

# СОБЕУОБХЪСЫ

## ЗАРЯ



РЦИ—АЛАНИЙЫ АЛАГИРЫ РАЙОНЫ ГАЗЕТ

АЛАГИРСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Газета основана в феврале 1933 года 22 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА – ТЪÆНДЖЫ МÆЙ СУББОТА – САБАТ

№ 6 (11968) 6+

### СОВЕЩАНИЕ

## СОХРАНЯЮТСЯ ВВЕДЕННЫЕ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Под председательством полномочного представителя Президента Российской Федерации в Северо-Кавказском федеральном округе Юрия Чайки в режиме видеоконференцсвязи состоялось совещание по вопросам санитарно-эпидемиологической ситуации в Северо-Кавказском федеральном округе и принимаемым мерам по противодействию распространению коронавирусной инфекции, в том числе, ее новых штаммов.

Северную Осетию представили Глава региона Сергей Меняйло, главный федеральный инспектор по РСО-Алания Владимир Келехсаев, вице-премьер Александр Реутов, министр здравоохранения Сослан Тебиев, руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Алан Тибилов.

Открывая заседание, Юрий Чайка поблагодарил представителей федеральных органов власти за помощь, оказываемую регионам СКФО в противодействии распространению новой коронавирусной инфекции. Полпред подчеркнул, что опыт прямого взаимодействия неоднократно давал свои положительные результаты. Так, в ноябре 2021 года, в период роста заболеваемости, удалось оперативно решить проблемы, связанные с оказанием медицинской помощи населению и реализацией ограничительных мероприятий.

Вместе с тем в настоящее время отмечается рост заболеваемости, что можно связать с ослаблением контроля за соблюдением принятых ограничительных мер в новогодние праздники как юридическими, так и физическими лицами.

— Кроме того, в округе уже распространяется новый штамм коронавирусной инфекции «омикрон». Высокий уровень его заразности ставит перед нами новые вызовы, требующие незамедлительного реагирования. В рамках выполнения поручений Президента РФ В. Путина и председателя правительства страны М. Мишустина в кратчайшие сроки необходимо подготовить инфраструктуру систем здравоохранения субъектов округа к резкому росту заболеваемости. Уважаемые главы регионов, с учетом складывающейся эпидемиологической ситуации прошу вас организовать строжайший контроль за соблюдением ограничительных мероприятий, усилить контроль за соблюдением санитарных требований в местах массового пребывания людей, особенно на пассажирском транспорте и в организациях торговли, — обратил внимание участников совещания Юрий Чайка.

Полпред также указал на недостаточные темпы тестирования населения в регионах:

— Увеличение количества тестирований позволит своевременно выявлять и изолировать заболевших, снизит опасность для здорового населения. По этому направлению хотелось бы получить поддержку от Минздрава и Минпромторга России в части обновления и закупки современного лабораторного оборудования.

В своем выступлении Глава РСО-Алания С. Меняйло отметил, что в настоящее время для оказания медицинской помощи больным COVID-19 и внебольничными пневмониями на базе 5 учреждений республики развернуто 768 коек, в том числе — 91

реанимационная. Занятость коечного фонда на прием больных коронавирусом составляет 65,1%. Доля свободного коечного фонда — 35%. При необходимости коечный фонд будет увеличен за счет ввода Клинической больницы скорой медицинской помощи и больницы в станице Архонской, а также Пригородной ЦРБ.

— В территориальных поликлиниках и центральных районных больницах функционируют амбулаторные центры лечения COVID-19. Организована доставка медикаментов на дом, забор анализов на дому с привлечением 30 волонтеров движения «Мы вместе». В работе с лицами из групп риска помогают 40 студентов-медиков выпускных курсов. Создан кадровый резерв волонтеров-медиков из числа студентов СОГМА и медколледжа в количестве более 450 человек, — привел данные руководитель Северной Осетии.

По словам С. Меняйло, в регионе принимаются меры по обеспечению готовности системы здравоохранения республики к распространению нового штамма «омикрон». Амбулаторная служба готовится к возможным пиковым нагрузкам и увеличению лекарственного обеспечения пациентов с первых суток лечения.

— Стационары республики готовятся к развертыванию дополнительных коечных мощностей, полностью обеспеченных медицинским персоналом, расходными материалами, лекарственными препаратами и медицинским кислородом. Также мы готовы увеличить количество бригад скорой медицинской помощи, — отметил он.

Подводя итоги совещания, Ю. Чайка еще раз призвал руководителей регионов с высокой ответственностью подойти к вопросу подготовки инфраструктуры здравоохранения в условиях резкого подъема заболеваемости, обеспечить строгое соблюдение введенных ограничительных мероприятий и в ближайшие дни нарастить объемы тестирования граждан. Одновременно необходимо реализовать дополнительные меры по достижению целевых показателей коллективного иммунитета, усилить информационную кампанию, обратив особое внимание на работу с населением старших возрастных групп, студенческими и организованными коллективами.

По итогам совещания по всем рассмотренным вопросам даны соответствующие поручения.

**По материалам  
пресс-службы Главы  
и Правительства РСО-Алания.**

### ПРИЕМ ГРАЖДАН

Заместитель председателя Правительства РСО-Алания Лариса ТУГАНОВА провела прием граждан по личным вопросам в администрации местного самоуправления Алагирского района. На прием записались более двадцати человек — жители города и сельских поселений.

В приеме граждан также участвовали: глава АМС района Герман Гагиев, первый заместитель главы АМС района Роман Гоцузов, глава Алагирского городского поселения Аслан Кайтуков, врио главы АМС городского поселения Эдуард Толпаров, заместитель председателя Собрания представителей района Феликс Цогоев и ответственные работники ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Алагирского района».

Вопросы, с которыми граждане обратились к представителю кабинета республики, были самые разные.

Директор районного Центра детского творчества Анжела Каргинова ранее неоднократно обращалась в различные республиканские инстанции с волнующим ее вопросом: часть здания занимают дополнительно еще две структуры. В настоящее время учреждение из-за нехватки площадей не имеет возможности разместить в полном объеме обучающее оборудование, полученное в рамках федеральной программы «Успех каждого ребенка». Это негативно влияет на охват детей дополнительным образованием.

