Контролируем жиры. О жире поговорим особо. В дневном рационе пожилых его должно быть 70-80 граммов. При этом необходимо помнить, что, кроме животных жиров (сливочного масла и жира, содержащегося в продуктах животного происхождения - мясе, колбасе), каждый день надо съедать 20-30 граммов растительных масел - подсолнечного, оливкового кукурузного или других. Придерживаться этого правила очень важно. Ведь все растительные масла богаты активными полиненасыщенными жирными кислотами, которые участвуют в нормализации липидного (жирового) обмена, способствуют выведению холестерина из организма, препятствуют его проникновению в сосудистую стенку и образованию в ней холестериновых отложений.

Овощи-фрукты. Очень полезны сырые овощи и фрукты, соки из них, а также сухофрукты; они обеспечивают организм минеральными веществами. Это основные источники не только витаминов, но и клеточных оболочек, без которых невозможно нормальное пищеварение.

В зимне-осенний период, когда овощей и фруктов мало, не пренебрегайте квашеной капустой: в ней аскорбиновая кислота сохраняется почти полностью. В ежедневное меню старайтесь включать лук и чеснок. Это важно! В них ученые обнаружили вещества, тормозящие развитие опухолей.

1. Кривоносова, Л. А. Управление качеством жизни населения / Л. А. Кривоносова. – Хабаровск : ДВАГС, 2005.
2. Молодежный потенциал региона: опыт социологического анализа. – Хабаровск : ДВАГС, 2001.
3. Молодежь Востока России: история и современность : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции 24 ноября 2009 г. / под общ. ред. Н. М. Байкова, Ю. В. Березуцкого. – Хабаровск : ДВАГС, 2009.
4. Сосунова, И. А. Социально-экологический мониторинг : методологические и методические основы / И. А. Сосунова. – М. : РЭФИА, 1987.
5. Шуляева, А. В. Особенности возрастной дифференциации молодежи в системе социально-структурных отношений общества (на примере Хабаровского края) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – Хабаровск : ТОГУ, 2008.

Тавасиев Г.В., Тавасиев В.Х.
Население Северной Осетии в XX веке

*Северо-Осетинский государственный университет им.К.Л.Хетагурова
(Россия, Владикавказ)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-37

idsp: ljjournal-02-2019-37

Аннотация

В статье анализируются изменения численности населения Северной Осетии в XX веке. Рассматриваются особенности этнического, полового и возрастного состава населения.

Ключевые слова: естественный прирост; численность населения; миграции; этнический, половой, возрастной состав населения.

Abstract

In the article the changes of the quantity of the population of North Osetia in the 20th century are analysed. The peculiarities of ethnical, sexual and age structure of the population are under consideration.

Keywords: natural increase of population; quantity of the population; migration, ethnical, sexual and age structure of the population.

Для того, чтобы понять современное этнодемографическое состояние населения Северной Осетии, необходимо выявить основные факторы его формирования, выделить главные этапы развития.

Таким образом, к середине 20-х гг. XIX века в равнинной части Северной Осетии проживало около 45% всего населения, в горной части – 55% [9].

Присоединение Осетии к России оказало весьма благоприятное влияние на ее социально-экономическое развитие. Прежде всего, значительно улучшились демографические показатели: повысилась рождаемость, снизилась смертность.

Продолжился отток осетинского населения с гор на равнину. Однако, несмотря на значительный отток населения с гор, численность населения горной части Осетии на протяжении всего XIX века продолжала расти. Этому способствовали открытие и разработка полиметаллических руд Садонского месторождения, применение новых форм хозяйствования, усовершенствование техники обработки земли и повышение ее плодородия [8].

Осетины, находившиеся на грани вымирания, стали расти численно после присоединения к России. Улучшению демографической обстановки способствовало и усиление миграционных связей между ущельями.

По данным Первой Всеобщей переписи населения Российской Империи 1897 г., в современных границах Северной Осетии проживало 197,6 тыс.чел., в том числе в горах – 40,0 тыс.чел. (20,2%), на равнине – 157,6 тыс.чел. (79,8%). Число поселений достигало 331, в том числе 2 города (Владикавказ и Моздок), 160 сел, 87 хуторов, 35 отселков, 9 станиц, 6 поселков, 3 колонии и слободы, 29 дач, урочищ, ферм, заводов [2].

В равнинной части Северной Осетии к 1900 г. проживало около 4/5 всего населения, в том числе 1/4 – во Владикавказском районе.

Плотность населения в горах к концу XIX века была сравнительно высокой (13,5 чел./км²), так же как и густота сельских поселений (57,6 СНП/1000 км²). Особенно высоким был средний размер домохозяйств (8,8 чел.). Однако к этому периоду средний размер домохозяйств в горах был ниже, чем в среднем по Северной Осетии. Это было связано с весьма большим размером домохозяйств во Владикавказе (13,1 чел.). Объясняется это особенностями статистики Первой Всеобщей переписи населения Российской Империи: в число членов домохозяйств включалась прислуга и жильцы-квартиранты. И тех и других было больше во Владикавказе, а это значительно увеличивало размеры домохозяйств в городе [6].

