

ПРОКУРАТУРА ИНФОРМИРУЕТ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФЛАГА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО
ГИМНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственный флаг Российской Федерации должен быть вывешен постоянно в том числе на зданиях государственных и муниципальных учреждений, осуществляющих деятельность по реализации молодежной политики (учреждений молодежной политики). Государственный флаг Российской Федерации поднимается (устанавливается) во время массовых мероприятий, включая спортивные и физкультурно-оздоровительные, проводимые государственными и муниципальными учреждениями, осуществляющими деятельность по реализации молодежной политики (учреждениями молодежной политики).

Также определено, что Государственный гимн Российской Федерации обязательно исполняется: при открытии и закрытии международных молодежных форумов, проводимых на территории Российской Федерации, всероссийских молодежных форумов и форумов

молодежи субъектов Российской Федерации, а также во время проводимых государственными и муниципальными учреждениями, осуществляющими деятельность по реализации молодежной политики (учреждениями молодежной политики), торжественных мероприятий, посвященных государственным и муниципальным праздникам; при проведении олимпиад и иных интеллектуальных и творческих конкурсов, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в перечень, утверждаемый Минпросвещения России.

Федеральный Конституционный закон от 31.07.2025 № 2-ФКЗ «О внесении изменений в статьи 4 и 6 Федерального конституционного закона «О Государственном флаге Российской Федерации» и статью 3 Федерального конституционного закона «О Государственном гимне Российской Федерации».

РАЗМЕР ПОСОБИЯ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ ДЛЯ
ЖЕНЩИН, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОЧНОЙ ФОРМЕ
ОБУЧЕНИЯ УВЕЛИЧАТ

Федеральным законом от 23.07.2025 № 249-ФЗ внесены изменения в Федеральный закон от 19 мая 1995 года № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей».

Так, расчет пособия по беременности и родам будет осуществляться исходя из величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте РФ, а не из размера стипендии, как это было ранее.

Полномочия по назначению и выплате пособия переданы Социальному фонду России.

Федеральный закон вступил в силу с 1 сентября 2025 года.

22 октября в 18:30 в КЗ СОГУ
состоится благотворительный концерт с участием
звезд эстрады Северного Кавказа
"Добру открытые сердца".

Вырученные средства будут направлены на оздоровительные программы целевых групп в фонд детей-инвалидов, детей погибших участников СВО, детей из многодетных семей.

Верим и надеемся на ваше милосердие.

Заказ билетов по номеру — 8-919-426-30-35.

УСЛУГИ

Крыша дома твоего. Замер, установка, доставка. Кровельные материалы по ценам завода-изготовителя.

Тел. 8-928-483-43-00,
8-989-135-60-90

Красим, белим, убираем в доме, копаем траншеи, спиливаем деревья, выполняем маленькие демонтажные работы.

Тел. 8-989-038-60-46, Жорик

ПРОДАЕТСЯ

Мед натуральный 100% качества. Майский-акация, липа с каштаном, разнотравье. Доставка на дом.

Тел. 8-906-489-56-77,
8-928-686-81-39

УСЛУГИ
МИНИ-ЭКСКАВАТОРА
И ПОГРУЗЧИКА
Копаем траншеи для
фундамента, водопровода,
канализации.

Качество гарантируем.
Тел. 8-928-485-07-80.

ПРОКАТ ПАЛАТОК
И СТОЛОВ
(агтае и арынгтае)

Обогрев, квас.
ТРАУРНАЯ МУЗЫКА.
Тел. 8-918-703-37-12,
8-918-837-20-98.

Готовая кухня, закупка
продуктов, официанты.
Тел. 97-28-41, Ольга.

В профессиональный праздник — День работников дошкольного образования, поздравляем заведующую детским садом №1 Людмилу Мамсурову и весь дружный коллектив настоящих профессионалов своего дела.

Этот день — прекрасный повод еще раз выразить огромную благодарность за ваш непростой, но такой важный и нужный труд. Вы — первые учителя после мам и пап, те, кто встречает и провожает детей с улыбкой, учит дружить, творить, познавать мир.



Неиссякаемой энергии вам, дорогие сотрудники дошкольного учреждения №1, профессиональных успехов, крепкого здоровья и большого человеческого счастья. Пусть вас окружают гармония и благополучие.