В районе нет аптеки, людям приходится ехать за медикаментами в центр города. Инвалид второй группы Эльбрус Базоев, имеющий федеральную льготу на лекарства, длительное время не может получить сердечные и диабетические препараты в местной аптеке, где ссылаются на отсутствие лекарств. Мужчина обращался в республиканские минтруд и минздрав, но безрезультатно. Диана Бидеева рассказала о трудностях, с которыми ей пришлось столкнуться при безуспешной попытке оформить инвалидность по зрению четырехлетнего ребенка, и попросила о помощи в решении проблемы.

На прием к Ларисе Тугановой пришли руководители Домов культуры Суадага, Майрамадага, Хаталдона, Рамоново, Нижнего Бираганга, поселка УЗК.



Заведующий Алагирским отделением Северо-Кавказского аграрно-технологического колледжа Игорь Марзоев попросил заместителя председателя правительства республики о содействии в проведении капитального ремонта в столовой и актовом зале. Кроме того, морально и физически устарела инженерная инфраструктура, руководителя беспокоит и общее состояние здания, в котором обучаются более 200 сту-

## ПОМОЩЬ НА ДЕЛЕ

дентов и работает коллектив из 50 человек.

Житель поселка УЗК Асланбек Магкеев рассказал о том, что в густонаселенном микро-

Холст — касалось получения жилья. Около двадцати человек еще в 2018 году должны были получить квартиры в рамках программы переселения из



районе нет аптеки, людям приходится ехать за медикаментами в центр города. Инвалид второй группы Эльбрус Базоев, имеющий федеральную льготу на лекарства, длительное время не может получить сердечные и диабетические препараты в местной аптеке, где ссылаются на отсутствие лекарств. Мужчина обращался в республиканские минтруд и минздрав, но безрезультатно. Диана Бидеева рассказала о трудностях, с которыми ей пришлось столкнуться при безуспешной попытке оформить инвалидность по зрению четырехлетнего ребенка, и попросила о помощи в решении проблемы.

На прием к Ларисе Тугановой пришли руководители Домов культуры Суадага, Майрамадага, Хаталдона, Рамоново, Нижнего Бираганга, поселка УЗК.

В Суадаге в 2021 году был про-

веден капитальный ремонт, но к его качеству много претензий, несмотря на то что рядной организации ДК поселка Рамоново внесен в федеральную программу, строительство нового учреждения культуры начнется в 2024 году. Когда дойдет очередь до остальных названных селений — неизвестно, несмотря на то что проектно-сметная документация на строительство Домов культуры готова.

Еще одно коллективное обращение — от жителей высокогорных поселков Верхний Згид

аварийного жилья, но ожидание затянулось, и люди вынуждены годами жить на съемных квартирах.

Житель селения Црау Анатолий Голлоев имеет небольшое столярное производство, но он уверен, что в Алагире есть возможность построить деревообрабатывающий завод и создать сотни рабочих мест. На прием к заместителю председателя правительства он пришел с просьбой помочь реализовать его бизнес-план.



Остальные обращения граждан касались оказания материальной помощи на лечение тяжело больным людям, порядка присвоения звания «Ветеран труда», обеспечения деятельности районного Совета ветеранов, участия в госпрограммах по поддержке малого бизнеса и других вопросов.

Лариса Туганова ответила на все, с учетом информации, предоставленной ответственными работниками районной администрации и ГБУ «КЦСОН». По отдельным вопросам она связывалась с руководителями республиканских министерств и ведомств, чтобы обратившийся уже в ходе приема мог получить более полный ответ на свой вопрос. «Я обязательно постараюсь вам помочь», — говорила заместитель председателя правительства каждому пришедшему на прием, и люди уходили с уверенностью, что их проблема будет решена.

**Татьяна БАЙБАРОВОВА.**  
Фото автора.

## В СОБРАНИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЙОНА

## СООТВЕТСТВУЮЩИЕ РЕШЕНИЯ ПРИНЯТЫ

Состоялось очередное заседание Собраний представителей Алагирского района 7-го созыва. Заседание вел председатель Собраний, глава муниципального образования Алагирский район Ислам ДЗАНТИЕВ.

На заседании присутствовали первый заместитель главы АМС района Роман ГОЗЮМОВ, прокурор района Сергей ЦАЛИЕВ, начальник финансового управления Аза МСОЕВА.

С информацией о внесении изменений в Положение о порядке установки рекламных конструкций на территории района выступил начальник юридического отдела Аман Мзюков. Он сказал, в частности, о том, что распространение звуковой рекламы с использованием звукотехнического оборудования, монтируемого на внешних стенах, крышах и иных конструктивных элементах зданий, строений, сооружений, не допускается со дня вступления в силу решения Собраний после его официального опубликования. Ислам Дзантиев поручил архитектурному отделу районной администрации провести инвентаризацию всех рекламных конструкций в Алагире и сельских поселениях на предмет их соответствия стандартам. Это послужит также увеличению поступлений доходов в бюджет района, связанных с установкой и эксплуатацией рекламных установок.

Собрание дало согласие на передачу части полномочий по решению некоторых вопросов местного значения администра-

циям местного самоуправления сельских поселений Алагирского района администрации местного самоуправления района. О необходимости решения и соглашения доложила начальник управления экономического развития Лариса Икоева.

С информацией о передаче жилых помещений Алагирского района муниципальным образованиям Алагирское городское поселение и Мизурское сельское поселение депутатов проинформировала начальник отдела капитального строительства Зарина Батагова. Она отметила, что в рамках мероприятий по переселению граждан из аварийного жилищного фонда администрации местного самоуправления Алагирского района жителям городского и сельских поселений, расположенных на территории района, приобретены жилые помещения взамен непригодных для проживания. Это было сделано в рамках программы, полномочия по реализации которой были переданы поселениями муниципальному району.

В настоящее время граждане,

для которых было приобретено жилье, обращаются в районную администрацию с жилищными вопросами, в том числе о приватизации. Они не могут быть решены, поскольку полномочия органов местного самоуправления в сфере жилищных правоотношений (в том числе касающиеся приватизации) согласно республиканскому закону отнесены к компетенции городских и сельских поселений.

По всем рассмотренным вопросам приняты соответствующие решения.

В разделе «разное» заместитель председателя Собраний представителей района Феликс Цогоев выступил по вопросу состояния детской площадки в квартале Энергетиков. Площадка установлена в нарушение технических норм, что за короткие сроки привело в негодное резиновое покрытие. Качели и турники закреплены ненадежно, что чревато несчастным случаем.

