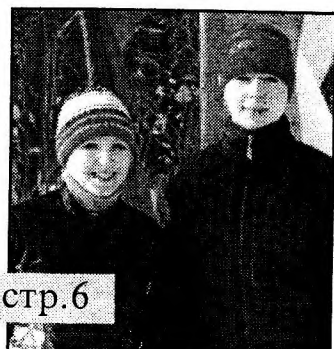


Сегодня
в
номере:

ЗДРАВСТВУЙТЕ

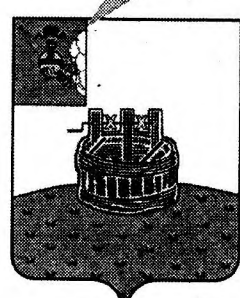
программа
ТВ,

сканворд



ИНФОРМАЦИЯ,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ

№ 14
(20245)



Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Сельская СПРАВКА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,
28 февраля
2006 года

Праздничная встреча

Очень символично, что накануне Дня защитника Отечества у главы Грязовецкого муниципального района - председателя Земского Собрания района Владимира Ивановича Чиркова собрались вместе представители разных поколений, те, кому довелось с оружием в руках защищать Отечество. К сожалению, не было еще такого времени в нашей истории, когда Родина не нуждалась бы в этих мужественных людях. И всегда находились те, кто вставал на ее защиту. Так было, есть и будет всегда.

На приеме присутствовали офицеры воинской части, расположенной в Грязовце, военкомата, те, кто воевал в Афганистане, представители Грязовецкого Морского Собрания, милиционеры, проходившие службу в Чеченской республике. И, конечно, самые почетные гости - ветераны Великой Отечественной войны.

Сначала глава района познакомил всех присут-

ствующих с итогами года, рассказал об успехах, которых достиг наш район в развитии промышленности и сельского хозяйства, и о тех проблемах, без которых тоже не обходится. Всем присутствующим было интересно и полезно еще раз услышать от главы района о том, как идут преобразования в социальной сфере, как двигается реформа местного самоуправления. Потом речь зашла о перспективах на будущее, о том, что будет сделано в нынешнем году, и о том, что нас всех ожидает.

Зачитали поздравления с праздником от Губернатора Вологодской области В. Е. Позгалева и от депутата Государственной Думы В. В. Чайки. Глава Грязовецкого муниципального района - председатель Земского Собрания В. И. Чирков и глава администрации района М. А. Лупандин тепло поздравили защитников Отечества с праздником. Все присутствующие получили небольшие сувениры на память об этой встрече.

Е. КОЗЛОВА.



Коммунальные расчеты - проблема из проблем

АКТУАЛЬНО

Такой факт был констатирован на специальном рабочем совещании, которое провел на днях глава администрации района М. А. Лупандин. По состоянию на 20 февраля долги района за потребленный газ и электроэнергию с учетом текущих платежей составили почти 12 миллионов рублей. Среди основных задолжников на заседании были проанализированы финансовые возможности таких предприятий, как Грязовецкий хлебокомбинат, «Грязовецагролен», авторемонтный завод, комбинат стройматериалов, Монзенский ДОК, «Электротеплосеть», Фроловская сельская администрация.

Управлению финансов вместе с первым заместителем главы администрации А. В. Казуниным поручено в кратчайшие сроки рассмотреть вопрос погашения бюджетных долгов, при необходимости оказать содействие хозяйствующим структурам. Прежде всего это касается МУП «Электротеплосеть», которое при почти 9-миллионной сумме долга за энергоресурсы, потребленные в январе-феврале, вынуждено обратиться за кредитами в банки. При этом население имеет просрочку платежей за предоставленные услуги в объеме 6,9 миллиона рублей.

Тема неплатежей населения, кстати, на заседании

была акцентирована особо. После повышения тарифов с 1 января текущего года поступление платежей сократилось до 55-60 процентов от планового объема. Многие наши земляки почему-то до сих пор не осознают, что за полученные удобства все равно придется заплатить. Причем с каждым месяцем в большем размере. Для тех же, кто считает, что на квартплату расходуется более 10 процентов совокупного семейного дохода, предусмотрены субсидии. Со всеми необходимыми документами на их оформление нужно обратиться в управление единого заказчика (пр. Ленина, 45).

Профсоюз обеспокоен

На расширенном заседании президиума райкома профсоюза работников образования и науки была рассмотрена ситуация, сложившаяся после принятия Земским Собранием района решения «Об оплате жилого помещения и коммунальных услуг на 2006 год». Профсоюзные лидеры приняли обращение к главе Грязовецкого муниципального района - председателю Земского Собрания В. И. Чиркову и депутатам Земского Собрания.

В нем, в частности, говорится, что зарплата у работников образования с 1 января несколько не увеличилась, а вот коммунальные платежи возросли непомерно. Это не только не улучшит положение дел в коммунальном хозяйстве, а нанесет ему дополнительный ущерб, так как будет расти задолженность из-за невозможности оплатить услуги ЖКХ в полном объеме. И ситуация может стать непредсказуемой, взрывоопасной.

Рекорд Устицы

В прошлом году мы писали, что по итогам 2004 года удой от коровы Бодяги из племязавода колхоза «Заря» составил 14710 килограммов. И это был второй результат по России. В 2005 году рекорд в «Заре» поставлен коровой Устицей. От нее получено за год 14863 килограмма молока.

Пока нет данных в целом по стране, но думается, что превзойти такой результат мало кому удалось.

За лучшие публикации

Комитет информации, печати и телерадиовещания Вологодской области подвел итоги творческого конкурса среди редакций, журналистов районных (городских) газет на лучшие публикации по проблемам социально-экономического развития села, реформирования местного самоуправления за 2005 год. За разностороннее, систематическое освещение этих тем в газете «Сельская правда» Грязовецкой телерадиогазетной компании в номинации «Лучший газетный проект» присуждено второе место с вручением диплома и денежной премии.

Объявлена благодарность

За высокие показатели в работе в 2005 году объявлена благодарность главы Грязовецкого муниципального района, вручен памятный подарок:

Пальниковой Надежде Александровне, старшему инспектору отдела кадров ООО «Монзенский деревообрабатывающий комбинат»;

Поповой Татьяне Сергеевне, ведущему инспектору государственного учреждения «Центр занятости населения Грязовецкого района»;

Беляевой Галине Вениаминовне, начальнику районного отдела государственной статистики;

Афанасьевой Майе Вениаминовне, главному бухгалтеру общества с ограниченной ответственностью «Ремонт и строительство»;

Кулакову Ивану Михайловичу, ведущему инженеру по охране труда и технике безопасности Федерального государственного учреждения комбинат «Онега».

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии с требованиями статьи 31 Земельного Кодекса Российской Федерации администрация Грязовецкого муниципального района информирует население о предстоящем выборе земельного участка для расширения полосы отвода автомобильной магистрали М-8 «Холмогоры» Москва-Архангельск 384-406 км. на территории МО «Ростиловское» земельный участок ориентировочной площадью 0,48 га, расположенный в д. Ростилово.

