

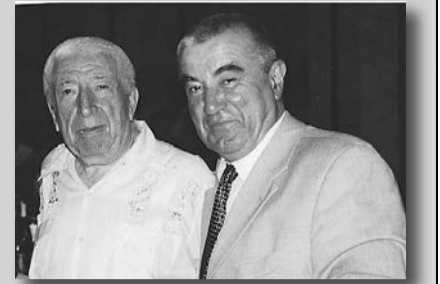


Читайте в следующих номерах



О том, что нас волнует

Ахурбек Магомедов: встречи с Расулом Гамзатовым



ТОЛЬКО У НАС!

БЕЗОПАСНОСТЬ

В Махачкале состоялось заседание Национального антитеррористического комитета, которое провел его председатель, директор ФСБ России Александр БОРТНИКОВ. Участие в нем принял и глава РСО-А Вячеслав БИТАРОВ.

ПРЕДОТВРАТИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



На совещании были рассмотрены результаты применения на практике комплекса силовых и профилактических мер, позволивших более чем вдвое снизить количество преступлений террористической направленности на территории Северо-Кавказского федерального округа.

В мероприятии приняли участие члены НАК, главы субъектов СКФО, руководители заинтересованных федеральных органов исполнительной власти, представители правоохранительных органов и специальных служб.

Открывая заседание комитета, Александр Бортников отметил, что финансовая база бандажного подполья на Северном Кавказе сужается благодаря перекрытию каналов внешней поддержки.

Конкретные результаты проведенных в текущем году оперативных и боевых мероприятий — это шесть предотвращенных терактов. Задержаны 63 бандита и 142 их пособника. Уничтожены 50 боевиков, в том числе главари действовавших в Чеченской Республике и Республике Дагестан террористических группировок. Безуспешными становятся любые попытки террористов воссоздать боеспособные бандформирования, — подчеркнул глава ФСБ.

Вместе с тем, как рассказал Александр Бортников, сохраняется угроза активизации международных террористических организаций на территории Северного Кавказа.

При этом ставка делается на лиц, возвращающихся из зон вооруженных конфликтов в странах Ближнего Востока. Активизируется пропаганда идеологии терроризма в молодежной среде. Террористы стремятся использовать несовершеннолетних в качестве исполнителей насильственных акций, — отметил руководитель ФСБ.

Для своевременного выявления террористических угроз и повышения эффективности мер по профилактике терроризма важное значение имеет мониторинг процессов, оказывающих влияние на обстановку в регионе.

Председатель НАК призвал руководителей АТК взять это направление деятельности под личный контроль, оказывать необходимую методическую и практическую помощь муниципальным антитеррористическим комиссиям.

По материалам пресс-службы Главы и Правительства РСО-А.

ГЕКТАРЫ УРОЖАЯ

АПК

К обеду половина урожая кукурузы сельскохозяйственного производственного кооператива «Кавказ» Правобережного района была скошена. Два мощных комбайна «КЛААС», принадлежащие фирме «Ариана», быстро передвигались по полю, срезая пожелтевшие стебли, обмолачивая початки кукурузы и заполняя бункеры золотистым зерном. У края поля дежурили два «КамАЗа», готовые принять зерно нового урожая. Наполненный за два прохода по участку бункер комбайна Асланбека ГУРИЕВА в течение нескольких минут перекочевал в один из большегрузов.

Участок небольшой, и к вечеру думаем полностью управиться, — пообщал комбайнер.

У нас всего 50 гектаров кукурузы, — пояснил председатель кооператива Чермен Обавев. — Урожайность по моим прикидкам не очень высокая, где-то 45 центнеров с гектара. Все из-за того что не успели весной подкормить посевы. Нас подвели поставки минеральных удобрений.

Всего под кукурузу в Правобережном районе отано 18600 гектаров. Убирают ее и на других сельхозпредприятиях. Урожай хороший. В кооперативах «Дон», «Ирбис», «Дорус», «Лимаш» намолочивают по 70 центнеров зерна с гектара.

В том же сельхозкооперативе «Дон» завершают и озимый сев, работы ведутся на последних из 250 гектаров, отведенных под пшеницу. И еще посеют столько же ячменя, а также 60 гектаров пшеницы на семена.

В этом году земледельцы Правобережного района отвели значительные площади под такую высокобелковую культуру, как соя — 1272 гектара, из них убрали уже более 200. Средняя урожайность — 23 центнера с гектара, что превышает среднереспубликанский показатель. А из 670 гектаров подсолнечника урожай собран с 450 гектаров, каждый из которых дает по 22 центнера маслосемян. Также неплохой показатель.

Под картофель в районе отведено не так много — 63 гектара.

В основном выращивают эту культуру фермеры и арендаторы села Ольгинского. И урожай пока превышает прошлогодний, в среднем здесь собирают более 200 центнеров клубней с гектара.

На местных сельхозпредприятиях уже приступили к реализации ранее собранного урожая озимых культур. Площадь под них составляла 1220 гектаров. Наибольшие



Н. КОЗЫРЕВ, фото Татьяны ШЕХОДАНОВОЙ.

«МАРИНСКИЙ – ВЛАДИКАВКАЗ»

Волшебство на бис

Завершившийся в столице республики в воскресенье, 7 октября, 11 международный Кавказский фестиваль «Маринский – Владикавказ» не просто остался в памяти меломанов Северной Осетии как одно из самых резонансных для всего СКФО музыкальных событий осени-2018.



Еще год назад, когда этот масштабный творческий форум проходил на площадках владикавказского филиала Мариинки впервые, его худрук Валерий Гергиев, общаясь с журналистами федеральных и республиканских СМИ, сделал особый акцент на том, что «регионы Кавказа не должны себя чувствовать периферией», находясь на обочине происходящих сегодня в стране и в мире культурных процессов. И никоим образом не должны быть лишены возможности «вживую» ознакомиться со всем тем новым, ярким, знакомым и интересным, чем живет и дышит российская и мировая высокая музыка. А потому, как заверил тогда маэстро, участие в фестивале «Маринский – Владикавказ» самых именитых отечественных музыкальных коллективов и исполнителей, призванное придать ему статусность и блеск, обязательно станет доброй традицией.

