

Сегодня  
в  
номере:

ЗДРАВСТВУЙТЕ

стр. 2-3

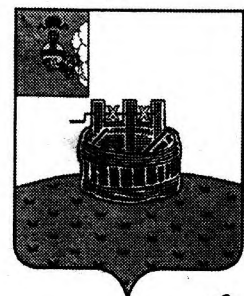
стр. 2

стр. 4

стр. 4

СОВЕТЫ  
СПЕЦИАЛИСТА

№ 7  
(20238)



Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,

31 января

2006 года

## Оставила добрую память

100-летие заслуженного врача РСФСР З. К. Румянцевой было отмечено открытием мемориальной доски на центральном здании районной больницы.

25 января, в день ее рождения, руководители района и районного здравоохранения, нынешние работники больницы и работавшие вместе с нею медики, родные Зои Константиновны на торжественном митинге возле администрации района в здании больницы, где водружена мраморная доска с портретом и именем легендарного врача, почтили память З. К. Румянцевой, поделились воспоминаниями.

Едва ли не каждый коренной грязовчанин вспомнит, как когда-то Зоя Кон-

стантиновна лечила если не его, то кого-то из близких. Об этом говорил глава администрации района В. И. Чирков и каждый из выступавших. Рассказы работавших с нею медсестер А. А. Левашовой и А. С. Глызиной поражают примерами бескорыстного служения врачебному долгу. И сегодня трудно назвать другого человека в районе, который бы пользовался такой любовью у людей и оставил о себе столько же доброй памяти. Председатель райкома профсоюза работников медицины Т. Д. Верещагина вспоминала, как

после смерти Зои Константиновны она стояла в почетном карауле у ее тела, как Зою Константиновну провожал весь город, представители сельских медпунктов, инвалиды войны...

Право открыть мемориальную доску было предоставлено главному врачу больницы В. А. Коновалову, сыну М. А. Кирову и ветеранам-медработникам.



В. И. Чирков предложил в память о Зое Константиновне выйти с ходатайством к Губернатору области о присвоении районной больнице ее имени. Также было сказано, что долг грязовчан - посмертно присвоить З. К. Румянцевой звание почетного жителя района.

**О. НИКОЛАЕВА.**

## Извещение о проведении торгов

1 марта 2006 года в 9 часов 00 минут, на основании постановления главы администрации Грязовецкого муниципального района «Об утверждении земельного участка, расположенного на территории Грязовецкого муниципального района, выставяемого на торги» от 19.01.2006 г. № 38 комитет по управлению имуществом района проводит аукцион (закрытый по форме подачи предложений о цене) по продаже земельных участков:

**лот 1:** земельный участок для индивидуального жилищного строительства площадью 1250 кв.м, расположенный по адресу: Перцевское муниципальное образование, деревня Слобода, в кадастровом квартале 35:28:02 01 049, начальная цена продажи составляет 12000=00 (двенадцать тысяч) рублей;

**лот 2:** земельный участок для ведения личного подсобного хозяйства площадью 1373 кв.м, расположенный по адресу: Комьянское муниципальное образование, деревня Зимняк, в кадастровом квартале 35:28:03 01 006, начальная цена продажи составляет 13200=00 (тринадцать тысяч двести) рублей;

**лот 3:** земельный участок для ведения личного подсобного хозяйства площадью 3000 кв.м, расположенный по адресу: Ростин-

ловское муниципальное образование, местечко Корнильево, в кадастровом квартале 35:28:01 04 011, начальная цена продажи составляет 15800=00 (пятнадцать тысяч восемьсот) рублей.

**лот 4:** земельный участок для ведения личного подсобного хозяйства площадью 2163 кв.м, расположенный по адресу: Перцевское муниципальное образование, д. Пирогово, улица Молодежная, дом 9, в кадастровом квартале 35:28:02 01 057, начальная цена продажи составляет 16200=00 (шестнадцать тысяч двести) рублей.