По данному вопросу обращаться в управление по имущественным и земельным отношениям администрации района по адресу: г. Грязовец, ул. К. Маркса, 58, каб. 23, тел. 2-14-32.

ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ!

4 МАРТА В Г. ГРЯЗОВЦЕ - ПРОВОДЫ РУССКОЙ ЗИМЫ!

Городская площадь, 11.00. Театрализованное представление «Хоть с себя что заложи, а Масленицу проводи!». С блинами, народными забавами, катанием на лошадях.

Музей, 10.00-16.00. Работают все выставки, в том числе новинка «Сударыня Масленица».

Городской стадион, с 18.00. Дискотека на льду, катание на «Буране».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 1 апреля ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА на районную газету

«Сельская правда»

на второе полугодие 2006 года по ценам первого полугодия 2006 года, пенсионерам и многодетным семьям ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА - 20 процентов. ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

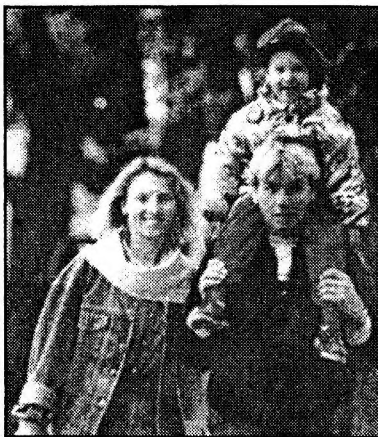
СПОРТ + ОТДЫХ = ЗДОРОВЬЕ

Об этом знают все, хоть частенько приведенная формула забывается. Особенно зимой. Вот уж диванное время!

Скорее для «забывчивых» в нашем районе хорошей традицией стала организация в последних числах февраля ежегодных Дней здоровья и спорта. Проводятся они не столько для очередной встречи спортсменов, сколько для привлечения большего числа людей в физкультурно-оздоровительный отдых.

Основная работа в этом направлении проводится под руководством комитета по физкультуре и спорту. А тем, кто на команду «На старт!» откликается не систематически, предлагаем мнение и рекомендации медицинских работников.

Сегодняшний выпуск «ЗДРАВствуйте!» посвящен физкультурным занятиям.

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ**ЗДРАВСТВУЙТЕ!**
№ 49

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА**

Будьте активны!

25 февраля Постановлением Губернатора Вологодской области объявлен Днем здоровья и спорта, что способствует привлечению внимания жителей области к сохранению и укреплению здоровья, к здоровому образу жизни. В этот раз он проходил под девизом «Забота и здоровье - наше общее дело». Однако занятия физическими упражнениями должны быть регулярными, а объем занятий должен быть безопасным для здоровья человека.

В настоящее время 13% мужчин и 40% женщин имеют низкую физическую нагрузку, как на работе, так и в свободное от работы время. Поэтому не удивительно, что у 50% вологжан повышенная масса тела, сутулая спина, пониженное или повышенное артериальное давление, имеются заболевания сердца, позвоночника и суставов, частые простудные заболевания.

Физическая активность поможет преодолеть эти неприятности.

Регулярные нагрузки - это нагрузки 3-5 раз в неделю по 30-40 минут.

Оптимальные нагрузки - это не интенсивные, не тяжелые нагрузки, которые должны вызывать чувство легкой, приятной усталости, испарины и небольшой одышки. При ухудшении самочувствия тренировки следует прекратить.

Начинать самостоятельные тренировки нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Лучше, когда физическая нагрузка будет не

интенсивной, но более продолжительной во времени, чтобы не было осложнений. Например, выполнять для начала комплекс упражнений, который не является тренировоч-

ным, но отвечает гигиеническим целям.

Интенсивность нагрузки регулируется по формуле (220 минус возраст). Нужно измерить свой пульс сразу же после физической нагрузки, т.е. сосчитать его за 10 секунд и умножить на 6. Это будет пульс за минуту. Если пульс равен цифре, полученной по формуле, значит, интенсивность нагрузки достаточна. Если больше - нагрузка чрезмерна для вашего организма.

Формула (220 минус возраст) рассчитана на здоровых людей. Если же у человека есть какие-то хронические заболевания, прежде чем начать тренировки, надо посоветоваться с врачом.

М. ТАРАНЧЕНКО,
пресс-служба
областного Центра
медицинской профилактики.

В здоровом теле - здоровый дух

Грязовецкое ЛПУМГ - одно из немногих предприятий, где много внимания уделяется именно физкультуре. Да это и немудрено. Физическая культура - это одна из составляющих здорового образа жизни, а без него невозможно вести полноценную жизнь и не просто жить, а иметь высокое качество жизни. А не следя за здоровьем, очень трудно много работать и хорошо отдыхать.

Спартакиада «Севергазпрома» проводится давно, в ней принимают участие многие работники Грязовецкого ЛПУМГ, но большинство из них, выходя на спортивные площадки, хотя и не стремятся к большим высотам, но все-таки играют с азартом и удовольствием. Я специально не хочу сейчас рассказывать о результатах или подводить какие-то итоги, ведь самое главное заключается не в этом. Тут вполне подходит олимпийский принцип: главное не победа, а участие.

Спартакиада проводится по многим видам спорта, из них популярностью пользуются мини-

футбол, волейбол, лыжные гонки, настольный теннис, шахматы. Все спортсмены с удовольствием приходят в спортивные залы, и в этом их зачастую вдохновляет и начальник Грязовецкого ЛПУМГ Константин Павлович Симаков. И еще радует то, что многие приходят на спортивные встречи вместе с детьми, которые болеют за родителей, а в перерыве и сами дети не могут удержаться от того, чтобы не выскочить на площадку и не погонять мяч. Конечно, нашу спартакиаду нельзя назвать физкультурой в чистом виде, но это и не большой спорт с его рекордами.

Кроме участия в спартакиаде проводятся и занятия

в группах здоровья, где занимаются в основном женщины, и не только те, кто работают на нашем предприятии. Там можно поддержать себя в тонусе, восстановить хорошую форму с помощью занятий аэробикой. А в скором времени, наверное, можно будет и на тренажерах заниматься. Как-то мы проводили и физкультурное мероприятие для молодых семей работников Грязовецкого ЛПУМГ «Мама, папа, я - спортивная семья». Там удалось вволю побегать, попрыгать, поболеть за своих и получить солидную порцию положительных эмоций и детям, и родителям.

Мы планируем и дальше продолжать оздоровительную работу на нашем предприятии, действовать под девизом «В здоровом теле - здоровый дух».

С. КИРОВ,
Грязовецкое ЛПУМГ.

В любом возрасте - на лыжню

Каждому человеку хочется как можно дольше оставаться здоровым, энергичным, молодым и не ощущать признаков старости, которая подкрадывается незаметно. Издавна бытует выражение: «Молодость ушла - не попрощалась, а старость подошла - не постучалась».

