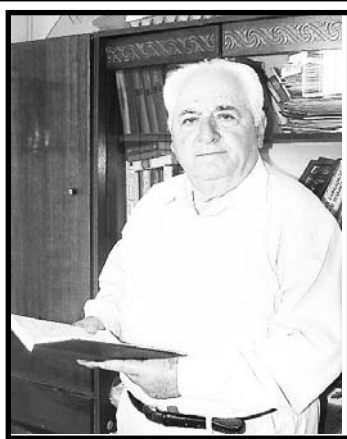


ПАМЯТИ Ч. Г. КАСАЕВА

СВЕТ ЕГО ДУШИ



знать свои истоки и свою историю. Не успел...

А в моем домашнем компьютере осталась незавершенная последняя работа Чермена Гамболовича Касаева — о развитии санаторно-курортного дела в Северной Осетии. Он надеялся, что она поможет нынешним врачам использовать весь потенциал, имеющийся в республике, для лечения людей. Но все, что он написал об Ардоне и ардонцах, в память об отце подготовил к печати его сын — известный политолог и журналист Алан Касаев, многие годы живущий и работающий в Москве.

Мы с благодарностью и глубоким уважением вспоминаем Чермена Гамболовича, — сказали в коллективе ООО СКО "Курорты Осетии". — Для нас годы совместной работы с ним стали уроком любви к своей Родине, верности профессии, активной жизненной позиции, чуткого и внимательного отношения к людям. Таким мы его знали, таким будем помнить.

Хочется добавить только одно: жаль, что все меньше остается среди нас таких людей, как Чермен Гамболович Касаев. И как хорошо, что они были среди нас, даря нам свет своей души и пробуждая в нас все самое лучшее.

Татьяна БАЙБАРОВОВА.

ториях "Осетия" и "Кармадон". А в 1981 году он был назначен председателем Северо-Осетинского совета по управлению курортами профсоюзов — ныне Северо-Осетинского санаторно-курортного объединения "Курорты Осетии".

— Он был открытый, жизнерадостный, глубоко эрудированный человек, — сказала о Ч. Касаеве заместитель генерального директора ООО СКО "Курорты Осетии" Лариса Рязанова. — Теплоты и щедрости его сердца хватало на всех нас, его коллег. Настоящий профессионал, он очень много лично сделал для развития здравоохранения в республике. Чермен Гамболович был для нас другом, который, даже уйдя на заслуженный отдых, помогал нам умным и добрым советом, по возможности приходил к нам, интересовался новостями в коллективе, помогал словом и делом. Он был надежным, настоящим, без тени неискренности.

Коллеги знали Чермена Гамболовича Касаева как автора научных трудов, изданных в Северо-Осетинском государственном медицинском институте, и методических рекомендаций для врачей. А мы, его земляки, знали еще и как автора интересных и содержательных статей об ардонской интеллигенции — врачей и учителях, а также об известных людях — уроженцах Ардона, прославивших свой маленький город на всю республику и страну. А какими смешными были рассказы, вышедшие в "Рухе" под рубрикой "О былом — с улыбкой!" Он мечтал создать в Ардоне музей под открытым небом для своих земляков, потому что был твердо уверен: это нужно все —

Чермен Гамболович Касаев родился в 1932 году в Ардоне. После окончания Северо-Осетинского медицинского института работал в районных больницах республики, закончил клиническую ординатуру и аспирантуру, работал на кафедре госпитальной терапии, а также главным врачом в сана-

В ПАРТИЯХ И ДВИЖЕНИЯХ

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
РОДИНА ПЕНСИОНЕРЫ ЖИЗНЬ
КОНГРЕСС —
В ПОДДЕРЖКУ РЕГИОНАМ

Резолюция участников Конгресса депутатов партии "СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ" в Северо-Кавказском федеральном округе "Северный Кавказ: традиции и культура как ресурс развития региона"

18 августа 2011 года в г. Владикавказе состоялся Конгресс депутатов партии "СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ" в Северо-Кавказском федеральном округе по теме "Северный Кавказ: традиции и культура как ресурс развития региона".

На Конгрессе присутствовало более 700 человек из всех регионов Северо-Кавказского федерального округа. Среди них — депутаты Государственной думы, депутаты законодательных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, депутаты представительных органов местного самоуправления, актив партии, представители общественных организаций. Работу Конгресса возглавил Председатель Совета Палаты депутатов партии, руководитель фракции "СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ" в Государственной думе Сергей Михайлович Миронов.