За 1897-1913 гг. численность населения Северной Осетии увеличилась на 76,5 тыс.чел. (38,7%). Плотность населения возросла с 24,7 до 34,3 чел./км².

Численность городского населения росла быстрее сельского (49,0% против 34,3%). Это является следствием процесса урбанизации, а также ускоренного роста промышленного производства в связи с развитием полиметаллических месторождений.

К началу 1914 года в пределах Северной Осетии по-прежнему оставалось два города – Владикавказ и Моздок. За 1897-1913 гг. численность населения Владикавказа выросла на 27,5 тыс.чел. (47,7%), Моздока – на 5,4 тыс.чел. (58,4%). Таким образом, в этот период темпы роста численности населения Моздока были несколько выше, чем Владикавказа. Но в целом темпы роста в обоих городах были весьма высокими (в среднем 2,8-3,8% в год).

В результате ускоренных темпов роста численности городского населения его удельный вес в общей численности населения Северной Осетии за 1897-1913 гг. вырос с 30,1% до 32,3%, а в общей численности населения равнинной части – с 37,7% до 39,1% [4].

Уже в этот период Северная Осетия выделялась как на Северном Кавказе, так и в целом по России высоким удельным весом городского населения. Россия в целом достигла показателей Северной Осетии 1914 г. только к началу 1939 года. В 1922 г. удельный вес городского населения России составлял менее 15%. В целом по Северному Кавказу удельный вес городского населения в 1926 г. составлял лишь 19,1%, а к 1939 году поднялся до 29,9%. Северная Осетия по удельному весу городского населения занимала первое место на Северном Кавказе вплоть до 1939 г., уступив его позднее Ростовской области. Быстрому росту городов Северной Осетии способствовало ее исключительно выгодное военно-стратегическое и экономико-географическое положение.

В 1914-1926 гг. произошли многие важнейшие исторические события, оказавшие значительное влияние на динамику численности населения Северной Осетии. Резко упала рождаемость и увеличилась смертность населения, усилились миграционные процессы (массовый отток населения за границу, увеличение потока переселенцев-осетин с гор на равнину, отток населения из городов в сельскую местность и т. п.).

За 1914-1926 гг. численность населения Северной Осетии сократилась на 2,3 тыс. чел. (1,2%) и достигла 271,7 тыс.чел., численность городского населения увеличилась на 0,6 тыс.чел. (0,7%). Статус поселка городского типа получил Беслан. Таким образом, к концу 1926 г. в Северной Осетии было уже три городских поселения. Численность сельского населения сократилась на 3,7 тыс.чел. (2,1%) и достигла 181,4 тыс.чел.

1914-1926 гг. были периодом жесткого регулирования государством переселения с гор на равнину. Этот временной отрезок делится на 2 части: отсутствие какого-либо государственного регулирования (1914-1920 гг.), усиление государственного регулирования (1921-1926 гг.).

Число населенных пунктов за 1914-1926 гг. в целом по Северной Осетии увеличилось на 9% (с 322 до 351). В горах число сельских поселений увеличилось со 163 до 171 (на 4,9%), на равнине – со 157 до 177 (на 13,2%).

К сожалению, точными, подробными данными о численности населения в период между 1926 и 1959 гг. мы не располагаем. Проводившаяся в 1937 г. Всесоюзная перепись населения была «репрессирована», а ее результаты были аннулированы. Проводившаяся следом перепись 1939 г. до конца не была разработана, так как ей помешала Великая Отечественная война.

К началу 1939 г. численность населения Северной Осетии достигла 408 тыс.чел., т.е. за 1927-1938 гг. она увеличилась на 51,5%. Численность городского населения выросла почти в 2 раза и достигла 174 тыс.чел. Численность сельского населения увеличилась на 30% (234 тыс.чел.). Удельный вес городского населения к 1939 г. достиг 42,7%, это в 1,4 раза выше, чем в среднем по Северному Кавказу и почти столько же, сколько в Ростовской области. С этого времени Северная Осетия и Ростовская область были самыми урбанизированными регионами Северного Кавказа, попеременно уступая лидерство друг другу.

К началу 1939 г. в Северной Осетии было уже 5 городских поселений. Это, помимо Владикавказа, Моздока и Беслана, получившие в 1938 г. статус городских поселений Алагир и Садон. В 1941 г. статус поселка городского типа (ПГТ) получил Мизур, в состав которого вошло сразу несколько поселений. Таким образом, к концу 1941 г. в Северной Осетии насчитывалось уже 6 городских поселений [7].