Человечество на протяжении многих веков мечтало о долголетию и вечной жизни. Древние греки и римские ученые справедливо считали, что старение может быть задержано при помощи пеших прогулок, физических упражнений, самомассажа и водных процедур. Римский врач Гален писал: «Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством упражнений».

Доказано, что с возрастом происходит постепенное понижение возбудимости коры головного мозга и снижение подвижности нервных процессов. В связи с этим замедляется и ослабевает реактивность мозга, ухудшается координация движений, деятельность зрительных анализаторов, снижается память.

Но вот что интересно.

У человека после 45-50 лет появляется желание меньше двигаться, а ограничение движений ведет к гиподинамии, которую еще называют двигательным голодом или болезнью малой подвижности. Это отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем человека.

Вследствие малоподвижного образа жизни кровь слабо движется по сосудам, ухудшается питание тканей организма, склерозируются сосуды, повышается артериальное давление, вымываются соли кальция из костей, появляется их хрупкость. Постепенно снижается мышечный тонус, что снижает доступ сигналов в кору головного мозга. У человека после сна нет ощущения свежести, повышается вялость, раздражительность, недомогание, плохой сон.

Предупредить эту хроническую болезнь - гиподинамию - призваны физкультура и спорт. Длительное время существовало предвзятое мнение, что физическая работа сокращает продолжительность жизни. Это неверно. Очень подробно этот вопрос рассмотрел в своей книге «Раздумья о здоровье» академик Николай Амосов: «Физические упражнения в пожилом возрасте необходимы в неменьшей степени, чем для молодых людей».

Надеюсь, предложенные советы пригодятся людям, желающим сохранить и укрепить свое здоровье, независимо от возраста.

Ежедневный физкультурный минимум:

- 15-20 минут - утренняя зарядка, лучше на воздухе;
- 1-2 физкультурные паузы днем по 5-7 минут;
- 10-15 минут - вечерняя гимнастика, которую желательно дополнить 30-минутной ходьбой со скоростью 4-5 км в час, а в выходные дни - поход в лес, на дачу, на рыбалку.

С основными упражнениями для физкультуры утром и вечером необходимо включать упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Методические рекомендации:

1. Величина нагрузки при занятиях должна постепенно возрастать.
2. Постепенно переходить от простых упражнений - к сложным, от легких - к трудным.
3. Не допускать задержки дыхания и натуживания при выполнении упражнений.

4. Заканчивать занятия водными процедурами.

Следует отметить, что в настоящее время лыжи - наиболее доступное и эффективное средство для лиц и среднего, и старшего, и юного, и детского возраста. Прогулки на лыжах не только прекрасное снаряжение для более совершенного отдыха: они надолго запоминаются и приятной усталостью, что свидетельствует о необходимой физической разрядке, и приятными впечатлениями от общения с природой и попутчиками. Прогулки на лыжах повышают устойчивость человека к холоду, являясь отличным закалывающим средством для организма. Отдых на лыжах или лыжные занятия укрепляют сон, повышают настроение, прибавляют бодрости и хорошего настроения.

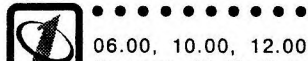
Прогулки с оздоровительной целью возможны на дистанции от 4-6 до 12-15 километров (в оба конца) со скоростью 3-6 километров за час. Продолжительность первых лыжных вылазок не должна превышать 1-2 часов. Постепенно их можно довести до 3-4.

Тот, кто стал заниматься физкультурой и закалыванием систематически, сможет по достоинству оценить пользу и необходимость лыжного снаряжения, как средства помогающего сохранять и укреплять здоровье.

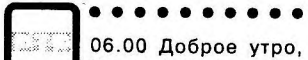
С. ЕГОРОВ,
врач областного
врачебно-
физкультурного
диспансера.



СУББОТА, 4 МАРТА

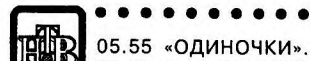


06.00, 10.00, 12.00 Новости. 06.10 «Частная жизнь». 08.00 Играй, гармонь любимая! 08.40 Слово пастыря. 09.00 «Кряк-бригада». «С добрым утром, Микки!». 10.10 «Смак». 10.30 «Поймать вора». 11.00 Любовь Полищук в проекте «Охотники за рецептами». 11.40 «Ералаш». 12.10 Здоровье. 13.00 «Любовь и власть. Михаил и Раиса». 13.50 Концерт Александра Журбина. 15.00 «Русские золушки: замуж за принца». 16.10 «102 ДАЛМАТИНЦА». 18.00 Вечерние Новости. 18.10 «Формула красоты». 19.20 Фестиваль юмора «Умора-2006». 21.00 «Время». 21.20 «ДЕНЬ СУРКА». 23.10 «Сердце Африки». 00.30 «ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА». 02.20 «РАЗУМ И ЧУВСТВО». 04.55 «К порогу космоса».

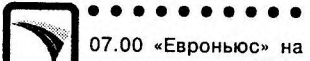


06.00 Доброе утро, Россия! 07.40 Золотой ключ. Итого тиража. 08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 08.10, 11.10 Местное время. Вести-Москва. 08.20 Русское лото. Результаты розыгрыша. 08.55 «Военная программа». 09.15 Вокруг света. 09.50 Субботник. 10.30, 18.40 «Танцы со звездами». 11.20 «Сто к одному». 12.15 В поисках приключений. 13.15 Клуб сенаторов. 14.20 Эммануил Виторган, Клара Лучко и Всеволод Сафонов в детективе «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». 16.00 «Татьяна Дороницина». 17.20 Местное время. Вести-Москва. Неделя в городе. 18.00 Аншлаг и Компания. 19.50 В Городке. 20.15 Зеркало. 20.30 «Честный детектив».

21.00 Субботний вечер. 22.50 Брюс Уиллис и Ричард Гир в триллере «ШАКАЛ». 01.20 «ВЫШИБАЛЫ». 03.15 «МЫС СТРАХА». 05.15 Канал «Европьюс» на русском языке.

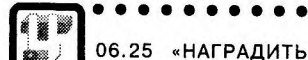


05.55 «ОДИНОЧКИ». 07.35 «Альф-2». 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 08.15 «Дикий мир». 08.45 «Без рецепта». 09.25 Смотр. 10.15 Главная дорога. 10.55 Кулинарный поединок. Группа «Би-2». 11.55 Квартирный вопрос. 13.20 Особо опасен! 14.10 Борис Галкин, Михай Волонтир и Анатолий Кузнецов в бовике «ОТВЕТНЫЙ ХОД». 16.20 «Женский взгляд» Оксаны Пушкиной, Анне Вески. 16.55 Своя игра. 17.55 «РИЭЛТОР». 19.30 Профессия - репортер. 19.55 «Программа максимум». Скандаль. Интриги. Расследования. 20.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: РАЗБОЙ НА ФОНТАНКЕ». 22.00 Игорь Ливанов, Аристарх Ливанов и Марина Зудина в бовике «ТРИДЦАТОГО УНИЧОЖИТЬ». 00.40 Мировой бокс. Ночь нокаут. 01.30 Том Хэнкс и Мэг Райан в комедии «ДЖО ПРОТИВ ВУЛКАНА». 03.10 «Анатомия преступления». 04.00 Ванесса Рэдгрэйв в фильме Микеланджело Антониони «ФОТОУВЕЛИЧЕНИЕ».