Санкт-Петербургский государственный академический театр балета имени Леонида Яковсона, тремя концертами которого продолжилась 5 и 6 октября на сцене Национального государственного театра оперы и балета РСО-А программа фестиваля — из числа именно таких коллективов. Основан он был в Ленинграде в 1966 году знаменитым советским хореографом и балетмейстером, заслуженным деятелем искусств РСФСР, лауреатом Государственной премии СССР Леонидом Вениаминовичем Яковсоном, который блистал как танцовщик и сам ставил балеты, в том числе и в Мариинском театре (тогда — Кировском). Сегодня труппа Театра им. Леонида Яковсона входит в число сильнейших балетных трупп России.

(Окончание на 6-й стр.)

ВОПРОС ДНЯ

Как не поддаться на провокацию?

Олег, госслужащий:

— Главное — осознать, что ты имеешь дело с провокацией. А дальше уже — не дать себе «заклипнуть»: вспомнить о том, что твоя реакция — это только твой выбор, сосчитать про себя до десяти и сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. В «умелых руках» провокация — большая сила, позволяющая манипулировать людьми и добиваться желаемого. Как только мы покажем, что эти методы на нас не действуют, они не сразу, но оставят свои попытки. Конечно, порой манипуляторы-провокаторы не желают мириться с поражением и начинают прощупывать другие слабые места. Здесь нужно проанализировать ситуацию, разобраться, почему мы «сорвались», дали вовлечь себя в конфликт, позволили собой манипулировать.

Мадина ЦАЛИКОВА, студентка, г. Владикавказ:

— Мне, как, наверное, и любому человеку, который ведет активную жизнь в соцсетях, приходится сталкиваться с таким явлением, как сетевое провокаторство, или так называемый троллинг. Поначалу я тоже вступала с такими хамами в бурные дискуссии, а потом поняла: «троллей» действительно лучше не кормить. То есть надо подчеркнуть их игнорировать во время общения в Сети: это и будет самый верный способ испортить им настроение.

Арам МХИТАРЯН, житель г. Владикавказ:

— Сложно ответить, все зависит от обстановки и того, как провоцируют. Человек в одинаковой ситуации в разных случаях может вести себя по-разному. Одни люди — психи, другие — спокойные. Самое лучшее — сохранять спокойствие, я считаю, это ключ к успеху.

Диана ТЕБИЕВА, жительница г. Моздока:

— Молчание — золото. Собака лает, караван идет. Меньше слов, больше дела.

А. ЛЕГОЙДА, библиотекарь:

— Чтобы не поддаваться на провокации, нужна долгая и целенаправленная работа над собой.

Думаю, начинать надо с небольших ситуаций: где-то постараться не обидеться, не раздражаться, понимая, что несдержанностью только навредишь себе. И так постепенно формировать навыки контроля над своими эмоциями. Это необходимая работа, особенно для публичных людей, тех же спортсменов.

Андрей КОЗЫРЕВ, водитель, г. Владикавказ:

— Сложный вопрос. С одной стороны, воспитанный человек на провокации вестись как бы и не должен, тем более на грубые и хамские. А с другой — хам, которому раз за разом не дают отпор, очень быстро привыкает к безнаказанности. Может быть, и не случился бы, если бы ему вовремя и при этом больно дали по рукам — и вовремя его осадить и жестко поставили на место... У меня, например, в седьмом классе, когда наша семья сменила квартиру и я перешел учиться в другую школу в новом микрорайоне города, с первых же дней начались конфликты с верховодившими в классе «авторитетами». Мама и бабушка меня настойчиво убеждали: «Не обращай внимания, и им надоест к тебе цепляться», а отец, наоборот, посоветовал: «Дай один раз как следует по шее самому нагному, и от тебя отстанут». Помог мне в итоге именно его совет.

Дмитрий РЕЙСИХ, болельщик:

— Все мы люди и в разной степени склонны к проявлению эмоций. Но при этом есть еще такое понятие, как профессионализм. И есть определенные рамки, которые профессионал не должен позволять себе переходить, несмотря на любые внешние факторы. Часто эмоции лишают профессионального статуса спортсмена. Недавняя ситуация с боем Хабиба с Ко-

нором это наглядно продемонстрировала. Одержав прекрасную победу, Хабиб потом повел себя как уличный босай, и испортил настоящий праздник любителям спорта, впечатления от поединка. К счастью, потом признал ошибку и извинился, но дурное послевкусие осталось.

Роман КАРАЕВ, руководитель регионального отделения ВОД «Волонтеры Победы» в Северной Осетии:

— Быть проще, все свое время тратить на любимое дело, и тогда не будет времени ни на что другое. К сожалению, в современном мире не всегда получается избегать конфликтов и провокаций, но нужно к этому стремиться.

Георгий, боксер:

— Надо быть хладнокровным, смиренным, сохранять честь и достоинство. «Уезздан», кажется, в осетинском языке это так называется. Я все это говорю, но если кто-нибудь будет меня оскорблять, то я сразу накажу обидчика для вразумления. Это у нас в крови.

Залина ЦОМАРТОВА, актриса, певица, руководитель рекламного агентства:

— Единственный возможный здоровый и действенный для меня способ — это сохранение осознанности. Оставляя часть своего внимания как бы над всеми происходящим, то есть быть все время неким наблюдателем... Что бы ни случилось в моей жизни, какие бы бури ни кружили над головой — политические ли это события или семейные неурядицы, без разницы, я всегда остаюсь в точке покоя. Часто в интернете или в рассылках через различные телефонные чаты Whats App и т.д. присылают аудиосообщения. Первое, что я делаю: проверяю достоверность информации! Если она верная, делаю рассылку, если же нет, то прекращаю на себе эту цепочку. Таким образом может поступить каждый.

(Материал по теме на 6-й стр.)

Осетия день за днем

Есть олимпийская чемпионка!

В рамках юношеских Олимпийских игр завершились соревнования дзюдоистов в весовой категории до 52 кг. По итогам соревнований Ирэна Хубулова поднялась на верхнюю ступень пьедестала. В финале осетинская спортсменка, проведя прием на «иппон», уже на 43-й секунде оформила победу в поединке против соперницы из Монголии Сорсарам Лхавгасурпен.

