В Ардонском АТТ

СОСТЯЗАНИЯ ОКАЗАЛИСЬ ЯРКИМИ И ЗРЕЛИЩНЫМИ

Для работников начального и среднего профессионального образования год по традиции начинается с участия в спартакиаде, которую проводит Министерство образования и науки РСО-А. Наступивший 2014-й год не стал исключением.

XXXIII спартакиада работников учреждений НПО и СПО РСО-А собрала во Владикавказе сотню преподавателей и мастеров производственного обучения. В рамках спартакиады в республике прошли соревнования по 4 видам спорта: волейболу, настольному теннису, шахматам и шашкам. Активисткой четырехдневного интеллектуально-спортивного марафона и стала команда Ардонского аграрно-технологического колледжа.

Воля к победе принесла "серебро" волейболистам нашей сборной. В упорной борьбе с представителями Владикавказского политехнического техникума, профессиональных училищ № 5, № 7, № 14 определились имена лучших. Первое место — профессиональное училище № 5, второе — ААТК.

Состязания оказались яркими и зрелищными. В каждом виде борьба шла на баллы, секунды, места. Так, по итогам игры в настольный теннис мужская команда ААТК лишь на несколько очков уступила лидеру состязаний и стала обладателем второго места. Совсем немного не хватило сноровки и мастерства в этом виде спорта женской команде колледжа. В результате — четвертое место.



— Эта спартакиада оказалась для нас не столь удачливой на победы, как хотелось бы, — говорит капитан команды ААТК **Э. Гацоев**. — В шашках и шахматах пальма первенства оказалась не в наших руках, но мы не расстраиваемся. Стоять на пьедестале, конечно, всегда приятно. Но мне кажется, что в этих состязаниях главное — участие, а удовольствие от красивой и захватывающей борьбы смягчает даже горечь поражения. Кроме того, мы верим, что наверстаем упущенное через год.

Для заботы о здоровье всегда должно быть время и желание — считают участники мероприятия. А кому, как не педагогам, подавать пример и прививать своим воспитанникам любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Привлечение педагогических работников образовательных учреждений к регулярным занятиям физической культурой — такова была основная цель мероприятия. И работники училищ, техникумов, колледжей в очередной раз продемонстрировали, насколько крепки в них и ум, и тело, и дух...

Алана МАРГИЕВА, руководитель пресс-службы Ардонского аграрно-технологического колледжа.

4 ФЕВРАЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ

Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями ежегодно отмечается 4 февраля. Он был провозглашен Международным союзом борьбы против рака с целью привлечения внимания общественности к этой глобальной проблеме, информирования о том, насколько опасны и распространены онкологические заболевания.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Рак является одной из основных причин смерти в мире — в 2008 году произошло 7,6 миллиона случаев смерти от рака (около 13% всех случаев смерти). Основными локализациями рака являются:

- рак легких — 1,37 миллиона случаев смерти;
- рак желудка — 736 000 случаев смерти;
- рак печени — 695 000 случаев смерти;
- рак толстого кишечника — 608 000 случаев смерти;
- рак молочной железы — 458 000 случаев смерти;
- рак шейки матки — 275 000 случаев смерти.
- Около 70% всех случаев смерти от рака произошло в странах с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам, смертность от рака в мире будет продолжать расти, и в 2030 году число случаев смерти от рака превысит 13,1 миллиона.

Что вызывает рак?

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов:

- Физические канцерогены: ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- Химические канцерогены: асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- Биологические канцерогены: инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

5 основных факторов риска

Около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием. Это:

1. высокий индекс массы тела,
2. недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей,
3. отсутствие физической активности,
4. употребление табака,
5. употребление алкоголя.

Основными факторами риска развития рака в странах с низким и средним уровнем дохода являются хронические инфекции, вызываемые вирусами гепатита B (HBV), гепатита C (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV). В странах с низким уровнем дохода одной из основных причин смерти от рака среди женщин является рак шейки матки, вызываемый HPV.

Стратегии профилактики рака:

1. избегать факторов риска, перечисленных выше;
2. проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита B и C (HBV/HCV);
3. контролировать вредные и опасные факторы на месте работы;
4. сокращать время пребывания на солнце.