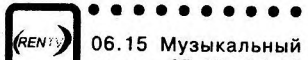


07.00 «Европьюс» на русском языке. 10.10 Библейский сюжет. 10.40 День памяти Н.В.Гоголя. «НОС». 12.20, 02.15 «Путешествия натуралиста». 12.50 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». 14.15 «Все о животных». «Бобры». 14.40 К 60-летию Валерия Фокина. Оноре де Бальзак. «КУЗЕН ПОНС». Телеспектакль. 16.30 Бенефис Эдуарда Грача. 17.25, 01.25 «Таинственные города Азии». «Варанаси». 18.20 «Романтика романса». 19.00 Магия кино. 19.40 «Сферы». 20.20 Блеф-клуб. 21.05 «Линия жизни». Татьяна Тарасова. 22.00 Новости культуры. 22.20 «ГРИЛЬ-БАР «НА ПОЛПУТИ»». 00.10 Прогулки по Бродвею.

00.40 «Под гитару». Вероника Долина. 02.45 «Слондайка».

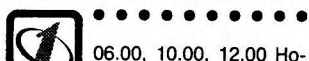


06.25 «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)». 08.05 Песенка года. 08.30 Православная энциклопедия. 09.45 АБВГДейка. 10.15 Без репетиций. 10.40 События. Утренний рейс. 11.00 Городское собрание. 11.35 Солнечный круг. 12.20 Фильм-сказка «СНЕГУРОЧКА». 13.45 «Большой бивень». Фильм из цикла «Мир природы». 14.45, 19.00, 00.20 События. Время московское. 15.00 «Илья Репин. Моменты истории». 15.35 Индийская коллекция. «ПРИГОВОР». 19.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». 21.00 «Постскриптум». 22.05 Лотерея «Олимпикон». 22.10 «САМАРА-ГОРОДОК». 00.30 «Открытый проект».

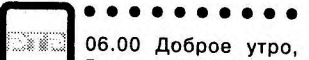


06.15 Музыкальный канал. 07.15, 04.10 «Дикая планета»: «Разноцветные лица». 08.15 «Дуг». 08.40 «Близняшки-пятерняшки». 09.05 «Непобедимая команда супер-обезьянок». 09.30, 10.05 «Симпсоны». 10.40 «Очевидец». 11.40 «Мозголомы: насилые над наукой». 12.50 «Криминальное чтиво»: «Проклятые праздники». 13.30 «Здоровый город» (Вологда). 13.50 «Проект «Отражение»: «Наемники. Война под чужими знаменами». 15.00 «Невероятные истории». 15.35 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». 18.30 «9 Марта» (Вологда). 19.00 «Неделя». 20.15 «Да здравствует то, благодаря чему мы, несмотря ни на что» Концерт М.Задорнова. 22.45 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТРЕЙНДЖА». 00.05 Эротический фильм «АБСОЛЮТНАЯ СТРАСТЬ». 02.10 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ». 02.55 Ночной музыкальный канал.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 МАРТА



06.00, 10.00, 12.00 Новости. 06.10 «Шутка за шуткой». 06.25 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». 08.20 Армейский магазин. 08.50 «Дональд Дак представляет». 09.20 «Умницы и умники». 10.10 «Непутевые заметки». 10.30 Пока все дома. 11.20 «Веселые картинки». 12.10 Живой мир. «Супермамы». 13.20 «Последний сталинский нарком». 13.50 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». 16.00 Эдвард Радзинский. «Смерть Сталина: последняя загадка». 18.00 Времена. 18.50 «Николай Караченцов. Возвращение». 19.50 «Кто хочет стать миллионером?». 21.00 Воскресное «Время». 21.45 «Спецназ города Ангелов» (2003 год). 23.50 Бокс. Григорий Дрозд - Павел Мелкомян. 00.20 Суперчеловек. «Жить без боли». 01.20 «ВСЕ О ЕВЕ». 04.00 Церемония вручения наград американской киноакадемии «Оскар-2006».

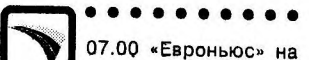


06.00 Доброе утро, Россия! 07.20 Сельский час. 07.45 «Бинго миллион». 08.00, 11.00, 14.00 Вести. 08.10, 11.10 Местное время. Вести-Москва. 08.20 Диалоги о животных. 08.55 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». 10.30 Утренняя почта. 11.20 «Городок». 11.55 Сам себе режиссер. 12.45 Снехопанорама. 13.15 Парламентский час. 14.20 «Фитиль № 76». 15.05 «Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев». 16.05 «КУЛАГИН». 17.05 «Аншлаг и Компания». 19.00 «Танцы со звездами». 20.00 Вести недели с Сергеем Брилевым. 21.00 Специальный корреспондент. 21.25 «ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ». 23.35 «ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ». 01.45 «КОРОЛЬ УЛИЦ». 03.50 «ПРОЧНАЯ СЕТЬ-2».



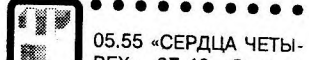
05.55 Билли Кристал в комедии «ЗАБЫТЬ ПАРИЖ». 07.30 «Сказки Баже-

нова». 08.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня. 08.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА». 08.40 Их нравы. 09.25 Едим дома. 10.20, 20.30 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю. 10.50 «Тор Gear». 11.30 Цена удачи. 12.20 «Растительная жизнь». 13.20 «Стихия». 14.00 Леонид Куравлев, Лариса Удовиченко и Георгий Вицин в комедии Леонида Гайдая «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». 16.20 «Один день. Новая версия». 16.55 Своя игра. 17.55 «РИЭЛТОР». 19.00 «Сегодня. Итоговая программа». 19.55 Чистосердечное признание. 20.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: РАЗБОЙ НА ФОНТАНКЕ». 22.00 «Воскресный вечер». 23.30 «ЗОНА». 01.30 Журнал Лиги чемпионов. 02.05 Дэннис Куэйд в фильме «РАДИОВОЛНА». 04.00 Джек Леммон и Ли Ремик в фильме «ДНИ ВИНА И РОЗ».

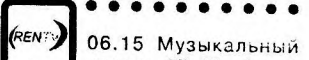


07.00 «Европьюс» на русском языке. 10.10 Кто в доме хозяин. 10.40 «ПОДКИДЫШ». 11.50, 01.25 «Легенды мирового кино». Рина Зеленая. 12.20 Музыкальный киоск. 12.35 «ТРЕНЬ-БРЕНЬ». 14.15 «Все о животных». «Медведи гризли». 14.40 «Что делать?». 15.30 «Мировые сокровища культуры». «Раума. Деревянный город на берегу моря». 15.45 Галина Уланова, Майя Плисецкая и Раиса Стручкова в фильме «Мастера русского балета». 17.20, 01.50 «Реквием. Анна Ахматова». 17.50 «Серая Шейка». 18.10 «Кино, которое было». «Другой Мионов». 18.50 «ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА». 21.20 «Вокруг смеха. Нон-стоп. 22.00 «Широкий формат». 22.30 «Загадки Библии». «Кто убил Иисуса?». 23.20 Культ кино. «1001 РЕЦЕПТ ВЛЮБЛЕННОГО КУЛИНАРА». 01.05 «И смех, и грех». 02.25 Авторская

анимация Гарри Бардина. «Кот в сапогах».



05.55 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». 07.40 «Отчего, почему?». 08.35 Наш сад. 09.45 Кулинарная семейка. 10.05 Пятая передача. 10.25 «21 кабинет». 11.00 «Московская неделя». 11.30 Крестьянская заставка. 12.00 «Собачья жизнь». 12.35 «НА КОГО БОГ ПОШЛЕТ». 14.05 «Приглашает Борис Хоткин». 14.45 События. Время московское. 14.55 Прорыв. 16.15 «Парк юмора». 16.55 Звезда Тамары Миансаровой. 17.55 «АЛИС НЕВЕР». 20.00 «Момент истины». 21.00 «САМАРА-ГОРОДОК». 23.10 «Завтра, послезавтра... и все дни недели». 23.55 Великая иллюзия. 00.45 «Кто на новенького?».



06.15 Музыкальный канал. 07.15, 04.10 «Дикая планета»: «Обитатели моря». 08.15 «Дуг». 08.40 «Близняшки-пятерняшки». 09.05 «Непобедимая команда супер-обезьянок». 09.30, 10.05, 10.35 «Симпсоны». 11.05 «Diatlows». 11.40 «Неделя». 12.50 «Военная тайна». 13.30 «9 Марта» (Вологда). 13.50 «Тирекс». 14.55 «Невероятные истории». 15.55 «Да здравствует то, благодаря чему мы, несмотря ни на что» Концерт М.Задорнова. 18.30 «События недели» (Вологда). 19.00 «Проверено на себе». 20.00 Джеки Чан и Саммо Хун в криминальной комедии «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». 22.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТРЕЙНДЖА». 23.50 «ЛЮБОВНАЯ ЛИХОРАДКА». 02.15 «ФАНТАЗМ». 03.45 Ночной музыкальный канал.

Слушайте «Радио России» и «Радио Вологды» на частоте 69,05 мГц УКВ ЧМ.

Магнитный полюс Земли приближается к России

Магнитный полюс Земли значительно увеличил скорость своего движения и все быстрее приближается к границам России. Как установили ученые из американского университета штата Орегон, сейчас скорость передвижения магнитного полюса достигла 40 километров в год.

В результате, как показывают подсчеты, через 50 лет магнитный полюс Земли, который сейчас находится на территории Канады, окажется в России, в северной Сибири. Отчеты об этих новейших работах опубликованы в европейской научной прессе.

Выводы ученых из Оре-

гона стали полной неожиданностью для мирового научного мира: такого увеличения скорости движения полюса никто не предвидел. В результате, в последние дни ряд специалистов выступили с предположением, что возможна смена магнитных полюсов Земли, когда нынешний северный и южный поменяются местами.

В движении северного магнитного полюса планеты нет ничего необычного. Из-за особенностей внутренних процессов, происходящих в мантии Земли, магнитный полюс «мигрирует» в определенной зоне, достигая ее наиболее удаленных точек в течение временного периода, равного 700 лет. Однако по пока еще непонятным причинам в последние годы скорость движения полюса значительно возросла.

ген у некоторых из них, и теперь ставятся особые задачи, как «переселить» его в другие растения.

Биологи полагают, что новое сенсационное открытие поможет садоводам и фермерам обходиться без пестицидов в борьбе с вредителями. «В обозримом будущем мы сможем внедрить этот защитный ген в другие растения, чтобы обороняться от вредных насекомых естественным путем», - подчеркнул профессор.

(ИТАР-ТАСС).

И дерево с деревом говорит

Изучая «поведение» различных растений австралийские ученые из национального Университета Сиднея пришли к неожиданному выводу. Большинство из них могут общаться друг с другом, используя ряд сигналов на «химическом» уровне.

Если листья деревьев или кустов начинают поедать гусеницы или скажем коала, они тут же выработывают особые химические вещества, пытаясь отогнать от себя незваного «гостя», сообщил один из авторов эксперимента профессор Бен Селингер. Растения, находящиеся по соседству, «чувствуют этот сигнал». Более того, предви-

дя надвигающуюся опасность, принимают заранее такие же меры безопасности.

Помимо этого ученые обнаружили, что некоторые представители флоры также способны выделять химические вещества, которые привлекают определенные виды насекомых для своей защиты. По словам Селингера, им удалось выявить соответствующий

СКАНВОРД

Почва плодородно-го хозяйства	Гладко-ствольное дерево	Угол в юбе			
Камни извести	Вольность Пушкина				
Москонт-га машина	Отцы Илари	Река с крокодилами			
Содержимое сада	Приток Камы	Растение ирис	Искусный летчик		
Обитающий санитар	Сель с другом	Рождение Близка	Актриса Джессика Паркер	Танк с мянцалами Кобы	
Широкая линия	Ковер для дзюдо		Шумерское божество	Имя девочки	
Профессор Абсолюта	Дары в тексте				

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ СКАНВОРД
По горизонтали: весна, рота, гром, рикша, кафе, рот, реголит, сет, фок, сатана, ватман, кора, торф, барон, Арамис, босс, ратай.
По вертикали: сват, пекинес, ого, гектар, шкот, фас, вага, сан, Ливан, бар, прок, Кама, Омар, фаворит, фотон, роса, кадет, кабан.

Дайте себе нагрузку

Если вы действительно решили похудеть, то без рациональной физической нагрузки не обойтись. Чтобы добиться снижения массы тела, организму важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход. А это значит – необходимо определить для себя физическую нагрузку, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

На начальном этапе ваша главная задача – заставить себя перейти от сидячего образа жизни к чуть более активному.

Независимо от вашего веса, начинать заниматься физкультурой, комплексом упражнений, тем более спортом всегда тяжело. Тем, у кого имеется избыток массы тела, это становится особенно непреодолимым барьером. Упражнения могут сочетаться с негативными ассоциациями, которые могут снизить положительный эффект от занятий. Очень хорошие результаты дают групповые занятия. Вместе веселее преодолевать комплексы. Происходит то, что называют здоровой психологической атмосферой. Полные люди дают друг другу заряд энергии и уверенности.

Регулярные физические нагрузки – важная часть программы по снижению веса.

