

## "Везде, где есть человек, есть возможность для добра..."

Слова философа Сенеки, вынесенные в заголовок статьи, вновь и вновь получают подтверждение в жизни...

Несколько месяцев назад на имя Представителя Северной Осетии в Дальневосточном федеральном округе **Валерия Хидирова** пришло письмо. Его автор — **Клавдия Мамсурова** — попросила Валерия Зураповича помочь разыскать своего внука **Германа Мамсурова**, пропавшего много лет назад.

В. Хидиров откликнулся на просьбу соотечественницы и приложил все усилия, чтобы разыскать молодого человека.

Вот что рассказал poar.ru об этом случае сам Валерий Зурапович: «Отец Германа, Артур Мамсуров, был военным и служил в Хабаровске. Здесь же и женился... Когда Герману было три года, его отец трагически погиб. Еще через семь лет умерла мать. Социальные службы Хабаровска, не наведя справки о родственниках мальчика, определили его в детский дом, где он и прожил до 18 лет.

Когда я получил письмо от Клавдии Мамсуровой, то сразу приступил к поискам мальчика. Вот что выяснилось: покинув по достижении совершеннолетия детский дом, Герман оказался в буквальном смысле на улице — без средств к существованию и крыши над головой... Мы нашли его. Герман — сообразительный парень, сразу пришедшийся по душе всем нам. Общими усилиями устроили его на работу, приступили к оформлению документов. Сейчас пытаемся через суд получить полагающееся ему по закону жилье... Мы сталкиваемся с различными трудностями. Службы, обязанные помогать обездоленным детям, отмахиваются от них... Между тем, Герман — очень чуткий и ранимый человек. Видели бы вы его глаза, когда он впервые общался со своими земляками, осетинами Хабаровска. Я познакомил его с человеком, дружившим с его отцом... «Вы знаете, — сказал он мне тогда, — бывало, что я не спал ночами и смотрел в потолок, думая, что остался один на этой планете... А теперь у меня есть семья». Думаю, эти слова Германа стоили наших усилий...».

Пресс-служба Постоянного представительства  
РСО—Алания при Президенте РФ.

### Нæ ирон бæрæгбæттæ

## Къутугæнæнтæ. Куадзæн

**Хуымгæнæны (апрель) мæйы ирон къæлиндары амындæ гæсгæ бæрæг бонтæ сты:**  
**Захæссæн — 7-æм бон, сабаты**  
**Къутугæнæнтæ — 8, хуыцаубоны**  
**Куадзæн — 15, хуыцаубоны**  
**Мæрдты куадзæн — 16, къуырисæры**



**Хæдзарвæндаджы бон — 18, æртыцæдджы**

**Таранджелос — 19, цыппæрæмы**

**Урсы дзуар — 22, хуыцаубоны**

**Хъæнджын мæрдты бон — 23, къуырисæры**

**Дзимыры Саниба — 29, хуыцаубоны.**



Афæдзы дæргы ирон адæм бирæ алыхуызон бæрæг бонтæ фæбæрæг кæнынц. Уыдон вай-йынд цины, хъыджы, мæсæн, фыдохы æмæ уæззау куысты фæдыл. Ацы æрмæджы дæр ис хицæн бæрæгбæттæ æмæ дзы дзырд цæудзæн, хæстæгдæр бонты цы бæрæгбæттæм нæхи цæттæ кæндзыстæм, уыдоныл — **Къутугæнæнтæ æмæ Куадзæн.**

Нæ фыдæлтæ уалдзæджы къæсæрыл, хуымгæнæнты размæ, хоры бонтыл кæй нымæдтой, уыдонæй уыды бæрæгбон — **Къутугæнæнтæ.**

Хуымгæнæнты алы зæхкусæг дæр бæллыд йæ хорты, халсарты, дыргты хуыздæр æрзайымæ. Уымæ бæлгæйæ, куывта Стыр Хуыцау æмæ йæ сконд зæдтæм-дауджытæм йæ сыгъдæг бæрæгбæттæй афæдзы афонты райдайæнты. Гæ ацы бæрæгбон — **Къутугæнæнтæ** дæр уыдоны номыгъды уыды. Ныртæккæ дæр ма йæ кæнынц. Бинонтæ равзаргæ ссады хыссæйæ райсомы хурыскастыл æхсызгонæй фæархайынц къутутæ кæныныл æмæ фыцыныл.