НАГРАДА ОТ «КИРОВЦЕВ». Представители межрегиональной общественной ветеранской организации «Кировцы» посетили владикавказское соединение Северо-Кавказского округа войск Национальной гвардии РФ и вручили юбилейную медаль командиру соединения полковнику Александру Архипенко за весомый вклад в организацию празднования 80-летия Северо-Кавказского военного института, которое отмечалось весной этого года.

РАЗВИТИЕ И БЛАГОУСТРОЙСТВО. В соответствии с решением управляющей компании ООО «УГМК-Холдинг» на территории ОАО «Электротрицин» до конца года будет ликвидировано действующее свинцовое производство. Часть освободившейся территории будет использована под строительство нового цеха электролиза цинка в рамках программы перспективного развития предприятия, на оставшейся планируются работы по благоустройству и озеленению.

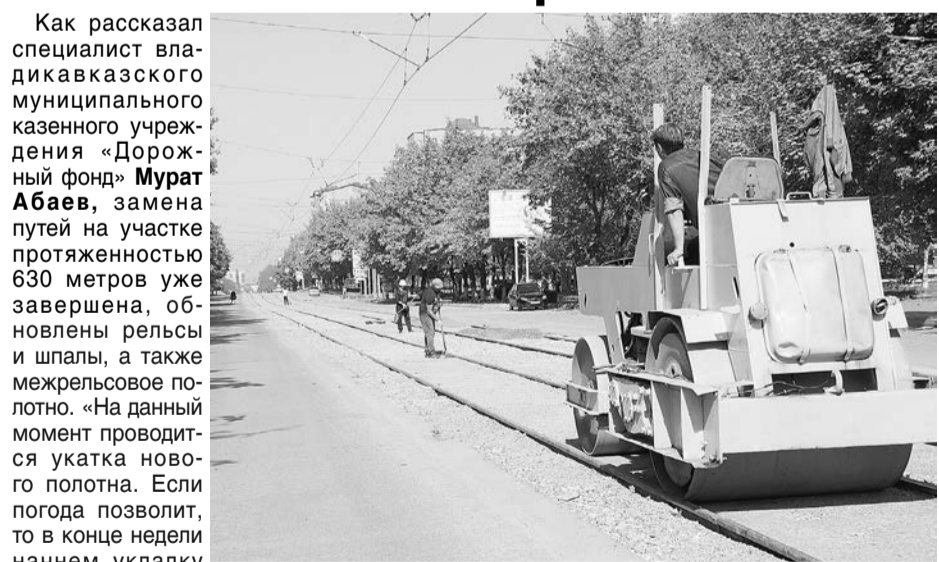
ГДЕ ВЫ, ВОДИТЕЛИ? Во Владикавказе проходит осенняя призывная кампания. В этом году из столицы республики на службу отправятся 250 юношей в возрасте от 18 до 27 лет. Сейчас молодые люди проходят медицинский осмотр в военкоматах. По словам военного комиссара города Роберта Бегизова, ощущается большая потребность в водителях категории С.

НАСЛЕДНИКИ КОСТА. Конкурс осетинского художественного слова «Наследники Коста» среди учащихся 5–11-х классов школ города состоялся во Владикавказе. В этом году декада, организованная управлением образования АМС г. Владикавказа и центром эстетического воспитания детей «Творчество», посвящена 80-летию со дня рождения известного осетинского поэта, прозаика, драматурга и переводчика Вассо Малмиева. Заключительный этап конкурса пройдет 12 октября в Республиканской юношеской библиотеке.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Жители Владикавказа интересуются, когда на самой длинной улице столицы республики — проспекте Коста — завершатся работы по замене трамвайных путей? Как уже писала «СО», впервые за несколько десятков лет реконструкция осуществляется на участке от улицы Калинина до улицы Х.Мамсурова. Планировалось обновить рельсы и межрельсовое полотно. Изношенность путей на данном участке составляла порядка 80%.

ПРОСПЕКТ КОСТА. ВОЗВРАЩЕНИЕ



Как рассказал специалист владикавказского муниципального казенного учреждения «Дорожный фонд» Мурат Абавев, замена путей на участке протяженностью 630 метров уже завершена, обновлены рельсы и шпалы, а также межрельсовое полотно. «На данный момент проводится укатка нового полотна. Если погода позволит, то в конце недели начнем укладку асфальта на межрельсовом пространстве. Планируется, что работы завершим в течение максимум двух недель, а может, и раньше», — отметил специалист.

Ремонт полотна осуществляется подрядной организацией ООО «Единая промышленная компания» из Санкт-Петербурга, выигравшей тендер. «В новом сезоне будет ремонтироваться участок протяженностью около километра до ул. Пашковского», — сообщил директор «Дорожного фонда» Тимур Дауцев.

Залина ГУБУРОВА, фото Татьяны ШЕХОДАНОВОЙ.



Далее в номере

Не платежкой единой: ВИРЦ разъясняет

2 стр.

Учитесь правильно дышать

3 стр.

Погода

По прогнозам Республиканского гидрометеорологического центра, 10 октября по республике ожидается переменная облачность, без осадков, утром местами туман. В степных и горных районах республики высокая пожароопасность лесов. Температура воздуха по республике 19–24, во Владикавказе — 20–22 градуса тепла.

СОЛНЕЧНО-ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

восход 6:08
закат 17:26
ДОЛГОТА ДНЯ 11:18

Луна в Скорпионе
растет
(1 фаза)

3 8:28 4

КУРСЫ ВАЛЮТ

\$ 66.40 ↓ -0.57
€ 76.21 ↓ -0.78



Вспомните, исполнялись ли ваши мечты, и насколько это зависело от их сложности? Впервые правило 72 часов описал немецкий писатель Шефер. Оно гласит: если у вас есть какие-то планы или желания – начинайте их выполнение в течение трех суток после того, как они появились.
Мистики говорят, что Вселенная, видя, что вы не предпринимаете никаких шагов до исполнения ваших желаний, откладывает их как несущественные для вас. Психологи утверждают, что ваше подсознание делит планы на важные и не очень по тому, насколько серьезно вы намереваетесь их исполнить. Так что, если хотите чего-то – планируйте и совершайте действия незамедлительно. В таком случае даже маленькие шаги приблизят вас к успеху. Путь к здоровью, например, может начаться с коротких прогулок...