На Конгрессе были обсуждены проблемы социально-экономического и культурного развития Северного Кавказа, эффективного использования его потенциала и создание социальных перспектив для молодежи.

Северный Кавказ обладает огромным экономическим потенциалом, всеми необходимыми возможностями для мирного развития и социального прогресса. Они связаны не только с природными богатствами Северного Кавказа, но и с традиционной культурой его народов. В советское время на Северном Кавказе были хорошо развиты промышленное производство и рекреационный комплекс. По мнению участников Конгресса именно создание условий для возрождения промышленности и туризма должно стать основой экономического развития в ближайшие годы.

Сегодня производственная и рекреационная инфраструктура изношена и долгое время не модернизировалась. Одним из тяжелых последствий данной ситуации стала массовая безработица, особенно среди молодежи. Средний возраст безработных в кавказских республиках колеблется от 22 до 25 лет. В прошлом году безработица на Северном Кавказе составила 17% (при средней по России 8%). Массовая безработица провоцирует социальную напряженность на Северном Кавказе, усиливает влияние экстремистских группировок в молодежной среде, способствует оттоку русскоязычного населения.

В последние несколько лет отмечаются попытки Правительства РФ по исправлению социально-экономической ситуации на Северном Кавказе. В 2010 году была утверждена Стратегия социально-экономического развития Северо-Кавказского федерального округа до 2025 года. Этот документ определил основные направления развития Северного Кавказа на обозначенный период. Однако, исходя из "Стратегии", трудно понять, как будут решаться задачи, связанные с повышением качества жизни, при сохранении нынешней социально-экономической и политической системы в республиках Северного Кавказа.

Конгресс депутатов СКФО поддерживает положения данной "Стратегии" по сокращению безработицы, развитию сельского хозяйства, туризма и транспортной инфраструктуры на Северном Кавказе. Это важные и нужные шаги для региона. Достижение задач "Стратегии" возможно нормализовать обстановку, увеличить число граждан, вовлеченных в производство, уменьшить межэтнические разногласия, повысить уровень доходов населения.

Конгресс обращает внимание на то, что проволочка в решении вопросов социально-экономического развития Кавказа недопустима. Необходимо скоординированная работа по решению данных вопросов, в которой наряду с органами федеральной власти должно принимать



активное участие местное самоуправление и структуры гражданского общества.

Участники Конгресса убеждены, что проблемы Северного Кавказа нельзя решить исключительно финансовыми вливаниями. Необходимы серьезные институциональные и структурные изменения, затрагивающие все стороны жизни Северо-Кавказского общества, комплексная модернизация экономики и инфраструктуры региона.

Конгресс считает необходимым приступить к проведению активной молодежной политики на Северном Кавказе, главной целью которой должна стать интеграция молодежи Северного Кавказа в российское общество, появление у молодых людей социальных и жизненных перспектив.

Конгресс поддерживает инициативы по вхождению молодежи во властные структуры всех уровней. Вместе с тем мы особо подчеркиваем, что решение задач общественно-государственного развития не совместимы с деятельностью, направленной на укрепление позиций одной политической партии.

Конгресс уделяет самое пристальное внимание вопросам межэтнических отношений. Мы твердо убеждены в том, что сохранение мира, утверждение взаимного уважения и взаимопонимания между народами требует коренного изменения политики в сфере образования и культуры.

В этой связи Конгресс считает необходимым безотлагательно принять меры, направленные на стабилизацию обстановки на Северном Кавказе, что создаст условия для социально-экономического развития его регионов. Для этого необходимо:

Первое. Выработать механизмы независимого контроля за расходованием средств, выделяемых на развитие региона. Нужно активно привлекать к этим вопросам институты гражданского общества, которые бы осуществляли гражданский контроль, предотвращали факты коррупции.

Второе. Создать условия для возникновения реальной политической и экономической конкуренции.

Третье. Разработать и принять программу создания рабочих мест для молодежи. Способствовать развитию в молодежной среде интереса к культуре и традициям других народов.

Четвертое. Привлечь структуры гражданского общества, художественную и гуманитарную интеллигенцию Северного Кавказа и других народов России к обсуждению существующих межэтнических и межконфессиональных конфликтов и поиску способов их урегулирования.