За 1939-1958 гг. численность населения Северной Осетии выросла на 10,4%, численность городского населения увеличилась на 35,8%, численность сельского сократилась на 8,5%.

К началу 1959 г. расселение в Северной Осетии представляло следующую картину: общая численность населения 450,7 тыс.чел., плотность населения 56,5 чел./км², всего населенных пунктов – 250, в том числе 9 городских поселений, 241 – сельских. Городские поселения концентрировали 52,5% (236,5 тыс.чел.) всего населения, в сельских проживало 47,5% (214,2 тыс.чел.).

Итак, за 1927-1958 гг. численность населения Северной Осетии увеличилась почти в 1,7 раза. При этом численность городского населения увеличилась в 2,6 раза, а сельского – почти в 1,2 раза. Численность населения в горах увеличилась в 1,2 раза, на равнине – в 1,7 раза.

За 1959-1988 гг. численность населения Северной Осетии увеличилась на 171,8 тыс.чел. (38,1%). Плотность населения выросла с 57 до 79 чел./км² [5].

За 1989-1999 гг. численность населения Северной Осетии выросла на 58,2 тыс.чел. (9,3%). Коэффициент естественного прироста составил 1,16 – почти в 2 раза больше, чем в 1979-1988 гг. [1].

В итоге, за 1989-1999 гг. численность городского населения выросла на 8,6%, а сельского – на 10,9%. Таким образом, другая главная особенность рассматриваемого

периода – рост численности сельского населения и, не просто рост, а темпами, превышающими темпы роста городского населения [3].

В целом за 1897-1999 гг. общая численность населения Северной Осетии выросла в 3,4 раза, численность городского населения – в 7,7 раза, сельского – в 1,6 раза. Численность населения горной части республики сократилась почти на 2/3, в то время как на равнине увеличилась в 4,2 раза.

Число городских поселений увеличилось с 2 до 13, а число сельских сократилось почти в 1,7 раза (в горах – в 1,9 раза, на равнине – в 1,4 раза). В то же время наблюдалось значительное увеличение средней плотности сельских поселений (в 2,8 раза). Однако это увеличение произошло только за счет равнинной части: в то время как на равнине средняя плотность увеличилась в 3,2 раза, в горах она снизилась в 3,9 раза.

1. Бадов А.Д., Тавасиев В.Х. Социально-демографические проблемы Северной Осетии. – Владикавказ: СОГУ, 1998.
2. Государственный архив Российской Федерации. Ф.1240, оп.60, д.44, л.110.
3. Тавасиев В.Х., Ревазов В.Ч. Население Северной Осетии в XX веке. – Владикавказ: Изд-во «Олимп», 2014. – 173 с.
4. Первая Всеобщая перепись населения Российской Империи, 1897. Кн. 68. Терская область. – СПб.: Издание Центрального Статистического Комитета Министерства Внутренних Дел, 1905.
5. Тавасиев Г.В., Тавасиев В.Х. Этнодемографические проблемы в Республике Северная Осетия-Алания// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С.1511.
6. Тавасиев В.Х. Социально-демографическое развитие Северной Осетии в XX веке. – Владикавказ: Изд-во «Олимп», 2013.
7. Тавасиев В.Х. Анализ численности населения Северной Осетии в XX веке// Современные проблемы науки и образования. – Пенза: Издательский Дом «Академия Естествознания». 2013. №6. – С.830.
8. Тавасиев В.Х., Тавасиев Г.В. Экономические и социально-экологические проблемы городских поселений Республики Северная Осетия-Алания// Фундаментальные исследования. – 2015. – №11-7. – С.1489-1492.
9. Тавасиев В.Х. Социально-демографическое развитие Северной Осетии в XX веке// Вестник университета (Государственный университет управления), №23.- Москва, 2013. – С.282-286.

Трошина С.В.

Влияние средств массовой информации на социальное поведение молодёжи

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова
(Россия, Ульяновск)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-38

idsp: ljjournal-02-2019-38

Аннотация

В статье рассматривается значение социального поведения людей в жизни общества XXI века в аспекте влияния средств массовой информации. В фокусе внимания – молодёжь – социальная категория, наиболее вовлечённая в информационный поток. В статье приведены результаты диагностического исследования индикативных показателей социального поведения студенческой молодёжи Ульяновского государственного педагогического университета имени И. Н. Ульянова, доказывающего подверженность студентов негативному влиянию СМИ.

Ключевые слова: социализация, социальное поведение, саморегуляция, эмоциональное состояние, социальная активность, средства массовой информации.

Abstract

In article the value of social behavior of people in life of society of the 21st century in aspect of influence of mass media is considered. In attention focus – youth – the social category which is most involved in the information flow. Results of diagnostic testing of indicative indicators of social behavior of student's youth of the Ulyanovsk state pedagogical