Автор рубрики Нателла ГОГАЕВА.

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ВДОХ – ВЫДОХ!

Люди с древних времен считали, что дыхание – процесс не менее важный, чем, например, биение сердца и движение крови по венам. Плюс к этому – дыхательная гимнастика может оздоровить наш организм.



Гимнастика (я использую в своей работе метод Стрельниковой) дает действительно хорошие результаты. Во время занятий в работу включаются все части тела, что вызывает выраженную физиологическую реакцию организма и, соответственно, повышенную потребность в кислороде. Упражнения выполняются параллельно с дыханием, как в йоге. Это приводит к усилению тканевого дыхания и помогает всему организму лучше усваивать кислород и активировать обменные процессы. Вдох «отправляет» воздух в самые глубокие отделы бронхов, благодаря чему легкие наполняются им полностью. Их жизненная емкость уже после первого занятия увеличивается на 0,1–0,3 литра. Нормализуется газовый состав крови, в артериальную кровь поступает больше кислорода. Поскольку вдох проходит параллельно с активными движениями, в работу в полном объеме включаются и диафрагма. Кислородом насыщаются и кора головного мозга, что приводит к улучшению работы всех центров, регулирующих функции организма. Реализуется процесс саморегуляции обменных процессов.

Большое количество повторов (1–5 тысяч вдохов-движений за 60 мин.) и регулярная, ежедневная тренировка (дважды в сутки, утром и вечером) уже через две-три недели гарантируют укрепление дыхательных мышц, мышц грудной клетки, восстановление дыхательной функции и начало устранения деформаций позвоночника. Для полной нормализации потребуется больше времени.

Показаний для дыхательных тренировок не мало. Это невротические состояния, хронические депрессии, заикание, воспаление легких и бронхов, бронхиальная астма, ринит, ОРВИ, заболевания аллергической природы, туберкулез легких, сердечные заболевания, гипертония, вегетососудистая дистония, инфаркты и инсульты в анамнезе, нарушение сердечного ритма, головные боли, сколиозы, сахарный диабет, воспалительные заболевания кожи, ожирение и многое другое.

Помимо улучшения состояния при заболеваниях органов дыхания гимнастика помогает устранять сутулость, создавая легкую походку, делает тело пластичным и гибким. Восстановление носового дыхания даже у тех пациентов, которым не помогло оперативное вмешательство – один из многочисленных положительных эффектов. Наряду с прямым лечебным эффектом занятия снимают усталость, повышают жизненный тонус, дарят отличное настроение, бодрят, улучшают память.

Но есть и противопоказания. В любом случае, если имеется хроническая или острая патология, без предварительной консультации с врачом самостоятельно назначать себе данную тренировку не рекомендуется.

Александр ОСИПОВ, врач-терапевт, специалист по дыхательной гимнастике.

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Неспешным шагом

Бег, плавание, подвижные игры, катание на лыжах, коньках... – кто же не знает, как полезно заниматься спортом? Но одно дело, когда организм молодой и полон энергии, и совсем другое – когда возраст приближается к пенсионному, и естественные физиологические процессы, в том числе метаболизм, а следовательно, и регенерация, замедляются. И вот тут-то идеальной физической нагрузкой становится ходьба.



Но она тоже бывает разной. К примеру, спортивной, при которой скорость достигает 20 км/час, она требует от человека больших физических затрат и относится к разновидности профессионального спорта. Или скандинавская ходьба с палками, в которой, в отличие от обычной, активно задействованы группы мышц верхнего плечевого пояса...

Но с возрастом для организма важны не показатели и цифры (погона за коими, кроме вреда, ничего не приносит), а сам факт физической активности человека. Тут хороша, к примеру, плавная, оздоровительная гимнастика – ушу, без резких движений, которая

у нас в стране, к сожалению, пока не получила широкого распространения. Поэтому наиболее ценной разновидностью физической активности является ходьба. Она доступна как для сельского жителя, так и для городского, причем независимо от времени года.

При ходьбе происходит активизация сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, улучшается вентиляция легких, укрепляется костно-мышечная система, так как задействуется большинство мышц и связок как нижних конечностей, так и верхнего плечевого пояса, а также туловища и позвоночника. Но при этом особых нагрузок на суставы не оказыва-

Сослан БАСКАЕВ, терапевт.

ПОЧКИ ДОШЛИ ДО ТОЧКИ

КОНФЕРЕНЦИЯ

На рубеже XX–XXI веков мировое сообщество столкнулось с глобальной проблемой, имеющей не только медицинское, но и важное социально-экономическое значение, – пандемией хронических неинфекционных болезней, которые ежегодно уносят миллионы жизней, приводят к тяжёлым осложнениям, связанным с потерей трудоспособности и необходимостью высокотратного лечения.

Среди них заболевания почек занимают важное место из-за значительной распространенности, резкого снижения качества жизни, высокой смертности пациентов, порой они приводят к необходимости применения дорогостоящих методов терапии – диализа и пересадки. В то же время развитие медицинской науки и фармакологии в конце XX века заложило основы для разработки новых высокоэффективных и доступных методов профилактики, позволяющих существенно замедлять прогрессирование хронических заболеваний почек. Все эти обстоятельства требуют от системы здравоохранения новой стратегии в отношении определения изначальной сущности и оценки тяжести хронической почечной патологии. Назрела необходимость выработки простых критериев и универсальной классификации, позволяющих оценивать степень нарушения функции почек, давать прогноз и четко планировать те или иные лечебные

воздействия. Этим и многим другим вопросам была посвящена конференция нефрологов Северо-Кавказского федерального округа «Актуальные проблемы региональной нефрологии», прошедшая под эгидой Ассоциации нефрологов России. Научного общества нефрологов РФ, СОГМА и МЗ РСО-А в СОГМА.