«Площадка не находится в собственности района, тем не менее это не снимает с нас ответственности за ее состояние и безопасность детей и молодежи», — сказал Ислам Дзантиев. — Вопрос будет изучен, после чего будут приняты соответствующие меры». Предложение было поддержано депутатами Собраний представителей.

Татьяна БАЙБАРОВА.

## ФЫССЫНЦ «САЕУАХСИД»-МАЕ

## УЫЙ ДЕНХЪАЛ НАЕ УЫДЫСТАЕМ

Фæстаг рæстæг Алагирæ районы цæуы бирæ æвæрцæгæд ивддзинæдтæ: фæзындысты кæнæ капиталон цæгæггонд цæуынд ахуырады, культурæйы, æнæниздзинæдхæхъæнынады объектæ, зылд цæуы фæндæгтæм, уынтæм, тротуртæм.

Горæты, хъæуты фенæн ис хиирхæфсæн бынаеттæ, спортивон залтæ, хъазæн фæзтæ. Нæ районы разамынд уыцы хорз хъуыддагæй нæ фæхъулон кодта мах дæр, УЗК-йы поселочы цæрджыты. Районы администрацийы æрвылбонæ иудадзыг архайды фæстиуæгæн Цæлычы-фырты уынджы сырæзт мини-парк, фæлладуадзæн бынат.

Бирæ горæтты ахæм аив фæлгонцгонд бынат нæ фендзынæ. Парчы алфамбылай æхгæд у нырыккон æрмæгæй, бæлæсты астæу – алфальтæй æмбæрт къæхвæндæгтæ.

Раст зæгъгæйæ, уыргæ дæр нæ нæ кодта, ахæм фæлладуадзæн бынат нæм фæзындзæн, уый.

Цыбырныхасæй, алцыдæр – цæрджыты хæрзæбонæн, æнцойдзинадæн. Ацы арфæйаг хъуыддагыл бакуыстой организаци «Шанс»-ы аразджытæ (сæ бригадир Слава Маркарян), инженертæ Цæгæраты Георг æмæ Бызыккаты Станиславы разамындæй. Æппæт куыстытæ дæр сæххæст кодтой æмбæлгæ æмгъуыды. Уый

æмæ сæ куыстмæ фау æрхæссæн нæй. Электрон тыхимæ баст куыстытæ та уыдысты Хохты Тамерланы бæрны. Мини-паркæй уæлдай ма ивгъуыд аз аразджытæ базылдысты Фæс-комцæдисон уынгмæ дæр, 250 метры дæрддзæджы сæвæрдтой асфальт.

Уæдæ арæзтадон организацийы коллектив хæрзцыбыр рæстæгмæ сцалцæг кодта, Црауæй Урсдонмæ цы фæндæг цæуы (йæ дæргъ 6 километры), уый дæр. Бузныг се 'нæзæрдæхудт архайды тыххæй!

Уæлдæр цы ивддзинæдты кой кæнын, уыдон тыххæй цæрджытæ бузныг сты республикæйы раздæры разамонæг Битарты Вячеслав æмæ районы администрацийы раздæры хицау Бутаты Арсенæй, æнæниз, арфæйаг уæнт!

Æнæзæгъгæ нæй нæ фæсивæды хæппæрсы тыххæй дæр. Црауы донбыл аразынц ноджыдæр ма иу фæлладуадзæн бынат. Фæззæдджы ацы адæмон арæзтад бабæрæг кодта нæ республикæйы сæргълæууæг Сергей Меняйло æмæ баззад разыйæ фæсивæды хæппæрсыдзын архайдæй.

Ныфс нæ ис, республикæйы æмæ Алагирæ районы разамонджыты – Сергей Меняйло æмæ Дзантиаты Исламы архайд ноджы ахадгæдæр кæй уыдзæн адæмы хæрзæбонæн, уымæй.

МАГКÆТЫ Аслæнбег, фæллоу ветеран.

## АДМИНИСТРАЦИЯ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ АЛАГИРСКОГО РАЙОНА

## РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 13.01.2022 г. № 1 г. Алагир

**О внесении изменений в муниципальную программу, утвержденную постановлением АМС Алагирского района РСО-Алания от 29.12.2017 г. № 1641 «Об утверждении муниципальной программы «Формирование современной городской среды на 2018–2024 годы» на территории Алагирского района**

В соответствии со ст. 179 Бюджетного кодекса РФ, Методическими рекомендациями по подготовке государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды в рамках реализации федерального проекта «Формирование комфортной городской среды», утвержденных Приказом Министрства строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ от 18 марта 2019 года № 162/пр, на основании протокола Комиссии по обеспечению реализации муниципальной программы «Формирование современной городской среды на 2018–2024 годы» на территории Алагирского района, администрация местного самоуправления Алагирского района РСО-Алания постановляет:

1. Внести в муниципальную программу следующие изменения:

1.1 Раздел паспорта программы «Объемы и источники финансирования программы» изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящему постановлению;

1.2 Приложение № 4 «Состав и ресурсное обеспечение программы по источникам финансирования и классификации расходов бюджетов» изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящему постановлению;

1.3 Таблицу «Целевые показатели (индикаторы) реализации муниципальной программы» пункт 2.3 раздела 2 программы изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящему постановлению;

1.4 Приложение № 7 «Дворовые территории, подлежащие благоустройству по программе «Формирование современной

городской среды на 2018–2024 годы» на территории Алагирского района, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящему постановлению;

1.5 Приложение № 8 «Общественные территории, подлежащие благоустройству по программе «Формирование современной городской среды на 2018–2024 годы» на территории Алагирского района, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящему постановлению;

1.6 Приложение № 11 «Нормативная стоимость\* (единичные расценки) работ по благоустройству дворовых территорий, входящих в состав минимального перечня работ», изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящему постановлению;

1.7 Приложение № 11 «Нормативная стоимость\* (единичные расценки) работ по благоустройству дворовых территорий, входящих в состав дополнительного перечня работ» изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящему постановлению;

1.8 Раздел 2.4. «Характеристика мероприятий программы» изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящему постановлению;

2. Настоящее постановление вступает в силу с момента опубликования (обнародования).

3. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы АМС Алагирского района А. Хацаева.