Начальная цена продажи складывается из рыночной стоимости земельного участка, определенной в соответствии с законодательством РФ об оценочной деятельности. Победитель аукциона выплачивает стоимость земельного участка, в ходе проведения торгов, а также сто-

имость услуг эксперта по оценке.

К участию в аукционе допускаются физические лица, внесшие сумму залога в размере 20 процентов от начальной цены продажи объекта.

Реквизиты счета для перечисления залога: комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района, ИНН 3509001387, КПП 350901001, ЗАО Банк «Воложанин» г. Вологда, БИК 041909760, расчетный счет 40703810770000000002, к\с 30101810800000000760.

Решение о признании претендентов участниками торгов принимается комитетом по управлению имуществом района по результатам рассмотрения представленных претендентами документов.

Решение об отказе в проведении торгов может быть принято комитетом по управлению имуществом района в срок до 19.02.2006 года, о чем он извещает участников торгов не позднее 5 дней со дня принятия данного решения и возвращает в течение 3 банковских дней внесенные ими залоги.

Решение о результатах

торгов принимается и оглашается комитетом по управлению имуществом района в день проведения аукциона.

Договор купли-продажи заключается с победителем в течение 5 дней с момента оформления протокола о результатах торгов. Победитель аукциона выплачивает стоимость приобретенного земельного участка, стоимость услуг эксперта по оценке имущества и стоимость межевого дела единовременным платежом в течение 7 дней со дня подписания договора купли-продажи.

Прием заявок и документов для участия в торгах (копия паспорта; копия платежного документа с отметкой банка об исполнении, подтверждающего перечисление задатка; опись представленных документов в двух экземплярах) и ознакомление с условиями проведения аукциона осуществляется со дня опубликования извещения в печати по 25 февраля 2006 года в комитете по управлению имуществом района по адресу: г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, кабинет 23, телефон 2-14-32.

## ЗЕМСКОЕ СОБРАНИЕ РАЙОНА РЕШЕНИЕ

от 26.01.2006

№ 14

### ОБ ОТМЕНЕ И ПРИЗНАНИИ УТРАТИВШИМИ СИЛУ ПОСТАНОВЛЕНИЙ ЗЕМСКОГО СОБРАНИЯ РАЙОНА

С целью приведения нормативных правовых актов Земского Собрания района в соответствие с действующим законодательством Земское Собрание района РЕШИЛО:

1. Отменить постановления Земского Собрания района:

- от 15.12.2005 № 186 «О внесении изменений в постановление Земского Собрания района от 27.01.2005 № 11»;

- от 15.12.2005 № 160 «О назначении досрочных выборов главы муниципального образования Сидоровское».

2. Признать утратившими силу с 1 января 2006 года следующие постановления Земского Собрания района:

- от 27.01.2005 № 10 «О внесении изменений в постановление Земского Собрания района от 24.12.2004 № 181 «О ставках оплаты жилья и коммунальных услуг по Грязовецкому району с 1 января 2005 года»;

- от 11.02.2005 № 21 «О внесении изменений в постановление Земского Собрания района от 24.12.2004 № 181 «О ставках оплаты жилья и коммунальных услуг по Грязовецкому району с 1 января 2005 года»;

- от 19.02.2002 № 16 «О фонде охраны окружающей среды и природных ресурсов Грязовецкого муниципального района»;

- от 27.11.2003 № 114 «О возложении обязанностей по регистрации актов гражданского состояния»;

- от 10.03.2005 № 30 «О Положении о статусе депутата Земского Собрания Грязовецкого муниципального района»;

- от 22.09.2005 № 116 «О внесении изменений в Положение о статусе депутата Земского Собрания Грязовецкого муниципального района»;

- от 27.01.2005 № 4 «О денежном содержании работников органов местного самоуправления Грязовецкого муниципального района».