Первичная профилактика - повышение иммунитета, чтобы канцерогены не привели к развитию рака.

Вторичная профилактика - лечение предраковых заболеваний плюс укрепление иммунитета

Третичная профилактика - предотвращение рецидива опухоли после ее радикального лечения.

Таким образом, основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни, способствующий длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Будьте здоровы!

А. ЦЕРЕКОВ, врач-методист РЦМП.

ХЪÆЛДЗÆГ РАДЗЫРДТÆ

Лектор йæ лекци каст фæцис æмæ залы адæммæ дзуры:

— Искæмæ уæ фарста ис?

Мæнмæ ис фарста, — загъта иу сылгоймаг:

— Æххæст ма нын æй дæхи ныхæстæй куы радзурис.

* * *

— Къæсæры Уастырджийы тыххæй ма дын æнæ бануазгæ нæй, Быттыр, — загъта фысым йæ уазæгæн.

— Мæ фыдыстæн, нал! Кæм æй ныккæнон, уый нал ис.

— Цытæ дзурыс?! Дæ хъуртт нырма дæлиауæй куы хъуысы.

* * *

Иу æрыгон сылгоймаг, йæ сывæллон йæ хъæбысы, афтæмæй æнхъæлмæ кастис автобусмæ. Йæ цурмæ бацыдысты дыууæ нæлгоймаджы — Уæлæци æмæ Дæлæци. Сывæллон Дæлæцимæ йæхи рацæйæппæрста йæ мады хъæбысæй. Уый кæуын райдыдта æмæ йæ Дæлæци йæхимæ куы райста, уæд бахудти.

Дæлæцийæн æхсызгон куыд нæ уыдис, æнæзонгæ сывæллон æй бирæ кæй бауарзта, уый æмæ сæрыстырæй загъта.

— Мæ хæлар Уæлæци, сывæллон æмæ, дам, куыдз зæрдæ зонынц, зæрдæ.

Иу цасдæр рæстæджы фæстæ дыууæ æрдхорды фæцæйцыдысты Æрыдоны уынгтæй иуы. Куыддæр фæзилæнмæ 'рбахæццæ сты, афтæ иу дамкъа кæцæйдæр рагæпп ласта æмæ Дæлæцийы зæвæттыл йæхи андзæрста.

— Дæлæци, гъеныр мæ æцæгæй бауырныдта, сывæллон æмæ куыдз зæрдæ кæй зонынц, уый, — загъта Уæлæци.

* * *

Автобус Æрыдонæй горæтмæ фæцæйцыд. Хъæдгæроны фæзилæнмæ куы 'рбахæццæ, уæд æм иу зæронд лæг йæ къух фæдардта. Шофыр автобус уайтагъд фæуырæдтæ, кæд дзы бынат нал уыдис, уæддæр.

Урсзачъе зæронд лæг машинæмæ схызт, адæмæн салам загъта æмæ шофырмæ билетæн æхца балæвæрдта. Уыцы рæстæг чидæртæ сæ бынæттæй фестадысты. Шофыр зæронд лæгæн билет радта æмæ йын загъта:

— Автобусы бадджытæн сæ тæккæ кæстæры сыстын кæн æмæ йын йæ бынаты сбад.

Зæронд йæ цæстытæй фæлмæн бахудтис, сæ бынæттæй чи фестад, уыдонæн раарфæ кодта, йæхæдæг æрлæууыдис, йæ мады хъæбысы цы гыццыл лæппу бадтис уый цур æмæ йæм дзуры:

— Ды септæтæй кæстæр дæ æмæ бынат суæгъд кæн.

Адæм бахудтысты.

* * *

Иу лæппу ноздджынæй милицæйы кусæг лейтенанты уадул ныдздзæхст ласта.

— Гъа, мæнæ ма дын дыууæ сомы æмæ цу ноджыдæр бануаз, — загъта милиционер.

Лæппу æхца райста æмæ йе 'мбалмæ дзуры:

— Цом дарддæр… булкъон ссарæм. Уый æхсæрварс куы ныццæвон, уæд мын хъуамæ туман радта.

БОСИТЫ Ирбег. г. Æрыдон, 1966 аз.