Глава АМС Алагирского района Г. ГАГИЕВ.

С приложениями можно ознакомиться на официальном сайте администрации Алагирского района, по адресу: алаг-ир-рф.

## ДОСААФ – 95 ЛЕТ

## В ПАМЯТИ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ

23 января 2022 года исполняется 95 лет самой массовой общественной организации России – ДОСААФ, главные задачи которой заключаются в военно-патриотическом воспитании молодежи и развитии военно-технических видов спорта.

В системе государственной политики в области обороны и безопасности ДОСААФ играет особую роль. Ни одна армия в мире не может обойтись без резерва. И в этом отношении значение ДОСААФ трудно переоценить.

За время своего существования Алагирская районная организация ДОСААФ подготовила тысячи водителей для народного хозяйства, воспитала не одно поколение спортсменов. Огромный вклад в развитие организации внесли Дмитрий Чеканов, Виктор Ногаев, Георгий Зембатов, в разные годы возглавлявшие районный Совет ДОСААФ. Для меня было большой честью в 1984 году продолжить дело, в которое они вложили не только усилия, но и душу, и сердце.

Люди старшего поколения помнят, как популярны были картинг, стрельба, мотоспорт, сколько мальчишек и девчонок не только получили спортивную закалку, но и стали настоящими приверженцами здорового образа жизни. Их спортивными достижениями гордился весь район! Олег Ревазов и Кристина Гудиева становились лучшими в спортивных соревнованиях по стрельбе. А мастера

спорта по мотоциклетному спорту Артур Сырхаев и Руслан Парсиев! Они выступали в дисциплине эндуро, требующей особой выносливости, терпения и выдержки, ведь это стиль езды по бездорожью и специализированным спортивным трассам, начиненным бревнами, валунами и другими препятствиями, в зависимости от сложности соревнований. Наши парни выступали и становились победителями.

Среди моих учеников был Марк Лолаев (на снимке). Он пришел в секцию мотоспорта семилетним мальчишкой, упорно тренировался, на своих первых соревнованиях показывал волю к победе. В юношеском возрасте он стал многократным победителем республиканских соревнований, а позднее и чемпионатов Южного федерального округа. Марк трижды участвовал в чемпионатах Европы по мотоспорту. Сегодня он служит в системе МЧС и продолжает успешно выступать в соревнованиях.

Я назвал только несколько имен, связанных с военно-техническими видами спорта, которые развивала наша районная организация ДОСААФ. На самом деле, многие сотни юношей и девушек стали сильными, смелыми, меткими благодаря занятиям в



секциях. Школа ДОСААФ помогла ребятам честно и добросовестно отслужить в рядах Вооруженных сил России.

В преддверии юбилея ДОСААФ хочу поздравить бывших преподавателей и тренеров, спортсменов всех поколений. К сожалению, в постперестроечное время в нашем районе организация прекратила свое существование. Но она в памяти многих поколений. Уверен, что время пребывания в рядах этой организации стало для молодежи одним из самых лучших в жизни, научило стремиться к победе, быть сильным духом и быть патриотом своей Родины.

Виталий АМБАЛОВ, ветеран ДОСААФ.

## ПФР РАЗЪЯСНЯЕТ

## ИЗМЕНЕНИЯ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

Отделение ПФР по Северной Осетии доводит до сведения работодателей республики, что с 10 января 2022 года вступил в силу Федеральный закон от 30.12.2021 г. № 474-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ», согласно которому страхователь обязан представлять в ПФР в форме электронного документа сведения персонализированного учета на работающих у него застрахованных лиц (включая лиц, заключивших договоры гражданско-правового характера, на вознаграждения по которым начисляются страховые взносы), если их численность превышает 10 человек. Таким образом, работодатель, у которого численность работающих застрахованных лиц за предшествующий отчетный период составля-

ет 11 и более лиц, обязан с 10 января текущего года представлять сведения, предусмотренные пунктами 2 – 2.2 и 2.4 статьи 11 Федерального закона от 1 апреля 1996 г. № 27-ФЗ «Об индивидуальном (персонифицированном) учете в системе обязательного пенсионного страхования», в форме электронных документов.

В случае несоблюдения страхователем указанного порядка представления сведений к нему будут применены в соответствии со статьей 17 Федерального закона от № 27-ФЗ финансовые санкции, а должностные лица страхователя привлечены к административной ответственности.

Телефон для консультации страхователей: 51-80-97.

# Программа ТВ с 24 по 30 января

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 24.01

### ПЕРВЫЙ канал

05.00, 09.25 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.50 Жить здорово! 16+  
10.55 Модный приговор 6+  
12.15, 17.00, 01.40, 03.05 Время покажет 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.00 Мужское / Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
18.40 На самом деле 16+  
19.45 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
21.30 Т/с "ИЩЕЙКА" 16+  
23.35 Познер 16+  
00.40 Д/ф "Вот и свела судьба..." 12+

### «РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Судьба человека 12+  
12.40, 18.40 60 минут 12+  
14.55 "ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИР-САНОВОЙ" 12+  
17.15 Прямой эфир 16+  
21.20 "СКЛИФОВСКИЙ" 16+  
23.35 Вечер с В. Соловьевым 12+  
02.20 "ПЫЛЬНАЯ РАБОТА" 16+  
04.00 Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 16+

### НТВ

04.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 "НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА" 16+  
23.35 "ЗОЛОТОЙ ЗАПАС" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия 16+  
05.25, 06.10, 06.55, 07.55, 08.50, 09.25, 10.15, 11.05, 12.05, 13.25, 13.30, 14.30, 15.30, 16.25 "ЧУЖОЙ РАЙОН-2" 12+  
17.45, 18.45 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4" 12+  
19.45, 20.40, 21.25, 22.20, 00.30, 01.15, 02.05, 02.40 "СЛЕД" 12+  
23.10 "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4" 12+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+  
03.30, 04.05 "ДЕТЕКТИВЫ" 12+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Утро. Новости 12+  
7:05 Мультфильмы 0+  
8:00 Утро. Новости 12+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дело мастера 12+  
8:30 Заманæй 12+  
8:40 Знать 6+  
9:00 Утро. Новости 12+  
9:05 Мидис 12+  
9:20 Фæзмугаг кæстæртæ 12+  
9:25 Музыка 12+  
10:00 Новости 12+  
10:15 Зæгъ æй! 12+  
11:00 Профессиональный путь 12+  
11:30 Истории из жизни 12+  
12:20 Не 'взаг - сæ хæзна 12+  
13:00 Хабæрттæ 12+  
13:15 Музыка 12+  
13:30 Дневное шоу "Канарейки" 12+  
14:30 Мировой рынок. Будапешт 16+  
15:20 Дом культуры 12+  
16:00 Новости 12+  
16:15 Жизнь в спорте 12+  
17:00 Важный вопрос 12+  
17:30 Знать 12+  
17:45 Хьюсингэнинагтæ 12+  
17:50 ПРОдвижение 12+  
18:15 Мыггаджы бæлас 12+  
18:45 Фæд 12+  
19:00 Хабæрттæ 12+  
19:30 Изæры рад 12+  
20:30 Мыггагæй мæ бафæрс 12+  
21:00 Новости 12+  
21:20 Имена 12+  
21:40 44 долгота 12+  
22:00 Балерина 16+