В конференции активное участие приняли профессор Ростовского государственного медицинского университета, специалисты из Крымского медицинского университета и из республик Северного Кавказа. Впервые научный форум по профильной тематике собрал такое



«В медицине многое зависит от подготовки специалиста. Как-то ко мне обратился пациент: он два месяца лечился в другой больнице, его состояние все не улучшалось. Проходя лечение под моим присмотром, он пошел на поправку уже через две недели. Так и получается:

если двум людям дать одинаковый набор красок, они нарисуют разные картины, даже если тема одна. У одного получится лучше, у другого – хуже. Так же и в медицине. Главное – человек. Он определяет все. Не аппаратура, а человек», – считает он.

Особое внимание специалисты обратили на проблемы тяжелого орфанного заболевания – атипичного гемолитико-уремического синдрома, – по этому поводу выступила ведущий специалист России, профессор Наталья Козловская из Москвы, ознакомившая собравшихся с проблемами, которые возникают в акушерской практике при развитии заболевания. Опыт ведения пациента с таким синдромом, диагностированным и успешно пролеченным в нефрологическом отделении РКБ во Владикавказе, поделилась профессор, главный нефролог МЗ РСО-А, член правления Научного общества нефрологов России Фатима Дзгоева.

Отдельное заседание было посвящено нефрологическим проблемам педиатрической клиники: вопросам диализной терапии у детей с почечной недостаточностью, нейрогуморальным механизмом прогрессирования почечных болезней в педиатрической практике. Специалисты говорили и о поражениях сердечно-сосудистой системы при заболеваниях почек, хронической болезни почек и т.д. Тематика была интересна для них, о чем свидетельствовали переполненные на протяжении всей конференции залы.



НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ

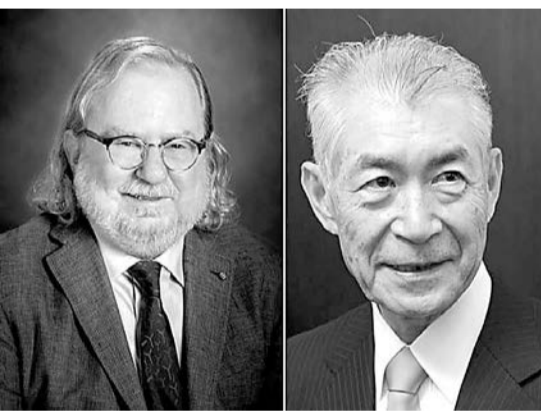
Эпохальная работа

В этом году Нобелевскую премию по медицине получили американец Джеймс АЛЛИСОН и японец Тасуку ХОНДЗЭ за революционную методику иммунотерапии раковых заболеваний с использованием Т-клеток. «Эпохальные открытия этих двух лауреатов стали поворотным пунктом в нашей борьбе с раком», – говорится в решении Нобелевского комитета.

Обычно наша иммунная система самостоятельно ищет в организме мутировавшие клетки и разрушает их, не давая размножаться. Однако раковые клетки нашли способ обходить эту естественную защиту, что позволяет опухоли быстро расти. Аллисон и Хондзэ научились «обманывать» их и не позволять им блокировать иммунную реакцию. Это привело к настоящей революции в терапии и легло в основу целого нового класса лекарственных препаратов. Пока что у этих лекарств немало побочных эффектов, однако они доказали свою эффективность в борьбе с онкологией.

О том, что для борьбы с раком можно мобилизовать иммунитет самих пациентов, ученые впервые задумались больше 100 лет назад. Однако только в 1990-е годы в этой области был сделан настоящий прорыв.

Американец Джеймс Аллисон открыл так называемые иммунные контрольные точки (ИКТ) – естественный механизм, который тормозит наш иммунитет, «успокаивая» Т-лимфоциты, ответственные за распознавание и уничтожение чужеродных и мутировавших клеток. Если этот механизм нарушен, то организм начинает разрушать сам себя, переключившись на уничтожение здоровых тканей. Так, например,



происходит при аутоиммунных заболеваниях. В настоящий момент Джеймс Аллисон возглавляет иммунологическое отделение в Центре по борьбе с раком при Университете Техаса. Тасуку Хондзэ занимает пост профессора иммунологии в Университете Киото.

Препараты, разработанные на основе предложенных ими методик, уже успешно применяются в лечении раковых больных. Но еще большее количество лекарств проходит сейчас клинические испытания и станет доступным в ближайшие годы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НЕ ГУСТО

Фитотерапевты советуют отдавать предпочтение отварам листьев малины и черной смородины, которые являются источником калийной кислоты. Следует помнить и о том, что важно уменьшить употребление продуктов, богатых витамином К, поскольку они, наоборот, усиливают свертываемость. Среди них – плоды черноплодной рябины, шпинат и салат.

Для разжижения крови можно воспользоваться следующими советами:

- жиры рыбы способствуют не только разжижению крови, но и рассасыванию уже имеющихся тромбов и склеротических бляшек. Поэтому рыбу нужно есть не реже 3–4 раз в неделю.
- Следите, чтобы в продуктах питания содержался йод, регулярно ешьте капусту.
- Добавьте в рацион грецкие и миндальные орехи.
- Употребление чеснока, красного болгарского перца, помидоров тоже уменьшает вязкость крови.
- Корица и имбирь также обладают способностью разжижать кровь. Надо взять свежий корень имбиря (примерно 4 см), шепотку корицы (на кончике ножа), 1 ч. л. зеленого чая. Смесь залить 0,5 л кипятка, дать настояться, процедить, добавить лимон и мед по вкусу и выпить.



Добрые строки

«Выражаю огромную благодарность всем сотрудникам Клинико-диагностического центра стоматологии СОГУ г. Владикавказ. Особая признательность моему врачу-стоматологу Аслану Дауцеву и стоматологам-хирургам Роланду Елбакиеву и Ренате Дагоевой за внимательное, вежливое, заботливое отношение к пациентам.

Я, пенсионерка, ветеран труда, не очень большого достатка и поэтому долго не обращалась к стоматологам, так как протезирование стоит очень дорого.

Когда прочитала объявление о том, что на базе центра стоматологии СОГУ реализуется программа по льготному протезированию ветеранов труда и тружеников тыла, я, честно говоря, не поверила в то, что все будет сделано бесплатно! Но поверьте, уважаемые читатели, ни рубля не дала, а мне сделали протезы, причем очень удачно. В наше непростое время встреча с такими замечательными людьми – от сотрудников регистратуры до техник – это праздник для души.

