 0+
8:05 Тропами Алании 12+

«РОССИЯ-1»

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

ЧЕТВЕРГ, 18.07

ПЕРВЫЙ канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

«РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

16.45, 20.00 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.00 Т/с «МЕЛЬНИК» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.55, 07.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 16:00 Новости 12+
7:05 Мультфильмы 0+
8:05 Тропами Алании 12+

ПЯТНИЦА, 19.07

ПЕРВЫЙ канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+

«РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.15 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.55, 07.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

18.00, 18.50, 19.40, 20.25, 21.20, 22.10, 23.10, 23.55 Т/с «СЛЕД» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 16:00 Новости 12+
7:05 Мультфильмы 0+
8:05 Тропами Алании 12+

СУББОТА, 20.07

ПЕРВЫЙ канал

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «До и после Штирлица» 12+

«РОССИЯ-1»

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+

НТВ

05.15 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
07.00 Д/с «Российская дипломатия» 12+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.40, 06.25, 07.05, 08.00, 08.50, 09.40, 10.40, 11.35, 12.25, 13.20, 14.20, 15.15, 16.10, 17.05, 18.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Музыка 12+
7:30 Мультфильмы 0+
7:55 Цы суаг кааныс 12+

12:00 Концерт ансамбля «Алан» 12+
13:50 Тактика 12+
14:40 Арвайдаэн 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21.07

ПЕРВЫЙ канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.00, 03.45, 04.30 Подкаст.Лаб 16+

«РОССИЯ-1»

06.10, 02.20 Х/ф «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2» 16+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+

НТВ

05.15 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
07.00 Д/с «Российская дипломатия» 12+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.45, 02.05, 02.50, 03.35, 04.15 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» 16+
06.25, 07.10, 08.00, 08.55, 09.45, 10.40 Т/с «ЗАКОН ТАЙГИ» 16+

«ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Музыка 12+
7:30 Мультфильмы 0+
8:05 Золотая кладовая Ялты 12+

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО**

18 июля 2024 года, в 11 часов, в АМС с. Црау, по адресу: РСО-Алания, Алагирский район, с. Црау, ул. Ленина, 65, специалисты Государственного юридического бюро РСО-Алания будут осуществлять ПРИЁМ ГРАЖДАН в рамках ФЗ №324 от 21.11.2011 года «О бесплатной юридической помощи».

РАДЫ ВАМ СООБЩИТЬ!

В клинике «Семейная медицина» в г. Алагире с 01.07.24 по 31.08.2024 г. можно сдать общий клинический анализ крови развернутый по цене 199 руб. вместо 500 рублей.

В клинике ведут прием специалисты:
ТЕРАПЕВТ, ПЕДИАТР, КАРДИОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ,
УРОЛОГ, ЭНДОКРИНОЛОГ, НЕВРОЛОГ, ТРАВМАТОЛОГ,
ГИНЕКОЛОГ.

СПЕЦИАЛИСТ СОВЕТУЕТ

ЖАРА: ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Лучше всего утоляет жажду и восстанавливает водно-солевой баланс в организме обыкновенная чистая питьевая вода. Потребность человеческого организма в ней составляет в среднем от 1,5 до 2,5 литра в сутки. Давайте разберемся, сколько и когда надо пить, чтобы организм восполнил требуемое количество воды.



ВОДОГОНЫ

Пиво, вино, водка и коктейли в баночках тоже жидкие, и содержат воду. Но в качестве средства для утоления жажды не подходят совершенно. Помимо их очевидного вреда для организма, все алкогольные напитки – сильные диуретики. Простому – мочегонные средства. Именно благодаря этому их свойству любителей выпить подстерегает с утра не только хорошо знакомый им «бодун», но и «сушняк».

БЕЗ ФАНАТИЗМА

Довольно распространено утверждение, что пить надо как можно больше. Декать, вода и чувство голода притупляет, и даже жиры (!) вымывает. Однако не надо забывать, что средняя суточная потребность в воде составляет от 1,5 литра в день, причем мужчинам за счет более интенсивного потоотделения воды требуется больше, чем женщинам. В жаркую погоду потребность в воде увеличивается у всех.

Здоровые человеческие почки в состоянии пропустить через себя почти 20 литров воды в день, а вот желудок столько не вместит. К тому же, если жидкости в организм поступает слишком много, она постепенно вымывает минеральные соли.

Особенно опасен недостаток натрия, поддерживающий давление внутри клеток. «Отмытый» от натрия организм может ответить судорогами и нарушением работы сердца. Не менее вреден избыток жидкости и тем, кто страдает заболеваниями почек и сосудов.

