

ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ МАСТЕРСТВА

В Доме культуры Мичуринского сельского поселения состоялся семинар-совещание с участием представителей управления культуры и искусства райадминистрации и директоров ДК района.

Поднимались вопросы, касающиеся обеспечения анти-террористической защищенности объектов культуры и соблюдения норм противопожарной безопасности.

Много говорилось о совершенствовании деятельности домов культуры.

— Основной показатель нашей работы — уровень подготовки детей, — сказал начальник управления **Чермен Мистулов**. — Строить творческий процесс нужно так, чтобы юные танцоры, вокалисты, гармонисты, участники драматических кружков могли повышать свое мастерство и достойно выступать на самых различных площадках. И еще такой вопрос. Почему бы нам не ввести в практику проведение бесед по нартовскому эпосу, традициям и обычаям народа до начала репетиций. Ведь это — немаловажный элемент в деле



воспитания нашей молодежи.

С этой инициативой начальника управления культуры согласились все участники семинара. Директор ДК Рассветского сельского поселения Фатима Кутарова говорила о необходимости возобновления обменных концертов, то есть, когда Дом культуры одного поселения давал концерт для жителей соседнего поселения. Такая форма работы имела положительный эффект в плане повышения подготовки ее участников, да и зрителями выступления юных артистов вос-

принимались на "ура".

Специалист управления культуры Зинаида Дзугоева обратила внимание участников семинара на вопросы развития народного инструментального творчества. Необходимо активизировать работу с теми ребятами, кто хочет научиться играть на гармонии и балалайке. Чтобы сохранять и передавать из поколения в поколение все лучшее, что есть у народа.

Фатима ЧЕХОЕВА.

Ирон бæрæгбæттæ

ХОРЫ СÆРЫ КУЫВДТÆ

— Ирон бæрæгбæтты кæлиндары октябры 30-æм бон, мæйæн йæ фæстаг хуыцаубоны, амынд ис, Хоры сæры куывдтæ кæй уыдзæн. Куырыхон нæ хонин мæхи, фæлæ зонин "Хор-хоры бон". Кæд нæ рæдийын, уæд зымæджы комуадзæнты вæййы. Уæдæ ма "Хоры сæры куывдтæ" та цæвæр бæрæгбон у? — йæ алыварс лæууæг хистæрты фарста Уæлинка.

Фарстайæн æххæст дзуапп ниц рафта.

— Хоры бонтæ афæдз æртæ хатты бæрæг цæуынц, — мæ дзырд баппарынмæ хъавыдтæн, фæлæ сылгоймæгты къордæй иуварс лæууыдтæн, æмæ мæ цæвæрдæр тых фæурæдта, æрсабыр дæн.

"Хоры сæры куывдтæ" фæззæг цæмæн фæкæнынц, уый бæлвырд базонынæн райстон Айларты Измаилы чиныг "Ирон фарн" æмæ уымæ гæсгæ æрмæг бацæттæ кодтон. Чи зоны, æмæ ма йын йæ мидис базонин газеткæсджытæй искæй бафæнда.

Авторы амындмæ гæсгæ ирон адæм æцæгдæр хоры куывдтæ афæдз æртæ хатты кодтой. Фыццаг — уалдзæджы хуымгæнæны размæ, уыцы бæрæгбон кой кодта æрыгон сылгоймаг. Дыккаг бæрæг цыд сæрды æф-

сиртæ æууæрдын афон æмæ фæззæг фæснайгæнæнты. Уыцы бонтæ ма хуыдтой Рæмон, ома, тыллæджы бонтæ.

Измаил йæ чиныджы фыссы: "Хоры куывдты бонты кусарт кæнын нæ баззад, æмæ æнгом баст цыди Уациллаи номыл бæрæгбæттимæ, стæй цыргысæнтимæ. Æртæ хорзæхæй — æртæ фæлтæры бастдзинад хорзæрзды уагыл".

Хоры бонты ирон адæм кодтой урсаг æмæ хорты цъайрагæй алыхуызы дзаджджынтæ æнæ фиу æмæ фыдызгæлæй. Нозтæн та, дам, фыхтой бæзджын кыуымæл. Фынгтыл æвæрдтой уæливыхтæ, картофджынтæ, скъудаджынтæ, цæхæраджынтæ, задынтæ. Сывæллæттæн та кодтой лакъамитæ (постный пирог с солодом), битынаджынтæ æмæ алыхуызы рæвдауæн гыултæ.

Кæд хоры бæрæгбæттæм кувинæгтæ алчи йæ хæдзары кодта, уæддæр сыхбæстæ, хъæубæстæ сæ хæлардзинад равдисынæн "куывдты бадтысты сыхгай, хъæугай хъугæмтты хурварс фæзты, науæд та Уациллаи номыл кувæндæтты нæудзар фæзты".

Хистæр фæлтæры минæвæрттæ куыд зæгъынц, афтæ-

мæй Хоры бæрæгбон хаста Уациллаи куывдты мидис хорзæрзды фæдыл. Хъæубæсты астæу нымаддæр, æууæнкджындæр, рæстагдæр æмæ бæркадармдæр лæгтæй фыдæлтæ уыцы бæрæгбæттæм æвзæрстой дзуарылæгтæ, стæй фыццаг дзывырдартæ æмæ цыргысджытæ. Æвзæрст лæгтæ-иу уыцы бонмæ сæхи цæттæ кодтой — сæ уæлæдарæс аив, сыгъдæг æхсад. Хæрзæхсадæй, дам, цыдысты æхсæны бынæттæм.

Хоры Уацилламæ та куывтой худистæй, ома, сæ худтæ сисгæйæ. Сæ куывдæн омменгæнджытæ та уыдысты лæг-фæсивæд æмæ лæппу кæстæртæ.