С уважением профком МБДОУ №1.

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

СТАРОСТЬ – радость или ворчливость?
Выбор за вами

Психолог Анжела СУАНОВА рассказывает о том, как сохранить молодость, психологическое здоровье и бодрость души.

«Старость — это когда живешь, как тебе удобно, и общаешься с теми, кто тебе приятен, и этот «подарок» уже тоже можешь себе позволить». Эти слова принадлежат актеру, ушедшему из жизни в возрасте 101 года, Владимиру Зельдину. И ведь трудно не согласиться с мэтром актерского мастерства, — это возраст, в котором внутренняя свобода становится естественным состоянием души и тела.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Еще будучи студенткой, была потрясена результатами эксперимента психиатра Эллен Лангер, проведенного в 1979 году с пожилыми людьми с целью развеять миф о неизбежности старости. Испытуемыми стали восемь мужчин в возрасте 75 лет. Мужчин с их согласия поселили в монастырь, который оборудовали под 1959(!)год — календари, старые пластинки, ч/б телевизоры..., таким образом переместив их в прошлое двадцатилетней давности. И попросили вести себя так, будто они стали на 20 лет моложе, поселившись в придуманной «реальности» прошлого. Условием данного опыта было проживание без общения с внешним миром. Никто не помогал участникам эксперимента справляться с тяжелыми сумками, не напоминал о таблетках — все они делали сами. Через неделю (!)абсолютно все показатели улучшились в среднем на 10% — мышечная сила, зрение, память и даже IQ, они помолодели внешне.

Результаты эксперимента, хотя и с небольшой выборкой — восемь человек, по сути, стали доказательством того, что мы молоды настолько, насколько считаем себя таковыми.

ВЫБОР:

ДОЖИВАТЬ ИЛИ ЖИТЬ?

Когда люди в поре за 60, а то и раньше, начинают словно мантру повторять «старость — не радость» и другие самоуничижительные фразы, то можно считать, что именно здесь открываются врата ментально-психологического старения. Да, к сожалению, возрастная потеря сил и здоровья дает о себе знать, и, конечно, здесь вероятность пойти по пути наименьшего сопротивления, когда не хочется себя обременять интеллектуальными затратами, узнавать что-то новое, весьма высока. Но и цена «сна разума» тоже существенна.

У человека появляются страх открытого пространства, боязнь всего нового, включается рептильный мозг, как у пещерного человека, когда страшно было выйти из своей пещеры, так как в открытом пространстве он становился легкой добычей зверей, а то и врагов из соседнего племени. Так и здесь — человека словно парализует, он сужает маршруты, чаще лежит, ну и пресловутое «а в наше время...» — ворчливость, иногда озлобленность, становится его спутником.

Однако есть и другой способ восприятия возрастных изменений, и он тоже начинается с мыслей, которые отражаются в поведении, ведь если подпитывать свой мозг новыми знаниями/навыками, мы сами прокладываем новые нейронные связи. И тут чудесная новость! Есть подтвержденные данные о том, что, оказывается, после 60 лет интеллектуальная активность людей повышается за счет активации бе-

лого вещества, благодаря которому возрастает общая интеллектуальная сила мозга, да еще и одновременно используются оба полушария. Но эти способностикратно увеличиваются, как вы понимаете, при усилиях, при работе над собой, чем больше новой информации вкладываем, тем больше ментальной мощи получаем — корреляция прямая.

ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ

Часто можно услышать жалобы и недовольство по поводу того что «стало все не так — ноги уже медленнее ходят, память подводит, глаза хуже видят, а раньше мог/могла горы свернуть и не устать...»

И здесь пунктом номер один предлагаю замену сожаления на благодарность. Согласитесь, когда горечь по поводу ушедших сил/здоровья начинает разъедать, то никакой энергии не остается, чтобы объективно оценить то, что есть в наличии. А в наличии то, что многие не имеют в силу разных обстоятельств: есть ноги — главный транспорт, передвижающийся по земле, глаза, дарящие радость видеть лица любимых, руки, которые мастерски могут много чего творить, кров, укрывающий от ненастья, целительная сила природы и бесконечно много всего (продолжите свой персональный список)...