Доброго здоровья, удачи, благополучия и счастья вам за заботу о старшем поколении!

Раиса ФАРНИЕВА, п. Верхний Фиагдон.



«30 августа в критическом состоянии я поступила в железнодорожную больницу. Буквально с порога меня начали обследовать. Диагноз был очень сложный. Пополнили меня в реанимационное отделение, началась интенсивное лечение. Я не думала, что выживу. Но благодаря таким высококвалифицированным специалистам, как лечащий врач Тереза Томаева, медсестра отделения Аза Дудаева, санитарки Тамара Железняк и Венера Хубулова, я была выписана с улучшением и продолжила лечение на дому под наблюдением терапевта и невролога.

Признаюсь, меня поразила оперативность медперсонала больницы! Совсем недавно руководителем железнодорожной больницы был назначен Анатолий Саламов, который делает все, чтобы медучреждение улучшалось с каждым годом. В то же время хотелось бы, чтобы в палатах реанимации появились кнопки вызова, чтобы привели в порядок туалеты и ручки. И еще раз подчеркну: в этой больнице работают настоящие профессионалы. Спасибо вам и низкий поклон от имени пациентов, которым вы подарили возможность жить дальше!

Римма МИЛЬДИХОВА, г. Владикавказ.



Пока готовилась к публикации «Спортивная среда», в редакцию пришло любопытное сообщение, которым мы спешим поделиться с вами. Двое молодых людей из Северной Осетии – Аслан МАЗЛОВЕВ и Заур ГУРИЕВ – решили покорить 7 вершин Алании за 8 дней и попасть в Книгу рекордов Гиннесса! Минимальный порог набора высоты – 2500 м, старт на каждую вершину будет начинаться от крайнего дома ближайшего к вершине населенного пункта. Перечень вещей, которые ребята собираются взять с собой, невелик: это спутниковый трекер IRIDIUM для фиксации и доказательств восхождений, радиостанция, телефон для фото- и видеосъемки, вода, фонарики, дождевики и лазерный луч. Все желающие смогут проследить маршрут путешественников онлайн по карте, ссылка будет размещена в шапке профиля в «Инстаграме» Заура Гуриева @baltson15.

«Никто прежде не делал столько восхождений за такой короткий промежуток времени, и, я уверен, в будущем это положительное отразится на туристической отрасли не только нашей республики, но и всей страны. А как? Мы об этом позаботимся», – уверен путешественник Заур Гуриев, который в этом году пешком дошел до Владивостока. Остается пожелать ребятам удачи и выдержки! О других событиях в мире спорта – в нашей «Спортивной среде».

Ведущая рубрики Залина ГУБУРОВА.

БОКС

Из Абхазии со щитом

На берегу Черного моря в абхазской Пицунде прошел смотр юных боксеров из разных стран. Здесь состоялся традиционный, 24-й международный турнир по боксу среди юношей памяти мастера спорта СССР, кавалера ордена Леона Георгия БЛАБА, погибшего в 1992 году во время грузино-абхазской войны.



Представительные соревнования собрали под знаменами более 300 участников из России, Армении, Абхазии, Южной Осетии, Донецкой Народной Республики. Северную Осетию на турнире представили десять спортсменов боксерского клуба «Победа». В упорной борьбе с серьезными соперниками владикавказцы сумели завоевать шесть медалей – по две каждого достоинства. Среди старших юношей 2002–2003 г.р. в весе 50 кг хорошо проявил себя ученик школы № 18 Давид Кокоев. Он уверенно дошел до финала, где в равном бою уступил опытному боксеру из Сочи и получил серебряную медаль. Давид показал отличную технику и был отмечен организаторами кубком «За волю к

победе». В этой же возрастной категории третий места занял ученик 18-й школы Алан Мухамедов (46 кг) и ученик школы селения Камбилеевского Руслан Гагиев (66 кг).

В категории средних юношей 2004–2005 г.р. чемпионом стал представитель 45-й владикавказской гимназии Станислав Ясинский (58 кг), в финале выигравший у спортсмена из ДНР. У самых младших юношей 2006–2007 г.р. в весе 48 кг до финала добрался Константин Галуаев (1-я ногорская школа), но в борьбе за «золото» он уступил оппоненту из Армении. Сюда же допустили самого юного нашего боксера – Давида Кабисова (2008 г.р.), дошедшего до финального боя в весе 40 кг с уральским спортсменом. По итогам финала судьи зафиксировали боевую ничью, наделив «золотом» обоих мальчишек.

По традиции весомую финансовую помощь и поддержку команде оказало руководство АО «Победа». Чемпионом и призером были вручены медали, грамоты и командный кубок за достойное выступление на абхазском ринге. Подготовили спортсменов тренеры Владимир Ясинский и Александр Финько.

Вячеслав ЮРЬЕВ.

ПЕЙНТБОЛ

Цветом по цели

...Команды заняли позиции за баррикадами, пригласили к бою и, как только прозвучал сигнал, открыли огонь. Задача у всех была одна: уничтожить противника, захватить его флаг и перенести на свою территорию. Несмотря на то что вместо настоящего оружия у бойцов были пейнтбольные маркеры, а вместо пуль из них вылетали специальные шарики с яркой краской, стремление к победе – самым настоящим! Ведь популярная в молодежной среде игра, состоящая из коротких игровых периодов, очень схожа с настоящим сражением. А какому мальчишке не хочется стать лучшим стрелком и принести своей команде победу!



На просторной площадке алагирского стадиона, огороженной специальной высокой сеткой, прошел традиционный турнир по пейнтболу между учащейся молодежью района. Организатором выступил военно-спортивный клуб «Ас-Аланы», активную поддержку ему оказали районная и городская администрации и местное отделение партии «Единая Россия». Соревнования были посвящены бойцам подразделений спецназа, погибшим при освобождении заложников в теракте в Беслане. Стенд с портретами героев был размещен на кромке поля, об их бесмертном подвиге ребятам рассказывал руководитель ВСК «Ас-Аланы» Артур Дзитолев. Быть патриотами, стремиться стать смелыми и сильными, готовыми защитить свое Отечество – такие пожелания адресовали юношам глава АМС городского поселения Алексей Гоконев и секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Казбек Уртаев.