Глава Грязовецкого муниципального района -  
председатель Земского Собрания  
**В. И. ЧИРКОВ.**

## СОВЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СИДОРОВСКОЕ РЕШЕНИЕ

от 26.01.2006

№ 2

### О НАЗНАЧЕНИИ ДОСРОЧНЫХ ВЫБОРОВ ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СИДОРОВСКОЕ

В связи с отставкой главы муниципального образования Сидоровское Муравина А. А. по личному заявлению о прекращении полномочий по состоянию здоровья на основании пункта 2 статьи 6 закона Вологодской области от 17 февраля 2003 года № 869-03 «О выборах главы муниципального образования Вологодской области», пункта 7 статьи 10 Федерального закона «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» Совет муниципального образования Сидоровское РЕШИЛ:

1. Назначить досрочные выборы главы муниципального образования Сидоровское на 26 марта 2006 года с сокращением срока их назначения на одну треть.

2. Данное решение опубликовать в газете «Сельская правда».

Исполняющий обязанности председателя Совета муниципального образования Сидоровское, заместитель председателя Совета МО Сидоровское  
**А. В. СМIRHOV.**

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ



# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 48

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

В Грязовецком районе вопросы, связанные с охраной и укреплением здоровья детей, являются приоритетными и в системе здравоохранения, и в системе образования. Но в повседневности воспитательного процесса встречается ситуация, когда педагогу недостаточно профессиональных знаний, чтобы правильно его руководить. Нужны знания по физиологии, психологии, половому созреванию разновозрастных детей - то, что мы чаще относим к медицинской направленности. Не менее значимым в процессе воспитания является здоровье самого педагога, его способность к самообладанию в трудных ситуациях.

Для того, чтобы теоретически совместить психолого-педагогические возможности, способствующие гармоничному развитию здоровых детей, Центром здоровья проведена районная медико-педагогическая конференция «Профилактика заболеваний у детей и педагогов в период образовательного процесса». наших читателей мы об этом уже информировали.

В сегодняшнем выпуске «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» мы предлагаем встречу с врачами областных лечебно-профилактических учреждений и мнение педагогов района, которые приняли участие в этой конференции.



## Чтобы у семи нянек дитя было зрячим...

Мысль о написании данной статьи возникла на очередном витке «регулярно-популярных» споров о приоритетах в воспитании детей. Улица или семья, школа или средства массовой информации - кто? Крича, люди обвиняют друг друга в просчетах, если ребенок уже совершил проступок. Разгреба попытку свалить ответственность на кого-то, попробуем разобраться.

Давным-давно на свете не было ни улиц, ни газет, ни даже школ. Дети росли в семьях. Из девочек вырастали женщины, которые становились женами и матерями. Мальчики превращались в мужчин, ответственных за семью. Подобное развитие контролировалось родителями и называлось половым воспитанием, хотя люди этого названия тогда еще, конечно, знать не могли. Постепенно микросоциум (семья) стал обрывать влияние других людей, множившихся вокруг. Пещеры превращались в деревни, поселки - в города. В городах появились улицы, детские сады, школы. В больших домах дети включали телевизоры, их родители читали газеты. И все ЭТО, вместе взятое, уже можно было назвать «средой обитания» человека.

Средовое влияние росло, росло и наконец вышло за рамки незаметного явления. Мне бы очень хотелось, чтобы семья по-прежнему определяла на 90 процентов качество личности, в том числе и в половом аспекте. Но я погрешу против истины, если не отмечу косвенное давление окружающей среды. Попробуем придать ей гендерную (половую) характеристику.

Человечество ориентировано на мужчин. Сообщество людей подстраивается под правила, придуманные самими же мужчинами. Нужны доказательства? Пожалуй. Чьи отчества мы присваиваем детям? Сколько женщин в составе кабинета министров? Нужны более экзотические доказательства?

Извольте. В «Толковом слове» В. И. Даля к слову муж приводятся разнообразные ласкательные производные: «муженек», «мужонка», «мужнушка», «мужилка», - и нет ни одного подобного термина к слову жена. Когда-то, анализируя содержимое «киндер-сюрпризов» по половому соотношению, я заметил, что из 10 львят (бегемотиков, лягушат и т. п.) - 8 «мальчиков» и 2 «девочки».