Выше я писала о тренировке мозга, добавлю еще — новое для человека является интеллектуальной пищей. Даже если вы взяли за приготовление нового блюда, или перестроили маршрут до магазина, или чистите зубы неведущей рукой, или рисуете/лепите/учите стихи/разгадываете кроссворды.

Наполните себя детальными воспоминаниями, например, возьмите фотоальбом и постарайтесь припомнить историю каждой фотографии, разумеется, если они вызывают положительные эмоции.

Практикуйте также релаксацию: расслабляйте свое тело грамотно, поскольку это естественный процесс, заложенный в нас матушкой-природой. Обратите внимание: даже животные после активных скачков замертво падают и благодаря этому чередованию активности и расслабления сохраняют свою жизнеспособность. И это не шутки! Если вы долгое время игнорируете ощущение напряженности в мышцах, суставах, то таким образом напряжение начинает скапливаться в различных частях вашего организма. А напряженное тело становится ожидаемо тугоподвижным, да и координация хуже, ткани и системы страдают от недостаточного поступления кислорода. К тому же в напряженных мышцах часто скапливаются неизрасходованные гормоны стресса. Так что подбирайте себе музыку — гуغل в помощь — и релаксируйте в удовольствие, избавляя себя от них, «застрявших» в теле.

Не менее важно позаботиться о своем окружении, найдите «своих», ведь элегантно названный период — серебряный возраст — вовсе не повод скрываться! Напротив, общайтесь с теми, кто не осуждает, а поддерживает, кто умеет смеяться над жизнью (и над собой), кто дает ощущение: «Я не один/одна такой/такая», ибо, как в начале сказано, вы уже достигли той степени внутренней свободы, что можете позволить себе выбирать. А высказывание В. Франкла пусть станет ориентиром: «Стареть — это не значит переставать жить. Это значит начать жить иначе» — и да пребудет с вами гармония!

РЦИ-Аланийы Ерыдоны муниципалон району газет.
Газета Ардонского муниципального района РСО-Алания.
Основана в 1939 году.

рухе
eB8TJL

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Администрация местного самоуправления Ардонского муниципального района Республики Северная Осетия-Алания

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-Алания
Регистрационный номер —
ПИ № ТУ 15—00073 от
18 июня 2012 года как информационная, рекламная.

Цена свободная

Бухгалтерия и рекламный отдел:
3-02-61.

E-mail: ardonruhsh@mail.ru
Сайт: www.ruhs15.ru

Печать офсетная.
Тираж экз. 1286
Заказ № 1083
Объем — 1 п. л.
Индекс издания

53910

Использование материалов и фото допускается только с письменного разрешения редакции.

При перепечатке ссылка на газету обязательна. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не несет ответственность за достоверность содержания рекламы, объявлений, публикаций на коммерческой основе и сторонних авторов. Газета выходит 3 раза в неделю на русском и осетинском языках.

Адрес редакции: 363332

РСО-А, г. Ардон,
ул. Партизанская, 22.

Адрес издателя:
363332 РСО-А, г. Ардон,
ул. Советов, 6,

АМС Ардонского
муниципального района
РСО-Алания

Адрес типографии:
362015 РСО-Алания,
г. Владикавказ, пр. Коста, 11
АО «Осетия-Полиграфсервис»
НОМЕР ПОДПИСАН В ПЕЧАТЬ
по графику — в 16.30
фактически — в 16.30.

ИНЖЕНЕРЫ-ДИЗАЙНЕРЫ

Л.Р. Гугкаева
З.М. Кортиева
Ю.В. Певная
КОРРЕКТОР
Л.С. Толпарова
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ
СЕКРЕТАРЬ**
А.Г. Бязьрова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

И.Э. Калоева (6+)

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ (КРУГЛОСУТОЧНО)
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.
Весь спектр ритуальных услуг. Гробы, венки.
Тел. 8-928-859-29-79, Сослан.

БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ
гробы, венки, накидки, одежда, оркестр,
траурная музыка, катафалк, палатки, копка могил, блоки.
Бесплатная доставка по Ардонскому району.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПОСЛЕ ПОХОРОН.
Тел. 8-918-701-15-36.

Ардон.
Валера.