Собравшиеся на стадионе болельщики увидели захватывающие и зрелищные бои между командами. Игроки быстро передвигались по площадке, метко стреляли, действовали четко и слаженно. Те, на чьей экипировке «расцветали» красные, оранжевые и синие пятна, считались сраженными и покидали поле боя.

В пейнтболе игроки выслеживают противника, показывая

По итогам соревнований победительницей стала команда СОШ № 2, второе и третье места заняли СОШ № 4 и СОШ № 3. Дебютировала в турнире по пейнтболу команда юных друзей пограничников из Физинской школы.

Команда победителей получила кубок, а остальные игроки – грамоты и медали.

Татьяна БАЙБАРДОВА, фото Артура ЗАНГИЕВА.



СТОП-КАДР

Допинг-тест голландского маршала показал, что это были самые счастливые километры в его жизни.

Баскетбольная корзина чуть больше мяча. Гандбольные ворота намного больше. Футбольные же ворота вообще огромные. Но, чем больше цель, тем реже в нее попадают.

Гольф по-русски: лопата, футбольный мяч и ближайший овраг.

Кто научит держать клюшку?

В минувшие выходные во Владикавказе состоялся финал Кубка России по мини-гольфу. В очередной раз соревнования собрали сильнейших спортсменов – мужчин и женщин из Москвы, Самары, Тольятти, Санкт-Петербурга и других регионов страны. Победителями турнира стали супруги Сергей и Олеся ФОКИНЫ, оба спортсмена выступают за Северную Осетию. Второе место у мужчин досталось Игорю ПАНТЕЛЕМОВУ из Сочи, у женщин – Дарье ЧИКИНОЙ (Тольятти), третье – Николаю НАГОРНОВУ (РСО-А) и Марии ЛИСОВОЙ (Самара).



Еще до начала соревнований Олеся Фокина поделилась, что настроение у нее отличное: «Погода прекрасная. Этот год прошел для меня сложно, в начале сезона я сломала руку, из-за чего, к сожалению, пропустила чемпионат России. Но сейчас в Санкт-Петербурге проходили соревнования, я заняла там третье место и это позволило мне отобраться на финал Кубка России, буду претендовать на высокое место». И, как уже поняли читатели, Олеся все удалось! Тренирует ее супруг, после победы во Владикавказе – уже шестикратный чемпион России.

В день открытия соревнований собрались поприветствовать заместителя министра физической культуры

серьезных соревнований, а турниры по мини-гольфу становятся традиционными и собирают сильнейших спортсменов страны.

Судья всероссийской категории по гольфу Людмила Нортенко рассказала, что в этот раз в Осетию приехали чуть меньше участников, но связано это с тем, что лидеры по мини-гольфу в возрасте от 15 до 20 лет заняты учебой. «На турнире в числе 22 участников оказались несколько ветеранов – это игроки старше 60 лет. Получается, что выступают они в одной общей зачетной категории, а деление происходит только по полу. Этим мини-гольф и интересен: более юные игроки набираются опыта у опытных спортсменов», – отметила судья.

Сильные игроки представляли Самару: Иван Машков в этом году ездил на первенство мира в Чехию и вошел в топ-30 лучших спортсменов. Еще одна участница этой команды – Лера Фризен – побывала на первенстве мира в Австрии, Рита Лысова – на первенстве Европы в Швеции.

Участники показывают себя блестяще. Здесь есть несколько мастеров спорта, несколько кандидатов в мастера. Хочется отметить, что хорошо подготовлена площадка для игр. В данном виде, бетонном мини-гольфе, это луч-

МИНИ-ГОЛЬФ

шая площадка в России. Естественно, играть легко и приятно, – отметил председатель комитета по мини-гольфу Ассоциации гольфа России Александр Ершов. И добавил:

«Я узнал вашу республику лучше благодаря Алику Ахплатовичу Бакузарову, главному тренеру сборной РСО-А по джудо и человеку, благодаря которому была построена площадка для гольфа. Здесь очень много спортивных, именно правильно понимающих отношение к спорту ребят, в том числе и молодых, и просто людей, которые занимаются организационными вопросами. Поэтому я абсолютно уверен, что если во Владикавказе появится человек, который будет иметь возможность системно и регулярно заниматься с ребятами, то за один полноценный сезон они выйдут на уровень хороших взрослых разрядов в этой спортивной дисциплине и будут участвовать в соревнованиях самого высокого российского уровня».

Наверное, к совету специалиста стоит прислушаться. Ведь есть одна из лучших в России площадок, есть люди, которые хотели бы записать детей на мини-гольф, они тоже пришли в выходные на соревнования, дело осталось за малым – найти и оплатить ставку тренера, который будет воспитывать будущих чемпионов Осетии по мини-гольфу.

З. КАЙТОВА, фото Т. ШЕХОДАНОВОЙ.

Клетка на клетку

ШАШКИ

В поселке Лоо под Сочи завершились большие шашечные соревнования. На протяжении двух недель здесь состязались мастера черно-белых полей в рамках чемпионата РФ и всероссийского турнира по русским, а также Кубка России по стеклоточным (международным) шашкам.

Хорошую возможность проявить себя среди опытных шашкистов получили и три представителя нашей республики, от ДЮСШ-5 на Черноморское побережье отразились София Миделашвили, Азамат Орешко и Руслан Дряев (тренер Шота Кочиев). Конечно, без большого опыта и постоянного соперничества с сильными спортсменами нашим шашкистам трудно добиться серьезного успеха, но все приходит со временем. В Кубке РФ по стеклоточным шашкам у мужчин в классической программе кандидат в мастера спорта (КМС) Азамат Орешко смог занять пятое-шестое места, а победил мастер спорта из Башкирии Анатолий Татаренко. Лучше результат у КМС Софии Миделашвили в классической программе по стеклоточным шашкам среди женщин. Она заняла третье место, проиграв только чемпиону турнира, международному гроссмейстеру Елене Мильшиной (Башкортостан). В молниеносной игре София сумела финишировать шестой, всего на одно очко отстав от призовой тройки.