### «РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Судьба человека 12+  
12.40, 18.40 60 минут 12+  
14.55 "ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИР-САНОВОЙ" 12+  
17.15 Прямой эфир 16+  
21.20 "СКЛИФОВСКИЙ" 16+  
23.35 Вечер с В. Соловьевым 12+  
02.20 "ПЫЛЬНАЯ РАБОТА" 16+  
04.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 16+

### НТВ

04.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 "НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА" 16+  
23.35 "ЗОЛОТОЙ ЗАПАС" 16+

### «ПЯТЫЙ»

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия 16+  
05.25, 06.10, 07.00, 08.00 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" 12+  
09.25, 10.20, 11.20, 12.15, 13.25, 13.40, 14.35, 15.35, 16.25 "ДОЗНАВАТЕЛЬ-2" 12+  
17.45, 18.45 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4" 12+  
19.45, 20.35, 21.25, 22.20, 00.30, 01.15, 02.05, 02.45 "СЛЕД" 12+  
23.10 "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4" 12+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+  
03.30, 04.05 "ДЕТЕКТИВЫ" 12+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Утро. Новости 12+  
7:05 Мультфильмы 0+  
8:00 Утро. Новости 12+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дело мастера 12+  
8:35 Знать 6+  
8:50 Кæрдæг 12+  
9:00 Утро. Новости 12+  
9:05 Профессия для души 12+  
9:35 Музыка 12+  
10:00 Новости 12+  
10:15 Зæгъ æй! 12+  
11:05 Профессиональный путь 12+  
11:30 Истории из жизни 12+  
12:20 Не 'взаг - сæ хæзна 12+  
13:00 Хабæрттæ 12+  
13:15 Музыка 12+  
13:30 Дневное шоу "Канарейки" 12+  
14:30 Мировой рынок. Будапешт 16+  
15:20 Дом культуры 12+  
16:00 Новости 12+  
16:15 Жизнь в спорте 12+  
17:00 Важный вопрос 12+  
17:30 Знать 12+  
17:45 Хьюсингэнинагтæ 12+  
17:50 ПРОдвижение 12+  
18:15 Мыггаджы бæлас 12+  
18:45 Фæд 12+  
19:00 Хабæрттæ 12+  
19:30 Изæры рад 12+  
20:30 Мыггагæй мæ бафæрс 12+  
21:00 Новости 12+  
21:20 Имена 12+  
21:40 44 долгота 12+  
22:00 Балерина 16+

## СРЕДА, 26.01

### ПЕРВЫЙ канал

05.00, 09.25 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.50 Жить здорово! 16+  
10.55 Модный приговор 6+  
12.15, 17.00, 01.40, 03.05 Время покажет 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.00 Мужское / Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
18.40 На самом деле 16+  
19.45 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
21.30 Т/с "ИЩЕЙКА" 16+  
22.35 Док-ток 16+  
23.30 Вечерний Ургант 16+  
00.10 Д/ф "Горький привкус любви фрау Шиндлер" 16+

### «РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Судьба человека 12+  
12.40, 18.40 60 минут 12+  
14.55 "ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИР-САНОВОЙ" 12+  
17.15 Прямой эфир 16+  
21.20 "СКЛИФОВСКИЙ" 16+  
23.35 Вечер с В. Соловьевым 12+  
02.20 "ПЫЛЬНАЯ РАБОТА" 16+  
04.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 16+

### НТВ

04.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 "НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА" 16+  
23.35 Поздняков 16+  
23.50 Концерт "Русская душа" 12+  
01.25 Т/с "СОСЕДИ" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия 16+  
05.35, 06.20, 08.00, 09.25, 10.20, 11.15, 12.15, 13.25, 13.35, 14.35, 15.30, 16.25, 07.05 "ДОЗНАВАТЕЛЬ-2" 12+  
17.45, 18.45 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4" 12+  
19.45, 20.35, 21.25, 22.20, 00.30, 01.15, 02.05, 02.45 "СЛЕД" 12+  
23.10 "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4" 12+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+  
03.30, 04.05 "ДЕТЕКТИВЫ" 12+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Утро. Новости 12+  
7:05 Мультфильмы 0+  
8:00 Утро. Новости 12+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дело мастера 12+  
8:35 Знать 6+  
8:50 Кæрдæг 12+  
9:00 Утро. Новости 12+  
9:05 Профессия для души 12+  
9:35 Музыка 12+  
10:00 Новости 12+  
10:15 Зæгъ æй! 12+  
11:05 Профессиональный путь 12+  
11:30 Истории из жизни 12+  
12:20 Не 'взаг - сæ хæзна 12+  
13:00 Хабæрттæ 12+  
13:15 Музыка 12+  
13:25 Мировой рынок. Германия. Нюрнберг 16+  
14:10 Мыггагæй мæ бафæрс 12+  
14:50 Важный вопрос 12+  
15:15 Аæромæй 12+  
16:00 Новости 12+  
16:15 Аенусон фарн 12+  
17:05 Актуальный Коста (1 часть) 12+  
17:45 Хьюсингэнинагтæ 12+  
17:50 Новости ЮОГУ 12+  
18:20 Актуальный Коста (2 часть) 12+  
19:00 Хабæрттæ 12+  
19:30 Среда влияния 12+  
20:30 Профессиональный путь 12+  
21:00 Новости 12+  
21:20 Тропами Алании 12+  
21:55 Бараны 16+  
0:10 Хабæрттæ (повтор) 12+  
0:25 Среда влияния (повтор) 12+  
1:15 Новости (повтор) 12+  
1:30 Мировой рынок. Италия. Апулия 16+  
2:05 44 долгота 12+  
2:50 Лендæхтæ 12+  
3:45 Аудæг 12+  
4:10 Бинонтæ 12+  
4:40 Гвардия 12+  
5:35 Движение вверх 12+  
6:10 Музыка 12+