Къутутæ быдтой тасаг рæхснæг уимтæй сæ хор æмæ ссад бафснайынæн. Хорæйконд къутутæн хуыздæрыл нымæдтой мæнæуы, сысджы æмæ хлепайы ссадтæй змæст æмæ бæстон æууæрст-над хыссæтæ.

Бæрæгбонты кувинагæн кодтой тæнæг луситæ, къуымæл, куывтой хæдзары Хоры Уацилламæ, Бына-тыхицау æмæ Сæрызæдæн. Куыр-дтой сæ уалдзæджы къæсæрыл амæндтæ, хорæфсис, фосарæх æмæ уыдонæн хосæфсис. Сывæл-лæттæн сæхи номыл тымбыл æмæ дæргъæццон гуылтæ уалдзыгон фæлгонцтимæ, нывтимæ кæй код-той, уый тыххæй ацы бæрæгбон

æрцыдмæ тынг бæллыдысты са-битæ. Йæ номыл аходæнты фæстæ-иу адæм цыдысты уынгтæм хи аирхæфсынмæ ныхæстæм, хъазæн фæзтæм. Сæйрагыл нымæд цыды къутуты фатæй æхсын лæугæйæ, цæугæйæ, дзуццæджы бадгæйæ, уæлбæхæй... Хæцыдысты хъæбы-сæй, уадысты дугы. Цымыдисæн дзырдтой хоры конды фæдыл æмбисæндтæ.

Къутутæгæнæнты фæстæ хуы-цаубоны (ацы аз **15 апрелы**) та ирон адæм бæрæг кæнынц **Куад-зæн**. Уый у комуадзæн. Куадзæн-тæм нæ фыдæлтæ сæхи цæттæ кодтой уæлдай зæрдидæгæй. Аэфс-найдытой бæстыхæйттæ, æхсадтой æмæ хуыдтой ног уæлæдарæс, хуыссæны фæлыст. Сæ фынгтæм фыхтой бæгæны, къуымæл, æр-гæвстой уæрыччытæ, сæныччытæ, родтæ. Аертыгай чыриртæ æмæ физонджытæм цыдысты хæстæг-дæр дзуæртты бынмæ, кодтой æхсæны куывдтæ. Сæрмагонд ахорæнтæй ахуырстой фых æй-чытæ — уый дзуæг уыды уалдзæ-джы бæллиццагдæр хуызтыл æрдзон уагæй, фидыц лæвæрдтой фынгæвæрдæн. Куадзæны фынгыл æвæрд урсаджы, фыдызгъæлы кувинæгтæй адæм бæрæг кодтой сæ комы уагъд.

Чырыстийы ном ардтой лæу-гæйæ æртыккаг рæгъыл. Куа-дзæны бон уæлдай хæлдзæгдæр уыдысты сывæллæттæ. Цин кодтой сæ ног дзуамæттыл, хæдзæрттыл — сыхæгтыл зылдысты арфæтимæ, фысымтæ сын лæвæрдтой ахуырст æйчытæ.

Æрмæг бацæттæ кодта  
АГЪНАТЫ Розæ.

## Ко всемирному дню здоровья

**Мы научились бороться с различными болезнями, но до сих пор не научились вести здоровый образ жизни, от которого более, чем на 50% зависит наше здоровье.**

Тема Всемирного дня здоровья 2012 года — "Старение и здоровье" с девизом "Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам". Основное внимание обращается на то, как хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь мужчинам и женщинам в пожилом возрасте вести полную и продуктивную жизнь и вносить вклад в жизнь своих семей и общества.