Требования к мужественности («маскулинности») мальчиков в целом жестче, чем к женственности («феминности») девочек, и предполагают ответственность более сильных перед слабейшими. Но именно мальчик испытывает большее средовое давление. В ходе воспитания он переходит из одних женских рук в другие: мать - воспитательница детского сада - учительница в школе. Постоянно находясь под влиянием женщин, мальчик не может в должном объеме освоить роль мужчины. Вырастает существо, привыкшее находиться под опекой противоположного пола.

Женская опека чувствуется повсеместно. Читая в школах лекции на тему полового воспитания, я за семнадцать лет не упомянул случая, чтобы меня встречал мужчина-педагог. Проблема недостаточного количества мужчин в школах и полное их отсутствие в детских садах, на мой взгляд, стоит наиболее остро в ряду других проблем педагогики. Денег там не заработаешь - вот и не идут добытчики воспитывать чужих детей. Они и на своих внимание обращают отчасти. Редкого отца увидишь на родительском собрании. Получается замкнутый круг.

Безотцовщина делает еще менее значимой и без того слабую позицию семьи в общем контексте воспитания. Свято место пусто не бывает. Сверстники в значительной степени пытаются заполнить эти семейные пробелы. Знаете ли вы, почему мальчик часто становится изгоем среди сверстников? Вроде культурный, умный, добрый, но... они чувствуют его несоответствие мужской роли и начинают его терроризировать. Кстати, в таком случае не следует отдавать сына в секции агрессивных видов спорта (борьба, бокс, каратэ и т. п.) - лучше в игровые (футбол, баскетбол, хоккей и т. п.), там он постепенно будет зарабатывать авторитет среди сверстников.

Детская среда жесткая, но не жестокая, а вот как можно охарактеризовать влияние масс-медиа? Подбрав слова, остановимся на неожиданном - использующее. В бесчисленных сериалах, ток-шоу, газетных и журнальных «эпосах» чувствуется забота не о наших образованности, информированности, здоровье и уровне культуры, а о собственном рейтинге. Паразитируя на умах граждан, средства массовой информации, оказывают свое влияние.

Вернемся к началу статьи и началу развития общества. Чтобы у семи нянек дитя было зрячим, понимание главенствующей роли семьи должно стать основой воспитательного процесса. Только среди родителей, братьев и сестер возможна качественная постановка вопроса. А остальные? Они нужны, безусловно, но они помогают, а не определяют.

**Игорь РОМАНОВ,**  
врач-сексолог  
областного центра  
планирования семьи  
и репродукции человека.

## Уйдите, тоска и тревога

Исследования во всех странах мира показывают, что депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей, до 20% населения развитых стран.

Причины появления депрессий разные. Часто они возникают на фоне стрессов или длительно существующих тяжелых психотравмирующих ситуаций. Иногда они возникают без видимых причин. Депрессия может сопутствовать соматическим заболеваниям: сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и др. В таких случаях она существенно осложняет течение и прогноз основного заболевания. Однако при своевременном ее выявлении и лечении у пациента отмечается быстрое улучшение психического и физического самочувствия.

Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений. При этом клинические и лабораторные обследования могут не выявлять каких-либо органических изменений. В таких случаях, кроме обращений к лечащему врачу, необходима консультация врача-психиатра.

Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют от формы заболевания. **Наиболее типичные признаки этого расстройства**  
**Эмоциональные проявления:** тоска, подавленное настроение, раздражительность, тревога, чувство вины, частые самообвинения, недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение или утрата способности получать удовольствие от ранее приятных занятий, снижение интереса к окружающему.