Куыд ныры рæстæг, афтæ раджы дæр кувæг хистæр кувæггаг лæвæрдта хорылæгмæ... Измаил ноджы фыссы: "Хоры бонты нæлгоймагæй хистæртæ зарыдысты фæллойы зарджытæ. Фæсивæд хъазæн фæзты арæзтой хъазт, цыдысты ерысты алы æгъдауæй дæр. Æнахъом æмæ цумахъом сывæллæттæ истой куывды хæйттæ алы дзаджджынæгтæй".

Рæсугъдæй, бæркадджынæй уыл цæуæнт нæ бæрæгбæттæ!

Æрмæг бацæттæ кодта АГЪНАТЫ Розæ.



Рецепты здоровья

Профилактика сахарного диабета

Медики не устают бить тревогу: заболеваемость сахарным диабетом (СД) 2 типа неуклонно растет. Причем огромное число людей не знают о том, что болезнь уже стартовала и протекает скрыто, и продолжают вести "сладкую" жизнь, списывая недомогание на усталость и стрессы.

Проверьте свой сахар. Строго говоря, в крови пациента живут не его, тем более в бытовом понимании, а простой углевод- глюкозу, моносахарид. Это основное энергетическое вещество, которым подпитываются все обменные процессы. Для подавляющего большинства этот показатель не должен превышать 5,9 ммоль/л. Если вдруг цифры зашкаливают за 11 ммоль/л — это стопроцентный СД. Кровь могут брать как с пальца, так и из вены. Чтобы результат получился точным, необходимо сдавать анализ утром строго натощак — спустя минимум 8 часов после приема пищи, но не более 12 часов. Желательно не курить и отменить утреннюю пробежку или заплыв в бассейне.

Мама, папа и я. Профилактическую проверку уровня сахара в крови должны раз в год проходить все. Но стоит помнить, что при наличии в семье диабетиков, а особенно — если больны бабушка, две ее сестры, мама, кузен и отец, вы в группе повышенного риска. И отговорки "нет времени сходить к врачу и сдать анализ" для вас тем более опасны. В конце концов, вы можете приобрести глюкометр с набором тест-полоски и периодически контролировать важнейший показатель здоровья сами.

Есть или не есть? Строго говоря, болезнь развивается совсем не потому, что вы едите слишком много сладкого. Причинно-следственная связь гораздо более сложна, механизмы, запускающие патологический процесс снижения толерантности к глюкозе, разнообразны. Но при имеющейся предрасположенности к СД (лишний вес, повышенное артериальное давление, наследственность и др.) любовь к конфетам и плюшкам может сыграть роль спускового крючка. Кроме того, даже ВОЗ отменила принятый ранее суточный лимит по сахару. Рафинированные сладости человеку вообще не нужны!

Неисправимым сладкоежкам. Те, кто говорят "Без сладкого жить не могу", скорее всего просто страдают от зависимости сродни кокаиновой или табачной. В Древней Индии сахар употреблялся как наркотик (ведь он, как героин с морфином, стимулирует рецепторы бета — эндорфина, приводя человека в состояние эйфории.) Но если в ту пору он стоил баснословно дорого, сегодня каждый может позволить себе стать "сладкоманом"... Существует и "синдром отмены". Серые крысы (участники проведенного в США эксперимента по изучению сахарной зависимости) начинали трястись, стучать зубами и беспрестанно долбить по кнопке, которая вдруг перестала выдавать им сахар.

Обязательно проверьте "кровь на сахар" при наличии минимум трех из таких симптомов:

- ▶ Индекс массы тела больше 30
- ▶ Постоянная жажда
- ▶ Частые походы в туалет "по маленькому", в том числе ночью
- ▶ Ухудшение заживаемости ранок на коже
- ▶ Внезапные приступы сильного голода
- ▶ Наличие родственных, больных СД
- ▶ Постоянная сухость во рту
- ▶ Появившийся зуд кожи и слизистых
- ▶ Ухудшение зрения за последний год
- ▶ Необъяснимая мышечная слабость



Под природной защитой.

Что я могу сделать, чтобы не заболеть? Ответить на этот вопрос легко. Занимайтесь физкультурой, откажитесь от вредных привычек (особенно от курения), начните правильно питаться (не менее 4 раз в день небольшими порциями, сбалансированно и разнообразно). Значимой частью программы профилактики СД 2 типа могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара крови.

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 сахара в крови, получить информацию о наличии у Вас факторов риска и профилактике сахарного диабета. Специалисты "Центра здоровья" дадут Вам рекомендации по сохранению здоровья и коррекции образа жизни — и это все бесплатно.

**Информационный отдел
Республиканского центра
медицинской профилактики.**

Наша история

СТАРИННЫЕ ФОТОГРАФИИ ГОВОРЯТ...

Перед вами уникальный снимок, сделанный 1 мая 1913 года — автор записал эту дату в нижнем углу. К сожалению, время не пощадило фотографию, и некоторые лица уже не разобрать. А прислал ее в редакцию Николай Михайлович Каиров.

На фотографии запечатлены участники Первомайской маевки, которая проходила в Бекане почти 100 лет назад. Скорее всего, они все из Ардона, за исключением мужчины и женщины славянской внешности, которые, наверное, являясь членами революционной организации, приехали поддержать и направить ардонцев.

В числе маевщиков находится отец Николая Каирова — Михаил, он во втором ряду второй слева, рядом с юношей.

Николай Михайлович обращается с просьбой ко всем, кто знает об этих людях что-нибудь, и к тем, у кого в семье хранится такая же фотография.

С информацией можно обратиться в редакцию газеты "Рухс".

Алла ГРИГОРЬЕВА.