Всемирная организация здравоохранения пропагандирует здоровый образ жизни на протяжении всего жизненного цикла для спасения жизни и защиты здоровья, а также для снижения инвалидности и облегчения страданий в пожилом возрасте.

Здоровым искренне надо захотеть стать. Каждый день, каждый час вести здоровый образ жизни. В юные годы над этим вопросом почти никто не задумывается. Будущая жизнь кажется долгой, безоблачной, хорошее здоровье — само собой разумеется.

Человеческий организм устроен так, что при благоприятных условиях может действовать безотказно не менее 150 лет. В России средняя продолжительность жизни составляет 67,5 лет (61-64 года у мужчин и 73- 87 года у женщин).

Функциональные возможности биологической системы человека повышаются в течение первых лет жизни, достигают пика в раннем, взрослом возрасте и затем естественным образом снижаются. Темпы снижения определяются, по крайней мере частично, формами нашего поведения и подверженности воздействию различных факторов риска на протяжении всей жизни. Это включает то, что мы едим, насколько мы физически активны и какие риски для здоровья воздействуют на нас, например курение, употребление алкоголя или воздействие токсичных веществ.

Сегодня успехи медицины и повышение уровня жизни позволили значительно увеличить среднюю продолжительность жизни (хотя изменения максимальной продолжительности жизни незначительны).

Одними из основных показателей цивилизованности страны, как считают ООН и ВОЗ, являются уровень здоровья и продолжительность жизни ее населения. На исследования в этой области практически во всех современно развитых государствах, а также во многих развивающихся тратятся государственные и частные средства, превосходящие траты в других областях (например, в США траты на здравоохранение составляют порядка 14% федерального бюджета).

Но, пока растет средняя продолжительность жизни в ведущих развитых странах (в Японии, Канаде, Швеции и ряде других стран — за пределы 80 лет), в России происходит снижение средней продолжительности жизни почти до 60 лет. В России сейчас имеет место отрицательный прирост населения — т. е. происходит вымирание нации. Снижение продолжительности жизни

касается в значительной мере трудоспособного возраста, что приводит к парадоксальным изменениям демографической ситуации: постарению населения на фоне снижения длительности жизни.

Известно, что здоровье человека

## ПРИБАВИТЬ ЖИЗНИ К ГОДАМ



определяется целым рядом факторов, в том числе: образом жизни, генетической предрасположенностью, социально-экономическим статусом, профессиональной занятостью, доступностью медицинского обслуживания и, безусловно, состоянием окружающей среды. Среда обитания по разным данным вносит от 10 до 30% в формирование здоровья населения.

С возрастом приходит мудрость. Правильная английская поговорка: "С годами ты становишься не старше, а лучше". Труд и общение — это факторы, которые препятствуют преждевременному старению. Знаменитые художники Айвазовский и Тициан после 80 лет писали прекрасные картины, писатель Б. Шоу в 90 лет опубликовал блистательные статьи, поэт Гете в 83 года работал над поэмой "Фауст", физиолог Павлов в 87 лет продолжал научную деятельность, композитор Верди в 79 лет закончил одну из своих лучших опер — "Фальстаф". Может, к месту вспомнить философа Вольтера, сказавшего: "Старость — зима для невежд и время жатвы для ученых".

Здоровье и вредные привычки несовместимы. Выбор за теми, кто находится у них в плену. Отказаться от них жизненно важно сейчас, сегодня, а не завтра.

Серьезные научные изыскания показали, что физические упражнения, даже если человек начал ими заниматься на закате своей жизни, являются настоящим эликсиром молодости, который помогает сохранить силы и хорошую физическую форму до векового юбилея, одновременно защищая сердце и кости, поддерживая хорошее настроение, крепкий сон и здоровую память, отвращая раковые заболевания и сокращая общий риск преждевременной смерти. Японские близнецы Ким Нарита и Гин Кание, ставшие национальным символом долголетия, отметили свое 105-летие посадкой деревьев, игрой в гольф, хотя до этого никогда в него не играли. Они считают, что их фирменный секрет — подвижность.