**Физиологические проявления:** нарушение сна (бессонница, сонливость), изменение аппетита (его утрата или передатание), нарушение функции кишечника (запоры), снижение сексуальных потребностей, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость, боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

**Поведенческие проявления:** пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

**Мыслительные проявления:** трудности сосредоточения, замедленность мышле-

ния, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, своей жизни, о мире в целом, мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспектив, мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии), наличие мыслей о собственной ненужности или незначимости, беспомощности.

Депрессия зачастую воспринимается и самим больным, и его окружающими как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма. Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, о чем сказано выше, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов. Оно достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.

При обращении к специалисту для уточнения диагноза «депрессия» и получения помощи, необходимо сохранение перечисленных симптомов в течение двух недель. Современный подход к лечению депрессии предполагает комбинацию различных методов - психотерапии и биологической терапии, т.е. медикаментозное и не медикаментозное лечение.

**Психотерапия** помогает больным развить навыки эмоциональной стабильности, саморегуляции и более эффективно справляться с кризисными ситуациями, не погружаясь в депрессию. В отличие от медикаментозного лечения, психотерапия предполагает более активную роль самого пациента в процессе лечения.

Современные методы психотерапии ориентированы на эффективную краткосрочную помощь - 10-30 сеансов, в зависимости от тяжести состояния. Вся информация, которую психотерапевт получает на сеансе, строго конфиденциальна и остается в тайне. Профессиональный психотерапевт специально подготовлен к работе с тяжелыми переживаниями в трудных жизненных ситуациях других людей. Он умеет их уважать и оказывать необходимую помощь. У каждого человека бывают ситуации, с которыми он не может справиться самостоятельно. Но, к сожалению, не все умеют об-

ратиться за помощью и принять ее. Следует понимать, что обращение к специалисту в подобном случае является признаком зрелости и рациональности, а не слабости.

**Медикаментозное лечение** назначается пациентам с легкими, умеренными и тяжелыми проявлениями депрессии. Необходимым условием эффективности лечения является сотрудничество с врачом: строгое соблюдение предписанного режима терапии, регулярность визитов к врачу, подробный, откровенный отчет о своем состоянии и жизненных затруднениях.

Основным классом лекарственных препаратов для лечения депрессий являются антидепрессанты.

Антидепрессанты являются безопасным классом психотропных лекарственных препаратов при правильном их применении согласно инструкции врача.

Необходимо знать, что терапевтический эффект антидепрессантов может проявляться медленно и постепенно, поэтому важно позитивно настроиться и ждать его появления.

Для преодоления депрессии очень важной является поддержка близких людей для преодоления больным депрессии даже тогда, когда больной, казалось бы, не выражает заинтересованности.

**В связи с этим можно дать следующие советы родственникам больных:**

Помните, что депрессия - это болезнь, при которой необходимо сочувствие. Вместе с тем, ни в коем случае нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия - это проходящее эмоциональное состояние.

Исследования показали, что депрессия особенно неблагоприятно протекает в тех семьях, где делается много критических замечаний в адрес больного. Старайтесь дать понять больному, что его состояние - это не его вина, а беда, что он нуждается в помощи и лечении.

Старайтесь не концентрироваться на болезни близкого человека и привносить положительные эмоции в свою жизнь и в жизнь семьи. По возможности старайтесь вовлечь больного в какую-то полезную активность, а не отстранять его от дел. Доброго здоровья вам и вашим близким!

**Н. КУДРЯШОВ,**  
заведующий Вологодским  
психотерапевтическим  
Центром.

## Не выгорайте!

Любая работа с людьми требует эмоциональных затрат. В связи с этим в психологической литературе все чаще появляются публикации на тему эмоционального выгорания (сгорания).

В профессиональных кругах известный психолог В. В. Бойко дает такое определение эмоционального выгорания: «Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетика) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Синдром эмоционального выгорания вызывает внешние и внутренние факторы

К внешним факторам можно отнести хронически напряженную психоэмоциональную деятельность:

- недостаточную организацию и нечеткое планирование труда, дефицит оборудования, бюрократические препоны и т. д.,
- повышенную ответственность за исполняемые обязанности, что является естественным в работе с людьми, которые нуждаются в рекомендациях, помощи, обучении и пр.,
- неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности в системах «руководитель - подчиненный» и «коллега - коллега»,
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело специалист в сфере общения - больные люди, в том числе психически, школьники, в том числе трудные и др.