## ЧЕТВЕРГ, 27.01

### ПЕРВЫЙ канал

05.00, 09.25 Доброе утро  
09.50 Жить здорово! 16+  
10.55 Модный приговор 6+  
12.15, 17.00 Время покажет 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.00 Мужское / Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
18.40 На самом деле 16+  
19.45 Пусть говорят 16+  
21.00 Время  
21.30 Т/с "ИЩЕЙКА" 16+  
22.35 Большая игра 16+  
23.30 Вечерний Ургант 16+  
00.10 Д/ф "Невский пятачок. Последний свидетель" 12+

### «РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Судьба человека 12+  
12.40, 18.40 60 минут 12+  
14.55 "ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИР-САНОВОЙ" 12+  
17.15 Прямой эфир 16+  
21.20 "СКЛИФОВСКИЙ" 16+  
23.35 Вечер с В. Соловьевым 12+  
02.20 "ПЫЛЬНАЯ РАБОТА" 16+  
04.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 16+

### НТВ

04.50 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня

23.15 Сегодня  
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 За гранью 16+  
17.50 ДНК 16+  
20.00 "НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА" 16+  
23.35 ЧП. Расследование 16+  
00.15 Уроки русского 12+  
00.50 Мы и наука. Наука и мы 12+  
01.40 Х/ф "ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ" 16+  
03.20 Т/с "СОСЕДИ" 16+

### «ПЯТЫЙ»

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия 16+  
05.25, 06.05, 06.55, 07.40 "ДОЗНАВАТЕЛЬ-2" 12+  
08.35 День ангела 0+  
09.25, 10.20, 11.20, 12.15, 13.25, 13.40, 14.35, 15.35, 16.30 "КУБА" 12+  
17.45, 18.45 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5" 12+  
19.45, 20.35, 21.25, 22.20, 00.30, 01.15, 02.05, 02.40 "СЛЕД" 12+  
23.10 "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4" 12+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+  
03.30, 04.05 "ДЕТЕКТИВЫ" 12+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Утро. Новости 12+  
7:05 Мультфильмы 0+  
8:00 Утро. Новости 12+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дело мастера 12+  
8:25 Истории из жизни 12+  
9:00 Утро. Новости 12+  
9:05 Зæгъ æй! 12+  
10:00 Новости 12+  
10:15 Прокачка 12+  
11:00 Мыггаджы бæлас 12+  
11:20 Профессиональный путь 12+  
12:00 Среда влияния 12+  
13:00 Хабæрттæ 12+  
13:15 Музыка 12+  
13:30 Дневное шоу "Аембалджынтæ" 12+  
14:30 Мировой рынок. Италия. Апулия 16+  
15:25 Фильм-концерт "Фандыр" 12+  
16:00 Новости 12+  
16:15 Край мой, Иристон 12+  
17:15 Тропами Алании 12+  
17:45 Хьюсингэнинагтæ 12+  
17:50 Бинонтæ 12+  
18:10 Бизнес-сфера 12+  
19:00 Хабæрттæ 12+  
19:30 Комæй-коммæ 12+  
20:30 Истории из жизни 12+  
21:00 Новости 12+  
21:20 Адамон 12+  
21:35 История в кадре 12+  
22:05 Модная штучка 16+

## ПЯТНИЦА, 28.01

### ПЕРВЫЙ канал

05.00, 09.25 Доброе утро  
09.50 Жить здорово! 16+  
10.55 Модный приговор 6+  
12.15, 17.00 Время покажет 16+  
15.15 Давай поженимся! 16+  
16.00 Мужское / Женское 16+  
18.00 Вечерние новости  
18.40 Человек и закон 16+  
19.45 Поле чудес 16+  
21.00 Время  
21.30 Своя колея. Ко дню рождения Владимира Высоцкого 16+  
23.20 Вечерний Ургант 16+  
00.15 "Гражданин Китано" 16+  
01.25 Невидимые со всеми 16+  
05.00 Россия от края до края 12+

### «РОССИЯ-1»

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 Судьба человека 12+  
12.40, 18.40 60 минут 12+  
14.55 "ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИР-САНОВОЙ" 12+  
17.15 Прямой эфир 16+  
21.20 "СКЛИФОВСКИЙ" 16+  
01.45 ХХ Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии "Золотой Орел"  
04.10 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 16+

### НТВ

04.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+  
13.25 ЧП 16+  
14.00 Место встречи 16+  
16.45 ДНК 16+  
17.55 Жди меня 12+  
20.00 "НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА" 16+  
23.20 Своя правда 16+  
01.20 Квартирный вопрос 0+  
02.20 "СОСЕДИ" 16+

### ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00 Известия 16+  
05.25, 06.05, 06.45, 07.35, 08.30, 09.25, 09.50, 10.40, 11.35, 12.30, 13.25, 13.55, 14.45, 15.40, 16.40 "КУБА" 12+  
17.35, 18.35 "МОРСКИЕ ДЬЯВО-

ЛЫ-5" 12+  
19.30, 20.25, 21.20, 22.05, 22.55, 00.45, 01.35, 02.20, 02.55, 03.35, 04.10, 04.50 "СЛЕД" 12+  
23.45 Светская хроника 16+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Утро. Новости 12+  
7:05 Мультфильмы 0+  
8:00 Утро. Новости 12+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дело мастера 12+  
8:35 Дом культуры 12+  
9:00 Утро. Новости 12+  
9:05 Зæгъ æй! 12+  
10:00 Новости 12+  
10:15 Дневное шоу "Аембалджынтæ" 12+  
11:20 Полотно 12+  
11:55 Мидис 12+  
12:15 Бизнес-сфера 12+  
13:00 Хабæрттæ 12+  
13:15 Музыка 12+  
13:30 Комæй-коммæ 12+  
14:30 Мировой рынок. Корея. Сеул 16+  
15:25 Гвардия 12+  
16:00 Новости 12+  
16:15 Истории из жизни 12+  
17:00 Адамон 12+  
17:15 Полотно 12+  
17:45 Хьюсингэнинагтæ 12+  
17:50 Бинонтæ 12+  
18:20 Хæдзарадон 12+  
19:00 Хабæрттæ 12+  
19:30 Рафинад 12+  
20:30 Судзаг æвзаг 12+  
21:00 Новости 12+  
21:30 TABULA RASA 12+  
22:30 Пышка 16+  
0:30 Хабæрттæ (повтор) 12+  
0:50 Рафинад (повтор) 12+  
1:40 Новости (повтор) 12+  
1:55 Мировой рынок. Тунис 16+  
2:40 Х/ф "ДЕЗЕРТИР" 12+  
3:50 Фильм-концерт "Дорогою дружбы" 12+  
4:40 Х/ф "РУДНИК" 16+  
6:15 Музыка 12+