Пятое. Принять меры для популяризации культурного и художественного наследия Северного Кавказа, особенно в крупных городах России. Знакомство с культурой народов Северного Кавказа является непременным условием снижения уровня межрегиональных и межэтнических противоречий.

Председатель Совета Палаты депутатов партии "Справедливая Россия", руководитель фракции в Госдуме ФС РФ С. М. МИРОНОВ.

ВНИМАНИЕ — ХОЛЕСТЕРИН

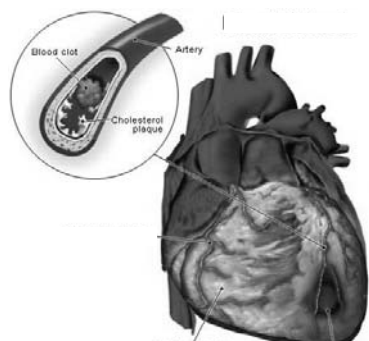
Холестерин — один из самых ярких показателей, по которому можно отслеживать состояние своей сердечно-сосудистой системы.

Холестерин — совершенно нормальное биологически активное вещество. Кроме того, он еще и жизненно необходим: для строительства и защиты клеток, синтеза витамина D, стероидных гормонов, компонентов желчи. 70% требуемого количества организм производит собственными силами, оставшаяся треть должна поступать с пищей. В среднем россияне потребляют 430 мг холестерина при рекомендуемом безопасном 300 мг в сутки. А ведь избыток этого вещества так же плох, как его недостаток. Цепочка "холестерин — атеросклероз — ишемическая болезнь сердца (ИБС) — преждевременная смерть" известна всем. И вот по последним показателям наша страна — одна из первых в мире.

Атеросклероз — нарушение проходимости артерий, несущих кровь сердцу — является основной причиной инсульта и инфаркта. Его развитию способствуют 4 фактора:

1. нарушение обмена холестерина
2. артериальная гипертония
3. курение
4. нарушение углеводного обмена

Повышенное содержание в крови холестерина (гиперхолестеринемия) считается ведущим в этой четверке. Таким образом, отслеживая этот показатель, можно точно отслеживать состояние своего здоровья. Достаточно лишь раз в год делать анализы и



предпринимать те или иные шаги по их результатам.

Уровень холестерина повышен.

Что делать?

Как можно быстрее бросить курить. Отказ от сигарет в 2 раза снижает риск развития осложнений при ИБС.

Срочно пересмотреть свое меню. Старайтесь съедать как можно меньше продуктов животного происхождения, богатых холестерином. И увеличьте потребление растительных продуктов (фрукты, ягоды, овощи, бобовые), которые содержат волокна пектины, способные связывать и выводить холестерин из организма. В сутки нужно употреблять не менее 400 г овощей и фруктов.

Заняться физкультурой. Анализ результатов 22 исследований показал, что под воздействием физических тренировок умеренной интенсивности отмечается снижение общей смертности на 23% и внезапной смертности на 37% у больных, перенесших в прошлом инфаркт миокарда.

Людям без клинических проявлений ИБС рекомендуются

доступные для них аэробные физические упражнения: ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах. Частота занятий — не менее 3 раз в неделю, продолжительность 45—50 минут.

Больным с ИБС и другими сердечно — сосудистыми заболеваниями режим тренирующих нагрузок подбирается строго индивидуально с учетом результатов теста с физической нагрузкой (тредмил).

Если перечисленные меры не помогли, необходимо обратиться к врачу и подобрать препараты, снижающие уровень холестерина.

Где больше всего холестерина?

- » Мозги говяжьи
- » Желток куриного яйца
- » Печень
- » Икра зернистая
- » Икра красная
- » Масло сливочное
- » Язык
- » Крабы, креветки
- » Сыр твердый
- » Телятина
- » Курица с кожей
- » Скумбрия

Дайте шанс здоровью! Обратитесь в "Центр здоровья" (ул. Ростовская, 11, тел. 53-49-86), где Вы можете пройти полноценное обследование на компьютеризированном оборудовании, узнать об уровне холестерина в крови. Специалисты "Центра здоровья" дадут Вам рекомендации по сохранению здоровья и коррекции образа жизни — и это все бесплатно.

Желаем вам здоровья!
Мадина ТУККАЕВА,
врач — методист РЦМП.