К внутренним факторам можно отнести социально-демографические характеристики: возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы. Сюда же относим и личностные особенности: самооценка, самоконтроль, выносливость и т. д.

Эмоциональное выгорание - динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса по теории основоположника учения о стрессе Г. Селье. Различаются три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Нервное напряжение.
2. Соппротивление.
3. Истощение.

В настоящее время определены следующие рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

1. Повышение своего профессионального уровня. Изучение специальной литературы, чтение художественной литературы, просмотр фильмов и т. д.

2. Разнообразие деятельности. Можно развиваться в самых разных областях своей профессиональной деятельности. То есть переключать себя с одного вида профессиональной деятельности, осуществляемого, например, на основной работе, на другой - осуществляемый в рамках любительской деятельности.

3. Здоровый образ жизни. Разумное соотношение периодов труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность. Все это не требует комментариев, т. к. известно всем с детства. Нужно только соблюдать прописные истины.

4. Личностный рост. Самообразование, участие в различных тренингах личностного роста в качестве рядового члена группы. Индивидуальная психотерапия.

5. Творческая работа. Это повышает не только уровень профессиональной компетенции, но и способствует развитию гибкости и четкости собственного мышления.

6. Тренинг творческих или интеллектуальных способностей. О гимнастике для ума многие знают уже не понаслышке.

7. Общение с коллегами. Оно полезно и с менее опытными специалистами, и с равными по опыту. Полезно передавать свой опыт так, чтобы при этом молодой специалист сам его обобщал. С более опытными - чтобы самому приобрести новые знания и стимул для дальнейшего профессионального роста.

8. Дома, общаясь с родными после работы, или в кругу друзей нужно «быть человеком», то есть вести себя непосредственно и спонтанно. Это значит, нужно иметь в своем «репертуаре» не одну роль по профессии: учитель, врач, библиотекарь, продавец или руководитель. Необходимо уметь жить во многих ролях: родитель, друг, сосед, собеседник, рыбак, спортсмен, независимо от возраста ребенка... Перечень ролей, которые приходится человеку исполнять в течение жизни, бесконечен. Это следует не только знать, но и помнить в любых жизненных ситуациях.

9. Четкое определение своих обязанностей и ответственности - как для себя самого, так и для руководителей и клиентов. Сюда же можно отнести адекватную (честную) оценку себя как специалиста, с учетом своего опыта работы и профессиональной грамотности.

10. Коррекция целеполагания и обучение методам саморегуляции. Само понятие человеческого счастья, нормального состояния зависит от наличия и достижения цели. Наш мозг держит в себе механизм поиска цели, безошибочно направляющий и ориентирующий нас на ее достижение. Процесс достижения цели происходит почти автоматически. Но именно определение целей и является главной проблемой для большинства людей.

Таким образом, важнейшим фактором профилактики психического выгорания является обучение технике грамотной постановки цели. Эта техника, так же как и навык эмоциональной саморегуляции, сегодня должны стать неотъемлемым элементом культуры человека, таким же, как умение регулярно принимать гигиенические процедуры и правильно питаться.

Конечно, вышеизложенные рекомендации нужны тем, кто стремится быть успешным. Успехов вам и желаю!

**О. ФАЛАПЕВА,**  
главный психиатр  
департамента  
здравоохранения  
Вологодской области.

## Мнения участников конференции

Узнав тему медико-педагогической конференции «Профилактика заболеваний у детей и педагогов в период образовательного процесса», я была очень довольна самой ее идеей. Впервые вместе собрали педагогов и медицинских работников района обсудить проблему воспитания детей с учетом их здоровья. