

**СРОЧНО 2-КОМНАТНАЯ
КВАРТИРА.**Ул. Комарова, 1.
Тел. 8-928-074-88-14.**НЕДОРОГО.**

Тел. 8-963-177-95-29.

**В ТК "Омега"
по
6900 р.
Кредит.
Тел. 3-41-14.****ООО МФО
"КРЕДИТ и ДОВЕРИЕ"
предлагает услуги:**
* Комплексное юридическое обслуживание для физических лиц.
* Подготовка документов для получения материнского капитала.
**г. Владикавказ,
ул. Миллера, 35.
Тел. 8-918-822-00-61,
8-960-403-60-51.****Магазин****"КомпЮУтер"**
(ул. Советов, 1, рядом
с "Россельхозбанком")**ЛЕГКО-КРЕДИТ.**
Только паспорт, минимум
переплаты, оформление
за 20 минут.
При покупке
компьютера доставка
и сборка
БЕСПЛАТНО.
Тел. 3-36-42.**Болгарский перец обладает
невероятными полезными
свойствами****Перец (Capsicum) — одна из древнейших возделываемых
овощных культур. Родина этого растения — Мексика
и Гватемала, тропические районы Америки. Несмотря на свое
южное происхождение, перец успешно прижился и в наших
северных широтах.**

Сладкий перец — растение многолетнее, но в условиях нашего климата его разводят как однолетнюю овощную культуру. В тропических районах Америки он встречается в дикой природе, а в культуре возделывается уже по всему миру. В основном выращивают 4 вида перца: опушенный (Capsicum pubescens), перуанский (Capsicum angulosum), колумбийский (Capsicum conicum) и мексиканский (Capsicum annuum), получивший наибольшее распространение.



Всем известно, что болгарский перец обладает невероятными полезными свойствами.

1. По содержанию витамина С сладкий перец (особенно красный и желтый) превосходит лимон и даже черную смородину! Причем больше всего аскорбиновой кислоты содержится около плодоножки, то есть в той части плода, которую мы срезаем во время чистки. Хорошо вызревшие плоды осеннего сбора содержат его больше, чем летние.

2. В перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамина Р (рутина). Такое содружество способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.

3. В перце провитамина А больше, чем в моркови: ежедневное употребление 30-40г плодов стимулирует рост волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма.

4. Богат витаминами В1, В2, В6 и РР, поэтому людям, страдающим депрессией, сахарным диабетом, отеками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил следует обязательно включать болгарский перец в свое меню.

5. Если жгучий стручковый перец чили употреблять внутрь, это поможет нормализовать мозговое кровообращение, предупредит развитие атеросклероза, облегчит состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

6. Благодаря высокому содержанию минеральных солей калия и натрия, а также микро и макроэлементов (железо, цинк, йод, кальций, фосфор, магний) перец незаменим при анемии, низком иммунитете, раннем облысении, остеопорозе.

7. В состав перца (как жгучего, так и сладкого) входит алкалоид капсаицин, который собственно, и придает овощу характерный вкус. Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов.

8. Для наружного применения в виде согревающих мазей и пластырей жгучий перец показан как средство от радикулита, артрита, невралгии и ревматических болей.

9. Жгучий перец замедляет рост раковых клеток — к такому выводу пришли исследователи из Питтсбургского университета.

10. Сладкий перец может считаться сладким лишь по сравнению с горьким. Сахара в нем процентов пять (в помидоре шесть, в моркови семь). Поэтому, несмотря на некорректное название, он считается овощем вполне диетическим.

Но помимо полезных свойств, болгарский перец может нанести и вред организму.

Сладкий (болгарский) перец противопоказан больным с тяжелой формой ишемической болезни (стенокардией), нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвенной болезнью желудка и кишечника, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, колитом, при обострении хронических заболеваний печени и почек, геморрое, с повышенной возбудимостью нервной системы, при эпилепсии и бессоннице.

**Для организаций, предприятий, учреждений и граждан
полный спектр юридической помощи. В том числе:**

- ◆ Жалобы, обращения, заявления в органы исполнительной власти, правоохранительные органы, иски в суды.
 - ◆ Обжалование действий и бездействий должностных лиц, судебных постановлений, решений, административных протоколов.
 - ◆ Взыскание задолженностей.
 - ◆ Семейные, жилищные, земельные и другие споры.
 - ◆ Представление интересов в судах общей юрисдикции и арбитражных судах, других органах.
- Быстро, качественно. Цены договорные.**

Тел. 8-928-927-95-51.

УСЛУГИ**Разработка и продвижение
веб-сайтов. Реклама в сети
Интернет. www.anantaweb.ru.****Настройка и ремонт ком-
пьютеров, лечение от вирусов
без потери данных. Установка
программ. Вызов на дом.**
Тел. 8-961-823-03-45.**Сантехнические работы.**
Тел. 8-928-067-83-85.**Компьютерная диагностика.
Предварительная запись по
тел. 8-962-747-03-07.**Компания "Формула жизни" —
возможно деловое
сотрудничество.**г. Владикавказ, ул. Маркова, 24.****Реставрация чугунных и стальных
ванн.**
Тел. 8(8672) 56-11-49,
8-988-834-90-09.**Сборка мебели.**
Тел. 8-928-493-24-45.**Строительные, кровельные рабо-
ты, гипсокартон, ламинат.**
Тел. 8-928-855-24-02.**Прокладка водопровода.
Установка сантехники.**
Тел. 8-928-495-17-37.**ПРОДАЮТСЯ**Дом. Тел. 8-918-823-00-50,
3-45-79.