ХЪÆДГÆРОНЫ БИБЛИОТЕКÆЙЫ

ЧИНЫГ — ХÆЗНАТЫ ХÆЗНА

Хъæдгæроны хъæууон библиотекæмæ бахизгæйæ, фыццаг бакастæй дæр зæрдæйы æхсызгон æнкъарæнтæ сæвзæры. Райдзаст, стыр тæрхæджытыл чингуытæ хæрзаив æвæрд сты сæ нысаниуæгмæ гæсгæ. Чиныгдон æппынæдзух фæлыст вæййы тематикон равдыстытæй. Уæдæ дзы цы хъæздыг бирæвæрсыг цæстуынгæ æрмæг ис, уый та!

Сæрмагонд бынат дзы ахсы стенд "Мæ райгуырæн хъæу — Хъæдгæрон". Алы æрбацæуæгæн дæр ис замманай фадат базонгæ уæвын хъæуы историимæ, йæ зындгонд адæмимæ. Библиотекарь **Уататы Зинæ** куыд зæгъы, афтæмæй Хъæдгæроны цæрджытæ гыццылæй-стырæй тынг æнувыд сты райгуырæн хъæуыл. Скъоладзауты хуыздæр фæфæнды базонын хъæуы уынгтæ кæй ном хæссынц, уыдоны цард, зындгонд хæстонты æмæ куырыхон хистæрты кадджын хъуыддæгтæ. Цымыдисаг сæм фæкæсы, рагон газетты мыхуырыл алфæлгæст. Сæ фарстатæн Уататы Зинæ æнæмæнг дзуапп ссары.

Ирыстоны адæмæн уарзон æмæ зынаргъ у Хетæгкаты Къоста. Йæ номыл библиотекæйы ис хицæн къуым стыр портретимæ — "Нæ Иры тæмæнкалгæ хур".

— Йæ амæлæтыл цас фылдæр азтæ цæуы, уыйбæрц Къостайы ном зынаргъдæр у, — зæгъы Зинæ. — Алы аз дæр кæфты мæйы хæсыл банымайæм йæ рухс ном æрымысын. Тынг активонæй бацархайынц нæ чысыл кæсджытæ сфæлдыстадон декадæ "Къостайы фæдонтæ"-йы.

Ивгъуыд аз библиотекæйы фонд фæхъæздыгдæр иу мин экземпляры онг ног чингуытæй. Уым ис нырыккон ирон, дунеон, уæрæсейаг литературæ. Чиныгдоны кæддæриддæр ис æрвылбоны республикон периодикон мыхуыр — газеттæ, журналтæ. Уæдæ чиныгуарзджыты нымæц дæр Хъæдгæроны дзæвгар у, ног азы райдианæй ма сæм бафтыд фондз абоненты. Се 'хсæн ис ахуыргæнджытæ, æрыгон фæлтæр, пенсиисджытæ. Æнæзивæгæй фæархайынц алы мадзæлтты, дискусситы, конкурсты. Библиотекарь Уататы Зинæ æгас хъæубæстæн дæр у уарзон адæймаг. Фæлмæн æмæ зæрдæхæларæй сæмбæлы алкæуыл дæр йæ куыстуаты, разæнгард кæны чиныг, литературæ уарзынмæ:

— Дæ къухмæ райс аивадон уацмыс æмæ диссаджы дунемæ бахаудзынæ! Уæлдайдæр хъуамæ ныййарджытæ, хистæртæ здахой сывæллæтты æргом чиныгмæ, хъуамæ æмдзу кæна цардимæ! Æнæ уый бакæсгæйæ нæй цардæн бæстон, бæлвырд базонæн. Хъыгагæн, рацарæзты рæстæгæй фæстæмæ литературæмæ фаг цæстæнгас нал ис. Фæлæ цы ис хуыздæр, куы райсай цингæнгæ дæ къухмæ Къостайы, Расул Гамзатовы, Коцойты Арсены уацмыстæ! Уæвгæ, чи сæ фæуыдзæн нымад! Йæ миддуне хъæздыгдæр кæнын кæй бафæнда, уымæн та иугæндзон дæр чиныгдоны дуар у парахатæй гом!

БЫГЪУЫЛТЫ М.