СЛУШАЕМ СЕБЯ

При расчете суточного объема потребления жидкости лучше прислушиваться к собственному организму. Если хочется пить – пейте. Но не старайтесь влить в себя всю дневную норму жидкости за один раз. Ведь чувство жажды проходит не раньше, чем через 10 мин после первого глотка. Кстати, в жару обильное питье вызывает усиление потоотделения, и все, что выпивается одним махом, выливается через поры. Поэтому, чтобы гарантированно напиться, стоит выпивать воду маленькими порциями через 10–20 минут.

Также регулярное питье способно служить профилактикой переданья. Каждый раз, когда хочется съесть «того, не знаю, чего», попробуйте сделать несколько глотков воды. Возможно, вам хотелось именно пить, а не есть. Со временем вы научитесь различать такие разные желания.

ДО И ПОСЛЕ

Пить воду во время еды врачи не рекомендуют, особенно если она холодная. Жидкость разбавляет желудочный сок и может замедлить процесс пищеварения. Лучше есть больше свежих овощей и фруктов, которые не вода, но с чувством жажды борются тоже неплохо. И не злоупотребляйте слишком солеными или острыми блюдами – для погашения «пожара» во рту придется выпить очень много жидкости.

Идеальное время приема жидкости – за полчаса до еды и через два-три часа после нее. А некоторые специалисты рекомендуют начинать утро с пары стаканов чистой воды натощак.

Берегите себя и будьте здоровы!

ГБУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

ОБЪЯВЛЕНИЯ. РЕКЛАМА

ЭлиКам
ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ
РАССРОЧКА на 5 месяцев
ГАРАНТИЯ. КАЧЕСТВО
КРЕДИТ – ОТП-банк
☎ 8-928-070-94-77.

ФИРМА “Казбек”
ОКНА и ДВЕРИ.
СЕТКА В ПОДАРОК.
РАССРОЧКА. ГАРАНТИЯ. РЕМОНТ.
☎ 8-960-400-28-11.

ФИРМА “Домбай”
ОКНА и ДВЕРИ из ПВХ.
ПОДОКОННИКИ, ОТЛИВЫ, СЕТКИ.
РЕМОНТ.
☎ 8-961-823-12-31, 8-918-707-62-22.

Фирма «ТИТАН»
ОКНА и ДВЕРИ
из пластика – ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ,
БЕЗ СВИНЦА. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА.
☎ 8-919-429-43-43, 8-960-402-50-09.

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
Возможен выезд на дом.
☎ 8-989-036-66-56, Хетаг.

**В гостевой комплекс в Верхнем Згиде
ТРЕБУЮТСЯ: ПОВАРА, МУЧНИЦЫ,
ПОМОЩНИЦЫ ПО КУХНЕ И ЗАЛУ.**
☎ 8-928-859-03-33.

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ АЛАГИРСКОГО РАЙОНА!
В “ГЕМОТЕСТЕ” (рядом с аптекой № 7) РАБОТАЕТ
СПЕЦИАЛИСТ ПО МАССАЖУ, ХИДЖАМЕ
и ОКАЗАНИЮ ЛФК-процедур. ИНВАЛИДАМ (взрослым
и детям) ЛФК БЕСПЛАТНО. ВЫЕЗД НА ДОМ.**
☎ 8-962-747-50-12, Роза.

Редакция газеты “Заря” ПРИНИМАЕТ ОБЪЯВЛЕНИЯ
ЕЖЕДНЕВНО, кроме
субботы и воскресенья, с 9 до 18 ч.
Перерыв – с 13 до 14 ч. ☎ 3-14-64.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ КРУГЛОСУТОЧНО.
ВОЗМОЖНО УКОЛОМ. ОДЕЖДА, КАТАФАЛК, ОРКЕСТР,
ДУДУК. КИРПИЧ, ПЛИТЫ. ГРОБЫ, НАКИДКИ, ВЕНКИ.
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО. ПЕРЕВОЗКА ТЕЛА УМЕРШЕГО.
Возможна оплата после похорон. Обр-ся: г. Алагир,
ул. Ч. Басиевой, магазин «Стегляшка». ☎ 8-928-933-42-32.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТОВ КРУГЛОСУТОЧНО.
КАТАФАЛК, ОРКЕСТР, ДУДУК, ДОСТАВКА
РИТУАЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ.
☎ 8-928-068-66-91, 8-918-822-06-53.