Даже 30-минутная физическая нагрузка периодичностью 2-3 раза в неделю поможет вам чувствовать себя лучше, контролировать вес, уменьшить риск развития ишемической болезни сердца, диабета, артериальной гипертонии.

Кроме того, физические упражнения помогают держать под контролем бронхиальную астму, улучшают сон, снижают стресс – в целом, улучшают самочувствие, повышают энергичность и жизненные силы. Недавние исследования показали, что физкультурные упражнения снижают риск развития остеопороза, опухолей, сердечно-сосудистых заболеваний даже в пожилом возрасте.

Никогда не поздно начать заниматься!

При снижении массы тела с помощью диеты теряются не только жиры, но и мышечная масса. При выполнении же физических упражнений происходит потеря жиров за счет построения мышечной ткани. Увеличение мышечной массы повышает уровень основного обмена и, соответственно, сжигает больше калорий. Как бы быстро ни снижался вес, при физической нагрузке эффект значительно выше.

Как и диету, начать делать упражнения легко, но сложно продолжать.

Поставьте перед собой долгосрочные цели и задачи. Занимайтесь, как следует. Записывайте полученные результаты.

Занятия не дают сиюминутных результатов, но не отказывайтесь от поставленной цели. Когда вы оглянетесь назад и увидите свои достижения – это будет хорошим стимулом для продолжения движения вперед.

Помните: только повседневная активность – тот путь, который поможет управлять своим здоровьем!

О. ГРЕБЛОВА,
врач областного
врачебно-
физкультурного
диспансера.

5 шагов к весенней стройности

Это только кажется, что до лета еще далеко. Однако, если за зиму вы набрали несколько лишних килограммов, самое время настроиться на расставание с ними. Ведь правильный настрой – половина дела.

Шаг 1. Сформулируйте цель. Например: «Хочу стать более привлекательной», «Хочу улучшить свое самочувствие», «Хочу весной влезть в свой любимый костюм» и т. д. Это цели, направленные на достижение. Но могут быть цели, направленные на «избегание»: «Не хочу весной выглядеть толстушкой». Цели – достижения более предпочтительны, однако вполне возможно, что, если выбран второй вариант, именно он в вашем случае и «сработает».

Шаг 2. Мобилизуйте психологические ресурсы. Вспомните о своем опыте успешного достижения цели: когда вам чего-то

очень сильно хотелось и вы этого добились. Это могут быть учеба в престижном вузе, удачное замужество, рождение ребенка, карьера, путешествие, крупная покупка. Подобные воспоминания помогут настроиться на победу.

Шаг 3. Учитесь говорить «стоп». Когда приходится отказывать себе во многих вкусных вещах или в их большом количестве, соблазн очень велик, и важно уметь вовремя сказать себе: «стоп», «достаточно», «хватит», «нет». Учитесь и укрепляйте способность останавливать себя и других. Можно тренироваться перед зеркалом, добиваясь, чтобы ваш отказ звучал как можно бо-

лее твердо и убедительно. Вы должны сами себе поверить, что действительно отказываетесь от соблазнительной или обильной еды.

Шаг 4. Поддержите себя. Как можно чаще хвалите и подбадривайте себя. Малейшие достижения и волевые усилия должны быть вами замечены и одобрены. Будьте себе хорошей подругой: исключите самобичевание, гораздо эффективнее добродетельная, но в меру строгая работа над собственными ошибками.

Шаг 5. Обеспечьте поддержку окружающих (или ограничьте негативные влияния). Поделитесь своими планами с людьми, которые будут вас поддерживать, и скройте их от тех, кто будет вас провоцировать и мешать достижению, пусть лучше потом позавидуют.

У вас артрит? Больше двигайтесь

Страдающие артритом знают, что такое боль, от которой не можешь пошевелиться. Однако результаты исследований доказывают, что именно подвижность может стать для них столь необходимым лекарством.

Больные остеоартритом коленных суставов, которые трижды в неделю ходили на прогулку или поднимали гантели, в три раза реже мучились сильными болями, чем менее активная группа.

Проводившие это исследование считают, что именно физические упражнения оказали на пациентов благотворное воздействие, придав им силы и уверенности в себе и сделав суставы более гибкими.

Подобрать правильную программу нетрудно, утверждают специалисты. Выбирайте вид спорта, который не дает слишком большой нагрузки на суставы: ходьба или велосипед. Начинайте понемногу и будьте готовы сменить вид упражнений, если почувствуете себя дискомфортно.

«Здоровая жизнь».

Информация о работе «Телефона здоровья»

В областном Центре медицинской профилактики работает «Телефон здоровья». Вы можете получить консультацию по своему здоровью или здоровью своих близких у следующих специалистов по расписанию:

Дата, день	Вопросы	Специалист
02.03. четверг	Вопросы эндокринологии	Микшина Галина Алексеевна, зав. отд. эндокринологии обл. больницы
09.03. четверг	Вопросы здорового питания и лечебная физкультура у лиц старшего возраста	Гусева Татьяна Михайловна, гл. внештатный геронтолог департамента здравоохранения (ДЗ); Каракозова Галина Алексеевна, зав. отд. лечебной физкультуры обл. больницы № 1
15.03. среда	Профилактика и современные подходы к лечению заболеваний органов пищеварения	Власова Ирина Феликсовна, гл. внештатный гастроэнтеролог ДЗ
16.03. четверг	Бронхиальная астма и заболевания бронхолегочной системы не туберкулезной этиологии	Кируша Виктор Петрович, гл. пульмонолог ДЗ, засл. врач РФ
22.03. среда	Аллергические заболевания у детей	Петрова Лидия Михайловна, зав. пульмонологического отд. обл. больницы
23.03. четверг	Грибковые поражения кожи и ногтей стоп	Савкина Елена Владимировна, дерматолог обл. кожно-венерологического диспансера
29.03. среда	Вопросы детской офтальмологии	Шереметьева Ольга Валерьевна, гл. внештатный детский офтальмолог
30.03. четверг	Профилактика и лечение артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца	Ухов Виктор Александрович, зав. кардиологического отд. гор. больницы № 1

Номер «Телефона здоровья» в г. Вологде - 72-00-60.
Время его работы - с 15.00 до 16.00.

Пресс-служба ОЦМП.

Выбираем ходьбу?

Лучшая профилактика всех болезней – ходьба. О ней речь.

Это просто, это дешево – регулярные прогулки пешком. Исследования показывают, что они могут стать наилучшим средством, избавившим вас от риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Специалисты в области физической культуры все больше убеждаются в том, что интенсивные физические нагрузки отнюдь не являются единственным и чуть ли не самым эффективным способом укрепления здоровья. Они считают, что ходьба в определенном темпе может способствовать этому наилучшим образом. Не бег трусцой и тем более не быстрый бег, а именно пешие прогулки энергичной (в разумных пределах) походкой со скоростью 5-6 км в час в течение 30 мин. или около этого 5-6 раз в неделю – лучший вариант оздоровительной физической нагрузки. Пользу от прогулок вы почувствуете не сразу. Доказано, что в долгосрочном плане ставшие привычкой пешие прогулки могут сыграть весьма позитивную роль: от снижения риска сердечных заболеваний, диабета и остеопороза до лечения артрита, гипертонии и даже депрессии.

