

## Судьбы людские

## МУДРЫЙ СТАРШИЙ – ПРИМЕР ВО ВСЕМ

Жизненные дороги Владимира Сикоева также, как и у любого представителя старшего поколения, были нелегкими, и вместе с тем в них было много светлого и радостного. Он из тех, на чье детство пришлось война, на юность — восстановление разрушенного хозяйства.

Владимир Петрович родом из Кирова. Он хорошо помнит, как немцы вели бои за Владикавказ, оккупировав близлежащие населенные пункты. В результате очередной бомбежки был разрушен отцовский дом. Мать получила осколочное ранение, а одна из четырех сестер Владимира погибла. Семью вместе с другими пострадавшими эвакуировали в Эжакево.

В 1956 году Сикоевы вернулись в Осетию и обосновались в Ардоне. На заводе "Электронконтакт" Владимир обучился профессии фрезеровщика, и с 1956 года стал работать на ардонском заводе автотракторостроения — так изначально назывался ремонтно-механический завод.

Более полувека отдано этому предприятию, славившемуся по всему Советскому Союзу качеством выпускаемой продукции.

— К нам приходили заказы буквально со всех концов страны, — вспоминает Владимир

Петрович. — Баночные и бутылочные крышки, формы для шоколадок... Вся продукция пользовалась высоким спросом. Ее вагонами отправляли во Владивосток, Ленинград и другие города. А какой у нас сплоченный коллектив был! Он состоял из грамотных специалистов, благодаря которым завод занимал лидирующие позиции. Это — Юрий Дзитолев, Алихан Пагиев, Ахсар Купеев, Юрий Демченко, главным экономистом был Александр Ахполов. В коллективе с теплотой вспоминали ветеранов производства — Дмитрия Ватаева, Марата Зангиева, Рамазана Бицоева, Хаджу Гутнова, Александра Косенко, Агубе Джигкаева, Анатолия Васильцова. Их уже нет с нами, но добрая память о них в сердце останется навсегда. Все, кто трудился на заводе, были не только грамотными специалистами, знающими и любящими свое дело, но людьми, уважающими друг друга, добродушными, отзывчивыми, способными в любой момент протянуть руку помощи. Мы, как одна большая дружная семья, радовались успехам коллег, весело отмечали праздники, грустили по поводу неудач. Словом, радости и печали были одни на всех.



Владимир Сикоев в 1971 году за свои трудовые заслуги был награжден орденом "Знак Почета", а в 1973 и 1975 годах — знаками "Победитель социалистического соревнования". Сейчас ветеран труда на заслуженном отдыхе.

— Вместе с Владимиром мы проработали тринадцать лет, — говорит Лидия Дзитолева. — Он был профессионалом. Руки у него золотые. Это был единственный специалист, кто умел работать за координатно-расточным станком. Кроме того, он мог починить любое оборудование. Честный, скромный, порядочный, трудолюбивый — во всем был примером.

Бодрость, силы и уверенность в себе придавала Владимиру Сикоеву семья. Его надежный тыл — супруга Залина и дети Дзамболат, Мадина, Заира и Булат. Подрастают и внуки Рустам, Лиза и Алина. В духе лучших традиций воспитывает своих младших Владимир Петрович. Уважать окружающих, подставлять плечо нуждающимся, быть ответственным и дружелюбным и уметь отвечать за свои слова и поступки. По таким принципам он живет и сам.

— Считаю, что какими людьми станут наши дети, пол-

ностью зависит от старших, — продолжает Владимир Петрович. — Например, у нас на заводе большое внимание уделялось трудовому воспитанию состоящих на учете ребят. К каждому рабочему был прикреплен подросток. Находясь рядом с нами, они учились всему хорошему, приобретали профессиональные навыки, многие оставались работать на заводе.

— За свои добрые дела Володю уважают многие, — тепло отзывается о соседе Дуся Гуслова. — Он — мастер на все руки. Для тех, кому нужна помощь или совет по ремонту каких-то механизмов, двери дома Сикоевых всегда открыты. Даже сейчас к нему приезжают молодые специалисты. Володя — уважаемый старший, вырастил хороших детей, пользуется авторитетом не только среди родственников, но соседей и знакомых.

Будучи на пенсии, Владимир Петрович не сидит без дела, хозяйничает по дому, интересуется всем, что происходит вокруг. Особую радость доставляет общение с внуками. Они для него — надежда и опора.

ФАТИМА Чехоева.

## Советует врач

## ШКОЛЬНИК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

**Мы говорим: "Будущее наших детей — в наших руках". Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надежным спутником жизни нового поколения? Известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% — от состояния окружающей среды, 8-12% — от уровня развития здравоохранения и 50-70% — от образа жизни.**

Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребенка. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта. С самого начала ведем беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, способствует нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряженные занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведет к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребенка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных



детского организма, его адаптационные возможности. Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребенку необходимо правильное и рациональное питание. Необходимо приучать ребенка обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Следует приучить ребенка принимать пищу в определенное время, небольшими порциями, 4—5 раз в день. Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Ребенок получает их в том случае, если он питается разнообразно, ему необходимы белки, жиры и углеводы. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты — важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясные продукты — полноценных белков. Некоторые продукты питания не рекомендуется есть и пить детям до 18 лет. Это энергетические напитки, гамбургеры, чипсы, а так же большое количество шоколада.

Таким образом, для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых.

Мадина ТУККАЕВА,  
врач-методист РЦМП.

## На ратæдзæнтæ

## Фæсмæ куысты дæсны



На фыдæлтæ хорз хуыддæгтæ æрыгон фæсивæдæй рох куы на уаиккой, уый мæ фæнды. Бирæ сфæлдыстадон кæрдтæ нæм ис скъолаты, æмæ хорз уайд, уым чызджыты куы ахуыр кæныккой къуымбил æлвисыныл.

ЧЕХОЙТЫ Фатима.

## ПРОЕКТ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО КЛАСТЕРА ПРЕДСТАВИЛИ МИРУ

Проект Северо-Кавказского туристического кластера вышел в финал конкурса, который проводится в рамках крупнейшей в Тихоокеанском регионе международной выставки недвижимости и инвестиций MIRIM Asia. Решение об этом принято жюри конкурса — ведущими экспертами в области недвижимости из Сингапура, Гонконга, Франции и России. Проект, разработанный ОАО "Курорты Северного Кавказа", вошел в шорт-лист MIRIM Asia Awards 2011 в номинации "Лучший проект будущего Центральной и Западной Азии". Компания "Курорты Северного Кавказа" стала единственным финалистом конкурса от России, получив право на участие в основной выставочной программе. На победу в той же номинации также претендуют компании из ОАЭ, которая представила проект Международного аэропорта в Абу-Даби, и Азербайджана, презентовавшего проект "Баку — Белый город".