Еще не так давно в медицинской среде преобладало мнение, что интенсивные физические упражнения после 50 лет опасны для здоровья. Но теперь ученые считают, что уровень смертности стариков обратно пропорционален количеству калорий, сжигаемых ими в течение недели. У тех, кто расходует 2000 калорий в неделю (приблизительно столько затрачивается при ходьбе на

30 км), уровень смертности в два раза ниже, чем у любителей валяться на диване.

Немаловажным является также значение правильного питания, его трудно преувеличить. Диета, основанная на пище с низким содержанием жиров и богатая питательными веществами, не только предотвращает появление сердечно-сосудистых заболеваний — основной причины смертности, но и позволяет

омолодить организм. Изменения в рационе и в привычках питания могут даже привести к излечению от гипертонии, которая чревата инфарктом, инсультом или почечной недостаточностью.

Процесс старения имеет также сильно выраженный психологический аспект. Одиночество, к примеру, может ускорить приход смерти, независимо от того, насколько усердно вы следили за здоровьем своего тела. "Мы проходим через жизнь в сопровождении защитного конвоя, состоящего из других людей, — утверждает американский психолог Роберт Канн. — Лучше всего себя чувствуют люди, которым удается поддерживать отношения с другими людьми".

Процесс старения проходит спокойно и благополучно, если заставить свой мозг работать. Праздник мозг слабеет и теряет способность выполнять свои функции точно также, как ноги, если человек долго не встает на них. Таким же образом, как физические упражнения позволяют предотвращать атрофию мышц, умственные нагрузки помогают поддерживать на здоровом уровне как человеческий разум, так и его иммунную систему.

Но самое большое впечатление на ученых, изучающих проблемы старения, произвело то, что все долгожители обладали энергией, напористостью, жизненной стойкостью. Люди, дожившие до ста, не из тех, кто легко сдаётся и опускает руки.

Старение является неизбежным, но каждый человек стареет по-разному. Даже если мы молоды сердцем, нам необходимо поддерживать наше физическое, психическое и социальное благополучие, чтобы оставаться здоровыми и независимыми в пожилом возрасте. Помимо нашего желания прибавить годы жизни, необходимо также прибавить жизни к годам.

**Желаем Вам здоровья и бодрости духа!**

**Залина АЛИКОВА,**  
врач-методист РЦМП.

## Северная Осетия: Путевка по линии соцстраха в среднем обходится бюджету в 15 тысяч рублей

Факт

252 льготника получили путевки на санаторно-курортное лечение по линии Северо-Осетинского регионального отделения Фонда социального страхования в феврале и марте текущего года. На финансирование программы оздоровления граждан направлено свыше 4,3 миллиона рублей. Курс реабилитации составляет 18 дней, а для лиц с травмой спинного мозга — 24 дня. Минимальная стоимость одной путевки 15 822 рубля.

"Граждане, у которых выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата, отправляются в здравницу "Тамиск" Алагирского района республики. Больное сердце можно подлечить в санатории "Осетия". Слабовидящие проходят лечение в "Машуке". Лица, страдающие глухотой, получают путевки в Геленджик. Со всеми учреждениями мы активно и плодотворно сотрудничаем. И отдыхающие, направленные по линии соцстраха, тоже остаются довольными", — отметила управляющий ГУ-РО ФСС по РСО—Алания **Залина Айларова**.

На 2012 год региональным отделением Фонда заключены договоры и государственные контракты с 10 санаторно-курортными учреждениями Северной Осетии и Кавказских Минеральных Вод. Ежегодно на отдых направляются тысячи граждан республики, среди которых, в частности, ветераны Великой Отечественной войны, дети-инвалиды, лица, пострадавшие от радиационных воздействий.