Во всероссийском турнире по русским шашкам среди юношей 2002–2004 г.р. удачно выступил КМС Руслан Дряев, занявший четвертое место в классической программе. Руслан является спортсменом с нарушением зрения, но уверенно сражается со здоровыми соперниками на шашечной доске. Помощь и содействие в организации поездки на соревнования в Сочи оказали Министерство физической культуры и спорта РСО-А и лично министр Хасан Бароев. Также в Лоо прошла внеочередная отчетно-выборная конференция Федерации шашек России, на которой из четырех кандидатов делегаты должны были выбрать ее нового президента. Однако по итогам голосования ни одна из кандидатур не набрала нужного количества голосов, а выборы были перенесены на более позднее время.

Произошли определенные изменения в Федерации шашек РСО-А. На очередном заседании в начале октября Руслан Лалиев объявил об уходе с поста президента, вследствие чего и.о. была избрана Нина Тедети. Кроме того, были решены вопросы о сокращении состава федерации, подведены итоги состязаний наших шашкистов в Сочи и обсуждены перспективы выступления местных спортсменов.

Вячеслав СТЕПАНОВ, вице-президент Федерации шашек РСО-А.

ФУТБОЛ

НА ПОЛЕ – ВЕТЕРАНЫ

В Лескене любят спорт и часто проводят различные соревнования. Ежегодно здесь организуют турниры по баскетболу среди ветеранов, по греко-римской борьбе... А футбол в этом селении – на особом месте.



Солтан Таказов.

Несколько воспитанников тренера Алибека Бериева заиграли и в командах мастеров. Так, Солтан Таказов в течение 15 лет выступал за различные клубы в Профессиональной футбольной лиге, а молодой футболист Солсан Таказов играл даже за юношескую сборную страны, московское «Динамо», пермский «Амкар», владикавказскую «Аланию», теперь выступает за калининградскую «Балтику».

Событий же актиожа в селе вызывают встречи ветеранов кожного мяча. Не в первый раз приехали в этот населенный пункт ветераны владикавказского «Спартак». Многоочисленные болельщики овациями встречали Нодара Папелишвили, Георгия Кайшуров, Игоря Зафроева, Альберта Пилева, Афанаса Саброниди, Руслана Суанова и других футболистов, которые в свое время блистали на футбольных полях Советского Союза.

Перед встречей выступил глава муниципального образования Ирафский район Батрас Хидиров. Он поблагодарил ветеранов, организатора встречи Валерия Сагеева за популяризацию этого красивого вида спорта, за пропаганду здорового образа жизни.

Встреча завершилась ничью – 2:2. У гостей отличились Игорь Зафроев и Руслан Суанов, а у хозяев – Алан Пеков и Тимур Тагаев.

А. ГУЦАЕВ.

Опоясала победу

Спортсмены из Осетии успешно выступили на чемпионате России по борьбе на поясах.

В состязаниях, проходивших в Татарстане, приняли участие около 250 сильнейших спортсменов страны. Наша Фатима Габуева стала чемпионкой России в весовой категории до 66 кг. Об этом сообщает пресс-служба Министерства физической культуры и спорта РСО-А.

Всего же спортсмены из Осетии завоевали 7 наград. «Серебро» – Виктория Маликьева (58 кг), «бронза» на счету Беллы Бетеевой (52 кг), Марианн Кабисовой (66 кг), Ибрагима Сакиева (75 кг), Георгия Хубулова (100 кг) и Тотраза Хинчагова (свыше 100 кг).

Подготовили спортсменов тренеры Тимур Лолаев и Станислав Туриев. По итогам состязаний будет сформирована сборная команда России по борьбе на поясах, которая выступит на чемпионате мира в конце октября в Казани.



БОРЬБА

С якутским колоритом

МАС-РЕСТЛИНГ

Во Владикавказе прошел чемпионат республики по мас-рестлингу. Организаторами мероприятия выступили Министерство физической культуры и спорта Северной Осетии и Федерация национальных видов спорта, игр и культуры.

Спортсмены, которых было более 50, сразились за право выступать за Кубок Кавказа. Всего были представлены 6 весовых категорий из 10 положенных.

Мас-рестлинг пришел к нам из Якутии. В этом виде спорта побеждает тот, кто сможет вырвать палку из рук соперника, при этом ногами упрямых в доску. По итогам двух раундов, каждый из которых может длиться иногда чуть дольше 5 секунд, определяется сильнейший. В 2003 году мас-рестлинг внесли во Всероссийский реестр видов спорта.

В день открытия состязаний во Дворце спорта «Манеж» побывали министр РСО-А по вопросам национальных отношений Аслан Цуцев, заместитель министра физической культуры и спорта Валерий Гульчев, руководитель Стры Ныхаса Руслан Кучиев.

«Не сомневаемся, что на следующих соревнованиях будет еще больше зрителей, а этот вид спорта наберет популярность».

Всероссийской федерации мас-рестлинга должен пройти в нашем регионе. У нас есть базовый инвентарь и специалист Алан Кундухов, который внимательно изучает различные методики и тренирует ребят. Содействие нам оказывает и выступающий за команду Якутии Тамерлан Икаев, который дает ребятам видеуроки», – подчеркнул старший координатор Федерации национальных видов спорта, игр и культуры Северной Осетии Алан Качмазов.

«Мероприятия, подобные сегодняшнему, неизменно привлекают огромное число зрителей, но нам еще многое предстоит сделать. В первую очередь необходимо закрепить отдельные осетинские виды спорта во всероссийском реестре, чтобы наша культура была представлена на уровне страны. Вместе с тем мы не должны сопоставлять национальные виды спорта с олимпийскими или другими популярными направлениями, потому что у всего есть своя миссия. Сегодня важно оградить молодежь от вредных привычек. Спорт с этой задачей справляется отлично», – отметил член Федерации национальных видов спорта, игр и культуры Тамерлан Цроев.

Тимур ВАЛГАСОВ, Залина ГУБУРОВА, фото Татьяны ШЕХОДАНОВОЙ.