Когда в 70-80-е годы ученые проводили серию исследований относительно влияния физических упражнений на человеческий организм, еще не было ясно, способны ли они предотвращать болезни. Не было ясности и относительно интенсивности занятий. Что полезнее: большие нагрузки в активном режиме или умеренные, но более продолжительные? Сегодня получен однозначный ответ. Людям, не обладающим отменным здоровьем или страдающим какими-либо недугами, наиболее безопасным, доступным и эффективным является последний вариант: умеренные и продолжительные физические нагрузки.

При каких же заболеваниях, как считают ученые-медики, ходьба полезна, а то и незаменима?

Сердечные заболевания. Сердце представляет собой мышцу, и любое средство, ускоряющее кровоток, помогает сохранить ее в хорошей форме. Регулярные прогулки пешком помогают сердцу также и в других отношениях. Они снижают кровяное давление, что способствует уменьшению нагрузки на артерии. Они могут увеличить количество так называемого «хорошего холестерина» в крови. Они способствуют тому, чтобы кровь стала менее вязкой и потому менее подверженной образованию нежелательных тромбов. Подытоживая все вышесказанное, можно сделать вывод, что в среднем пешие прогулки уменьшают риск сердечных приступов на 50%.

Инсульт. Некоторые исследователи предполагают, что люди, ведущие активный образ жизни, менее подвержены инсультам, в частности тем, которые возникают, когда тромб блокирует кровоток в мозгу. Несколько лет назад одно из обширных исследований подтвердило эти предположения. Исследуя в течение 15 лет состояние здоровья и образ жизни 70 человек,

специалисты установили, что у тех из них, кто совершал еженедельно пешие прогулки общей продолжительностью 2 или более часов, риск инсульта, вызываемого закупорками сосудов, уменьшился на 40%.

Контроль веса. С возрастом становится все труднее поддерживать свой вес на одном уровне, лишь ограничивая себя в еде. Прогулки в быстром темпе, по крайней мере, получасовые, не только поглощают значительное количество калорий, но и способствуют улучшению обмена веществ в течение всего дня, предлагая пешеходу прекрасный шанс победить полноту.

Диабет. Два недавних проведенных исследования четко определили, что быстрые прогулки пешком по 30 мин. в день могут приостановить и, возможно, даже предотвратить развитие диабета второго типа. Установлено, что программа физических упражнений в 2 раза эффективнее для предупреждения диабета, нежели существующие для этого лекарства. Наилучшие результаты оказались у тех людей, которые снизили свой вес на 5%. Исследователи обнаружили, что пешие прогулки оказали позитивное воздействие даже на тех людей, которые не уменьшили свой вес.

Остеопороз. Ходьба укрепляет не только мышцы, но и, соответственно, кости. Исследования показывают, что у женщин, которые с 20-летнего возраста регулярно упражнялись в ходьбе и получали необходимое количество кальция, риск заболевания остеопорозом в 70-летнем возрасте уменьшился более чем на 30%.

Артрит. Остеоартрит коленного сустава – наиболее болезненная разновидность артрита. Пешие прогулки уменьшают боль, укрепляют мышцы вокруг суставов. Особенно полезна ходьба в воде. Способствуют улучшению состояния и занятия с тяжестями умеренного веса.

Депрессия. Конечно же, прогулка пешком, как правило, улучшает эмоциональное состояние человека. Но могут ли регулярные прогулки дать положительные результаты в случае клинической депрессии? Совсем недавно появились свидетельства в пользу таких суждений. Рекомендуются врачами антидепрессанты достаточно быстро избавляют от состояния депрессии, но не избавляют от рецидивов этой болезни. Однако исследования показали, что люди, которые не получают лекарств, но имеют достаточную нагрузку с ходьбой, в значительно меньшей степени предрасположены к рецидивам.

Рак. Есть не лишние основания для предположения, что ходьба может способствовать уменьшению риска заболевания раком прямой кишки. Возможно, это происходит потому, что пешие прогулки способствуют более быстрому выведению из организма шлаков через кишечник.

(По страницам зарубежной печати).

Д. Пирогово
КЛЫШОВЫМ

Ивану Васильевичу
и Ираиде Алексеевне

Поздравляем наших милых, дорогих,
любимых родителей с золотой свадьбой!

У вас сегодня юбилей,
День радостных переживаний,
Пусть будет на душе теплой
От добрых слов и пожеланий.
Желаем счастья и добра,
Здоровья, радости и силы
На много, много долгие года.
За то, что есть на свете вы,
Поклон вам низкий и цветы.

Дети и их семьи, Парусовы.

Г. Грязовец,
ул. Студенческая, 23, кв. 25
РОПОТИНУ

Николаю Александровичу

Участника Великой Отечественной войны
сердечно поздравляем с 80-летием!

В кругу друзей, родных и близких
Отметь свой светлый юбилей,
Тебе мы кланяемся низко,
Живи, родной, и не болей.

Летят стремительно года,
Их удержать не в нашей власти,
И пусть же будет так всегда:
Чем больше лет, тем больше счастья!

Жена, дети, внуки и правнук Никита.

Дом цветов

г. ГРЯЗОВЕЦ, ПР. ЛЕНИНА, 116

Уважаемые грязовчане
и гости города!

Приглашаем вас во вновь

открывшийся магазин.

Впереди 8 Марта, у нас вы сможете приобрести подарки, сувениры, комнатные цветы, подобрать букеты для своих любимых.



Принимаем заказы на составление букетов и осуществляем их доставку на дом. Оптовым покупателям предоставляется скидка.

ПРОДАЖА антенн, усилителей, телевизионного кабеля, радиодеталей, кинескопов всех марок с заменой, ремонт телевизоров.
- Обращаться: г. Грязовец, пр. Ленина, 85. Тел. 2-34-79.

(4-2)

ООО «Ремстрой» КУПИТ ГАЗ-53 (бортовой).
Тел. 2-34-51.

ПРОДАМ ВАЗ-2107 1999 г. выпуска, дв. 1500, сигнализация, музыка JVC/MP3, тонировка, цвет бордовый, в хорошем состоянии, 67 тыс. рублей.
Тел. 8-921-537-54-10.

ООО «РЕМСТРОЙ» оказывает услуги организациям и частным лицам по замене стальных труб водоснабжения и канализационных сетей на полиэтиленовые трубы.

Установим водомеры, ванны, унитазы. ГАРАНТИЯ.
Тел. 2-34-51.

Зимние старты

В Шексне прошел Кубок России по полиатлону. Первое место в своих возрастных группах заняли Медведева Татьяна и Подгорнова Елена, второе место - Гузанов Дмитрий и Кузнецова Яна. В клубном зачете первое место занял Грязовецкий клуб «Факел».