ПРОДАЮТСЯ:
2-комнатная КВАРТИРА с мебелью на 2 этаже 5-этажного дома по ул. К. Бутаева, 3 (пл. 46,3 кв.м, косметический ремонт).
Цена – 3 550 033 руб.
☎ 8-918-827-70-64.

Земельный УЧАСТОК 7,5 сотых с фундаментом разм. 15 х 12, высота 2,30 м, на ул. Свободы, 104а. Цена 1 млн. 250 000 руб.
☎ 8-988-870-30-38,
8-928-861-45-15.

Земельный УЧАСТОК 20 сотых в Верхнем Мизуре, в хорошем месте. Цена договорная. Или МЕНЯЮ на равноценный в Алагире.
☎ 8-913-939-52-69.

ОТРУБИ; САХАР;
МУКА: Аланская, «Агат», «Зеленокумск» – 1250 руб.;
КУКУРУЗА, ЛЕХУРД, ЯЧМЕНЬ, КОМБИКОРМ (ПТ, КРС), СТАРТ, РОСТ, ФИНИШ, НЕСУШКА, жом, жмых, ячмень молотый; КРУПЫ по 5 кг, СОЛЬ;
ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА, САЛФЕТКИ;
ТОПЛЁНОЕ МАСЛО, СГУЩЁНКА, МАСЛО подсолнечное.
Доставка. Работаем с 7 до 23 ч, без выходных.
Наш адрес: угол ул. А. Агузарова и Ленина, магазин “Хойраг”.
☎ 8-918-838-61-13,
8-928-687-56-13, Марат.

УСЛУГИ:
НАКРЫВАЕМ КРЫШИ. КЛАДКА БЛОКАМИ. БЕТОННЫЕ РАБОТЫ. ПОДШИВКА, утепление и УСТАНОВКА ПОТОЛКОВ.
РЕМОНТ и УСТАНОВКА ВЫТЯЖНЫХ ТРУБ от колонок и котлов.
СНИМАЕМ СТАРЫЙ АСФАЛЬТ, погрузка и вывоз.
☎ 8-928-072-45-20.

КРОВЕЛЬНЫЕ и БЕТОННЫЕ РАБОТЫ.
ЗАБОРЫ из профнастила. ПОДШИВКА.
☎ 8-928-482-55-44.

БЕТОННЫЕ РАБОТЫ.
Стяжка, ДЕМОНТАЖ, уборка. КОПАЕМ ТРАНШЕИ.
☎ 8-963-178-22-42.

НАСТРОЙКА ДУХОВОК электро- и газовых ПЛИТ любой сложности ПОД БЫСТРУЮ ВЫПЕЧКУ ОСЕТИНСКИХ ПИРОГОВ. Гарантия.
☎ 8-918-827-36-36,
8-928-927-36-36.

ПОКОС ТРАВЫ. НЕДОРОГО.
☎ 8-928-930-00-22, Радик.

ПОКОС ТРАВЫ.
☎ 8-928-930-73-03.

Учащиеся 8 класса МБОУ СОШ № 4 г. Алагир и их родители выражают искреннее соболезнование Т. К. Дзиевой по поводу кончины отца
ДЗИОВА
Касполата Хаджумаровича

Использование материалов и клише допускается только с письменного разрешения редакции. При перепечатке ссылка на “Зарю” обязательна. Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы. Газета набрана и сверстана в компьютерном цехе редакции, вёрстка – Фатима Мамиева. Корректор – Эмма Лолаева.

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: АМСУ Алагирского района РСО-Алания (363240 РСО - Алания, г. Алагир, ул. Кодоева, 45). Газета зарегистрирована 15 ноября 2012 года Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-Алания, регистрационный номер ПИ № ТУ 15-00080.</p>	<p>Главный редактор Д.Е. СУАНОВА</p>	<p>Телефоны редакции: главный редактор – 3-29-72 зам. редактора – 3-59-73 ответственный секретарь – 3-59-75 и отдел экономики – 3-59-75 отдел социальных проблем и писем – 3-20-44 главный бухгалтер – 3-14-64.</p>	<p>Отпечатано в АО “Осетия-Полиграфсервис”: г. Владикавказ, пр. Коста, 11. Подписано в печать в 16-40 (по графику — 17-00). Индекс – 53916. Печать офсетная. Объем – 1 п. л. Тираж – 2441 экз. Заказ № 727</p>	<p>Газета выходит во вторник, четверг, субботу на русском и осетинском языках. Цена свободная. Адрес редакции и издателя: 363240, РСО-А, г. Алагир, ул. Сталина, 72. E-mail: gazeta_zaria@mail.ru сайт: zarya15.ru</p>
--	---	---	--	--