## СУББОТА, 29.01

### ПЕРВЫЙ канал

06.00 Доброе утро. Суббота  
09.00 Умницы и умники 12+  
09.45 Слово пастыря 0+  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 Д/ф "Письмо Уоррену Битти" 16+  
11.15, 12.15 Видели видео? 6+  
13.25 Х/ф "СТРЯПУХА" 0+  
14.45 Д/ф "Владимир Высоцкий. И, улыбаясь, мне ломали крылья" 16+  
16.40 Кто хочет стать миллионером? 12+  
18.15 Точь-в-точь 16+  
21.00 Время  
21.20 Сегодня вечером 16+  
23.05 Х/ф "НЕБЕСА ПОДОЖДУТ" 16+

### «РОССИЯ-1»

05.00 Утро России. Суббота  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 По секрету всему свету 12+  
09.00 Формула еды 12+  
09.25 Пятеро на одного 12+  
10.10 Сто к одному 12+  
11.00 Вести  
11.35 Юмор! Юмор! Юмор! 16+  
12.50 Доктор Мясников 12+  
14.00 Т/с "ПОДАРИ МНЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ" 16+  
18.00 Привет, Андрей! 12+  
20.00 Вести в субботу  
21.00 Х/ф "МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДРУГ" 12+  
01.25 Х/ф "СЧАСТЬЕ ЕСТЬ" 12+

### НТВ

05.20 Х/ф "ЧУЖОЙ ДЕД" 16+  
07.20 Смотр 0+  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 Готовим с А. Зиминым 0+  
08.45 Поедем, поедим! 0+  
09.25 Едим дома 0+  
10.20 Главная дорога 16+  
11.00 "Живая еда" 12+  
12.00 Квартирный вопрос 0+  
14.05 Однажды... 16+  
15.00 Своя игра 0+  
16.20 Следствие вели... 16+  
19.00 Центральное телевидение 16+  
20.20 Ты не поверишь! 16+  
21.20 Секрет на миллион 16+  
23.25 Международная пиорама 16+  
00.20 Квартирник НТВ 16+  
01.40 Дачный ответ 0+  
02.30 Т/с "СОСЕДИ" 16+

### «ПЯТЫЙ»

05.00, 05.25, 13.30, 14.20, 15.05, 15.55, 16.50, 17.35, 18.20, 19.05, 20.00, 20.50, 21.35, 22.20, 23.15 "СЛЕД" 12+  
06.05, 06.40, 07.25, 08.15 "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4" 12+  
09.00 Светская хроника 16+  
10.00, 10.55, 11.45, 12.40 "СВОИ-2" 12+  
00.00 Известия. Главное 16+  
00.55, 01.55, 02.40, 03.30, 04.15 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" 12+

### «ОСЕТΙΑ-ИРЫСТОН»

7:00 Мультфильмы 0+  
8:03 Хьюсингэнинагтæ 12+  
8:10 Дневное шоу "Канарейки" 12+  
9:00 Профессиональный путь 12+  
9:45 Важный вопрос 12+

10:1

## ЗДОРОВЬЕ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

## ПРАВИЛО 1. СВЕТ!

Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений попадает на осенне-зимний период, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Ситуации полумрака хороши перед сном или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в темноте, а радоваться в яркой обстановке? Девиз «больше света» – это не просто слова, а стиль жизни.

Следите, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что, каким бы унылым и тусклым ни был день, он светлый из-за солнечного света, в котором нуждается наш организм. Вокруг вас должно быть светло.

## ПРАВИЛО 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но это не означает, что надо расслабиться и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи. Просто нужно уметь себя баловать чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужны в таких ситуациях витамины А и С. Полезно употреблять витаминные комплексы.

## ПРАВИЛО 3. ДВИЖЕНИЕ!

Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Это не лишено смысла. Просто человеку свойственно лениться при получении этого гормона. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.

Старайтесь больше двигаться

в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физкультурой и спортом обязательно должны быть. В этом случае нет плохих и хороших видов. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовольствие. А движение, кроме гормонов, подарит вам здоровье и хорошую фигуру.

## ПРАВИЛО 4. БОДРОСТЬ!

Если сил у человека не хватает, то можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника и др. Многие в этих целях употребляют чай и кофе. Это действительно может тонизировать, но, главное, не злоупотреблять такими напитками. Выработку серотонина вызывает шоколад. Внутреннее тепло может поддержать имбирь.

## ПРАВИЛО 5. ПРЕКРАСНЫЕ ОБРАЗЫ!

Старайтесь, чтобы вокруг вас всё было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте приятную музыку.

Можно использовать цветотерапию. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвет усилят энергию. Синий цвет может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

## ПРАВИЛО 6. ОБЩЕНИЕ!

Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

## ПРАВИЛО 7. СТРОЙТЕ ПЛАНЫ!

Пусть ваше отношение к будущему будет запланированным. Планируйте хобби, подбирайте себе одежду и украшения. Походы в салоны красоты, занятия спортом, крупные покупки, походы в гости. Пусть ваши желания будут запланированными, должными и исполненными.