Параллельно Кубку России проходил открытый чемпионат Вологодской области по зимнему полиатлону. В клубном зачете «Факел» занял первое место, а среди районов первым был Грязовецкий.

14-16 февраля прошли областные соревнования по хоккею на приз клуба «Золотая шайба» среди мальчиков 1995-96 г.р. Грязовец принимал команды из Вологды и Вологодского района, Шексны, Устья-Кубенского и Вельска. В упорной борьбе грязовецкие хоккеисты одержали победу над главным соперником - шекснинской командой и стали чемпионами соревнований.

Прошло первенство района по волейболу среди КФК. Первое место заняла сборная ветеранов Грязовца «Олимп», второе - «Заря», а третье - «Аврора».

Стартовало первенство по баскетболу среди ветеранов в зачет спартакиады. Все игры проходят в упорной борьбе. На данный момент идут без поражений команды «Факел» и «Локомотив».

На городском стадионе продолжается чемпионат района по футболу на снегу. Пока лучший результат у студентов техникума и футболистов команды «ДОК» из Вохтоги. Хорошую игру показывает сборная ветеранов.

11 февраля 2006 г. прошло первенство Грязовецкого района по лыжным гонкам среди школьников. В нем приняло участие 9 школ. В возрастной группе 1991-1992 г.р. среди юношей стал призером Артем Дружинин (Слободская школа), среди девушек - Кристина Михайловская (Грязовецкая школа № 1). В возрастной группе 1988-1990 г.р. сильнейшим среди юношей был Евгений Ковалевич (школа-интернат), среди девушек - Татьяна Медведева (Слободская школа). В возрастной группе 1993-1994 г.р. среди мальчиков



первым стал Дмитрий Трубин (Вохтожская школа № 2), а среди девочек - Татьяна Ползикова (школа-интернат). В командном зачете среди старших девушек и юношей первое место заняла команда Вохтожской школы № 2, второе - Слободской, а третье - школы-интерната. Среди девушек и юношей среднего возраста первой была школа-интернат, второй - Слободская, а третьей - школа № 1 Грязовца. Первое ме-

сто среди младших девочек и мальчиков заняла школа-интернат, второе - Покровская, третье - Слободская школа.

В этот же день прошло первенство по лыжным гонкам среди КФК. В возрастной группе 1990-1986 г.р. на дистанции 3 километра среди женщин призером стала Наталья Мельник. На дистанции 5 километров в возрастной группе 1985-1967 г.р. первым был Андрей Нефедов. В возрастной группе 1966-1957 г.р. на дистанции 3 километра победил Юрий Путилин, среди женщин этого возраста первенствовала Елена Подгорнова. А в возрасте 1956 г.р. и старше первым был Владимир Константинов.

На верхнем снимке: Татьяна Медведева и Светлана Паутова (Слобода).

На нижнем снимке: Татьяна Ползикова и Екатерина Новожилова (школа-интернат).

1 МАРТА В КИНОТЕАТРЕ «КОЛОС»

г. Пенза представляет

выставку-продажу



женской одежды «Зима-весна 2006»: ПАЛЬТО, ПЛАЩИ, БРЮКИ, ЮБКИ, КАПРИ. Размеры 42-62. КУПИ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ, А НЕ ТО, ЧТО ОСТАЛОСЬ.

Ждем вас с 9 до 17 часов.

**БЕСПЛАТНЫЕ
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру или обменяю на 1-комнатную.
Тел. 2-10-41(р), 8-921-124-74-72.

ПРОДАМ 1-комнатную квартиру в южной части города (балкон, подвал, 3 этаж).
Тел. 2-19-13.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру в районе телевизки или обменяю на 3-комнатную с доплатой. Рассмотрю все варианты.
Тел. 8-921-126-79-79.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру в районе 48-квартирных домов или обменяю на 1-комнатную.
Тел. 2-05-78 (после 17.00), 8-921-126-17-00.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру в привокзальной части города.
Тел. 2-19-60 (вечером), 8-921-140-05-45.

ПРОДАМ 1-комнатную квартиру в южной части города, 3 этаж.
Тел. 2-14-93.

ПРОДАМ неблагоустроенную квартиру в центре города, 34 кв. м, 2 этаж.
Тел. 2-07-54.

Срочно ПРОДАМ 1-комнатную квартиру в южной части города, 3 этаж.
Тел. 2-19-13, 8-921-069-32-61.

ПРОДАМ ВАЗ-2121 «Нива» 1989 г. выпуска, 30 тыс. рублей.
Тел. 8-921-235-82-80 (вечером).

ПРОДАМ кухонный уголок 1x1,5 м из кожвины, 1400 руб.
Тел. 8-911-521-35-97.

Коллектив Грязовецкого сельхоза выражает глубокое соболезнование Капралову Александру Николаевичу по поводу смерти матери.

Коллектив Лежской средней школы выражает глубокое соболезнование родным и близким по поводу безвременной смерти

**КАРАВАЕВОЙ
Валентины
Константиновны.**

АВТ УАЗ ЦЕЛЬ
УАЗ
АВТОМОБИЛИ
АВТОЗАПЧАСТИ
АТОСЕРВИС
кредит
лизинг
ООО «ГИРОКОНТ»
Вологда, Самойло, 7,
т. (8-22) 54-59-36, 54-57-98

МЕНЯЮ 2-комнатную благоустроенную квартиру на 1-комнатную или продам.
Тел. 8-921-230-59-72.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру в деревянном доме с приусадебным участком и хозяйственными постройками.
Тел. (822) 74-79-37, 8-921-714-04-65.

ПИЛЫ ЛЕНТОЧНЫЕ производства Германии, США.
Тел. 8-921-539-58-20.
(8-1)

СДАМ 1-комнатную квартиру в районе Горка (ул. Беляева).
Тел 2-06-98 (после 17 часов).

Коллектив ООО ТК «Соть» выражает глубокое соболезнование Красоте Людмиле Алексеевне по поводу смерти матери.

Учредители телерадиогазетной компании - Земское Собрание и администрация Грязовецкого муниципального района Вологодской области

Редактор газеты **В. С. ГАНИН.**

Газета выходит по вторникам и субботам.
Подписание номера по графику в 17.00.



Телефоны: директор телерадиогазетной компании - 2-10-76, редактор газеты - 2-13-32, редактор телерадиогазетной компании - 2-26-29, обозреватель - 2-16-90, отдел информации - 2-14-92, бухгалтерия - 2-12-70, радиовещание - 2-18-09.



Адрес редакции: 162000, Вологодская обл., г. Грязовец, пр. Ленина, 85.

Газета зарегистрирована Центральным региональным (г. Тверь) управлением Комитета Российской Федерации по печати.

Свидетельство Т-0776.
Мнение авторов публикуемых статей может не совпадать с мнением редакции.

Письма и рукописи, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются и публикуются по усмотрению редакции (ст. 42 Закона РФ «О СМИ»).

За достоверность публикуемых объявлений отвечает только рекламодатель.