Дом. Тел. 8-928-487-07-84.

Дом-особняк.
Тел. 8-918-834-00-95.Срочно дом. Тел. 3-29-75,
8-928-497-10-05.Срочно дом.
Тел. 8-928-492-73-50.Дом в с. Нарт с удобствами —
200 т. р. (з/участок).
Тел. 8-903-484-34-04.Дом. Ул. Первомайская, 132.
Тел. 8-905-489-94-36.Дом в общем дворе.
Тел. 8-905-489-50-33.Дом. Ул. Советская, 26.
Тел. 3-05-76, 8-928-498-15-47.Дом (ул. Кошевого, 88), з/участок
12 соток.
Тел. 8-962-749-05-63.2-комнатная квартира.
Тел. 8-960-401-56-92.Картофель —7-8 р./кг
(бывший гараж колхоза с. Кирово)**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ
(3 т. р.)
Оркестр.
Тел. 8-928-065-20-00.****ЗАГАЛАЕВ
Ханджери
Заурбекович**Ушел из жизни замечательный
человек, оставивший добрый след
на земле — Загалаев Ханджери
Заурбекович.

Х. З. Загалаев родился в 1927
году в г. Ардоне. Он рано начал
свою трудовую деятельность, как
и все представители его по-
коления, и при этом всегда
активно занимался спортом, об-
щественной деятельностью. Он
был неизменным участником всех
районных и республиканских
спартакиад и других мероприя-
тий в составе футбольной ко-
манды района, вовлек в ряды физ-
культурников много молодых ребят.

А в 1948 году Х. Загалаева при-
нимают на должность предсе-
дателя комитета физкультуры и
спорта Ардонского райисполкома,
где он плодотворно трудился до
1961 года.

Благодаря его усилиям, орга-
низаторским способностям, пре-
данности любимому делу, физ-
культурно-спортивная работа в
районе была поднята на новый
уровень. Многие ардонцы стали
известными спортсменами, а
сборные команды становились
призерами различных состязаний.

На протяжении турдового пути
длиной в 53 года, Ханджери Заур-
бекович работал во многих кол-
лективах, на различных должнос-
тях: на консервном заводе, АТП,
в ДСО "Урожай", объединении
"ВОХР", "Водоканале" и др. И
везде о нем отзывались, как о
трудолюбивом, ответственном,
инициативном, разностороннем,
великодушном человеке. Опти-
мист и жизнелюб, он щедро дарил
себя людям, старался помочь
каждому, кто нуждался в его по-
мощи.

Светлая память о Загалаеве
Ханджери Заурбековиче, человеке
высоких нравственных качеств,
внесшем свой вклад в развитие
физкультуры и спорта, воспи-
тание подрастающего поколения,
навсегда сохранится в сердцах
всех, кто его знал, с кем он ра-
ботал.

**Глава района,
Администрация местного
самоуправления района.**

Коллектив ООО "Газпром газо-
распределение Владикавказ"
филиал в Ардонском, Дигорском
и Ирафском районах выражает
глубокое соболезнование дирек-
тору Т. Х. Загалаеву по поводу
кончины его отца

**ЗАГАЛАЕВА
Ханджери Заурбековича.**Годовщина со дня смерти
Хестанова Казбека Наликовича
состоится в субботу, 17 сентября,
по адресу: ул. Чкалова, 90.
Семья Хестановых.**Утеряны документы на имя За-
гиева Эрика Георгиевича.** На-
шедшему звонить по тел. 3-16-98
(ул. Комарова, 12). Вознаграж-
дение гарантируется.**Адрес редакции:**
г. Ардон, ул. Советов, 2.
ardonruhs@mail.ru
www.gazetarhs.ru
Индекс 53910Печать офсетная.
Тираж 4167 экз. Зак. № _____
Объем — 1 п. л.**Отпечатано
в ОАО "Осетия-Полграфсервис"
г. Владикавказ, пр. Коста, 11.****ПРОКАТ
ПАЛОТОК
ДОСТАВКА
И УСТАНОВКА.**

Тел. 8-988-878-98-88.

**БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ
Ритуальные
принадлежности**Тел. 8-918-830-17-45,
8-928-068-20-71.**Рухе (Свет)**
Учредитель: Администрация
местного самоуправления
Ардонского муниципального
района.**Главный
редактор
И. Дз. КАЛОЕВА.**Гл. редактор 3-02-60.
Зам. гл. редактора 3-02-63,
3-03-59.
Ответственный 3-12-90.
Отделы: 3-11-47, 3-03-56.
Компьютерный цех: 3-02-64.
Бухгалтерия (объявления) 3-02-61.Подписано в печать
по графику — 16.30,
фактически — 16.30.

* 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. Их
точка зрения может не совпадать с позицией учредителей и
редакционной коллегии.
* Газета выходит 3 раза в неделю на осетинском и русском
языках (вторник, четверг, суббота).
* В розницу — цена свободная.

Газета сверстана в компьютерном цехе редакции.

Газета зарегистрирована в Южном региональном
отделении Федеральной службы по надзору за
соблюдением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного наследия (ПИ
№ ФС 10—6582 от 18.04.2007 г.).