**Доставляйте себе удовольствие, и тогда депрессия вас не победит никогда!**

ГБУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

## ШИНОМОНТАЖ

ОТКРЫЛСЯ шиномонтажный ЦЕХ на улице Сталина (напротив типографии). Услуги мастера: МОНТАЖ-ДЕМОНТАЖ, БАЛАНСИРОВКА, РЕСТАВРАЦИЯ ДИСКОВ, РЕМОНТ БОКОВЫХ ПОРЕЗОВ любой сложности.  
**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

## «ДОМАШНИЙ ФЕРМЕР» реализует

**КУР** - несушек высокой яйценоскости. Доставка.  
☎ 8-909-442-81-71.

Редакция газеты «Заря» ПРИНИМАЕТ ОБЪЯВЛЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНО, КРОМЕ СУББОТЫ И ВОСКРЕСЕНЬЯ, с 9 до 18 ч. Перерыв – с 13 до 14 ч.  
☎ 3-14-64.

## РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ, МОЖНО УКОЛОМ – 5 тыс. руб. КРУГЛОСУТОЧНО.  
☎ 8-928-068-20-71,  
8-918-823-48-91, Рита.

## 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.

Коллектив ГБУ «КЦСОН Алагирского района» выражает глубокое соболезнование сотруднице Анжеле Мамуковой по поводу безвременной кончины отца  
**МАМУКОВА**  
Казбека Казантемировича

## РЕКЛАМА. ОБЪЯВЛЕНИЯ

**ЭлиКам**  
→ ОКНА и ДВЕРИ  
→ РАССРОЧКА от производителя  
→ 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.

**27 ЯНВАРЯ** в лабораторном отделении «Гемотест», по адресу: г. Алагир, ул. К. Маркса, 42, **БУДУТ ВЕСТИ ПРИЁМ ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ** клиники «ГемоМедикал»: **УЗИ, весь спектр услуг; ЭКГ; консультация гинеколога; консультация эндокринолога.** Запись по телефону: 8 (86731) 3-31-91.

**В женский монастырь ТРЕБУЮТСЯ ПОВАР И ПОМОЩНИК ПОВАРА.**  
☎ 8-905-488-94-49.

**В торговую компанию «АЙСБЕРГ-ХОЛОД» ТРЕБУЮТСЯ: ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ, ВОДИТЕЛЬ, ГРУЗЧИК.**  
Обр-ся: г. Алагир, ул. Алагирская, 125.

## ПРОДАЮТСЯ:

3-комнатная КВАРТИРА на 5 этаже на ул. А. Агузарова, 3 (косметический ремонт, автономное отопление). Цена договорная.  
☎ 8-928-857-17-77.

СОЛОМА ячменная в больших тюках, СЕНО отличного качества. Большие объемы. Цена договорная.  
☎ 8-928-932-38-28, Олег.

СЕНО в тюках. ☎ 8-928-930-48-37.

СЕМЕНА ЛЮЦЕРНЫ и СУДАНКИ. ☎ 8-919-423-78-34.

ТЁПКИ 8-месячные. Цены договорные. ☎ 8-928-934-69-69.

БЫЧКИ: 1 год, 1,5 года, 6 месяцев. Цены договорные.  
☎ 8-905-489-58-09.

БЫЧОК (1 год 4 месяца).  
☎ 8-928-935-00-24,  
8-928-494-37-56.

КОРОВЫ дойные – 70 тыс. руб. каждая. ☎ 8-969-676-96-24.

ОТРУБИ – 250 руб.; САХАР; МУКА: Георгиевская, Прокопьевская, в/с; «Агат», «Зеленокумск»; КУКУРУЗА, ЛЯХУРД, ЯЧМЕНЬ, КОМБИКОРМ (ПТ, КРС), СТАРТ, РОСТ, ФИНИШ, НЕСУШКА, мел, соя, жмых, ячмень молотый, КРУПЫ по 5 кг, СОЛЬ, ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА, САЛФЕТКИ, ТОПЛЕНОЕ МАСЛО, СГУЩЕНКА, МАСЛО подсолнечное. Доставка. Работаем с 8 до 20 ч, без выходных. Наш адрес: угол ул. А. Агузарова и Ленина, магазин «Хойраг». ☎ 8-918-838-61-13, 8-928-687-56-13, Марат.

«ТРИКОЛОП ТВ», установка и разводка на 2-4 телевизора. ЦИФРОВЫЕ АНТЕННЫ и приставки на 20 каналов. Настройка и установка. РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ. ТЕЛЕВИЗОРЫ: 6/у – от 4000 руб., новые – от 15000 руб. ☎ 8-918-723-82-51, 8-962-747-63-11.

## УСЛУГИ:

РАЗБОРКА ветхих строений. УБОРКА ТЕРРИТОРИЙ, вывоз строительного мусора на а/м ЗИЛ-самосвал. ГРУЗОВЫЕ ПЕРЕВОЗКИ на а/м «Газель».

ПОКОС ТРАВЫ газонокосилкой. ВАЛКА ДЕРЕВЬЕВ. НАТЯГИВАЕМ СЕТКУ в огородах, устанавливаем ЗАБОРЫ ИЗ ПРОФНАСТИЛА. ФУНДАМЕНТ, КЛАДКА блока и черновой кирпич, СТЯЖКА. СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ.  
☎ 8-928-488-04-81.

УСТАНОВКА, МОНТАЖ: ГИПСОКАРТОН, пластиковые ПАНЕЛИ, ВАГОНКА, ДОСКА ДСП. ПЛИТОЧНЫЕ РАБОТЫ.  
☎ 8-938-511-22-25.

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА газовых ПЛИТ ПОД ВЫПЕЧКУ ОСЕТИНСКИХ ПИРОГОВ. Быстро и качественно. Гарантия. Возможен выезд в села.

ПРОДАЮ новые газовые ПЛИТЫ отличного качества; стекло и запчасти на плиты «Гефест».  
☎ 8-9609-402-21-10,  
8-918-828-12-05, Зураб.

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 – Валерий Козырев, Фатима Мамиева. Корректор – Эмма Лолаева.

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.

Главный редактор **Д.Е. СУАНОВА**

Телефоны редакции:  
редактор – 3-29-72  
зам. редактора – 3-59-73  
ответственный секретарь и отдел экономики – 3-59-75  
отдел социальных проблем и писем – 3-20-44  
главный бухгалтер – 3-14-64.



Отпечатано в АО «Осетия-Полиграфсервис»: г. Владикавказ, пр. Коста, 11.  
Подписано в печать в 16-40 (по графику – 17-00).  
Индекс – П6179. Печать офсетная. Объем – 1 п. л. Тираж – 2755 экз.  
Заказ № 55

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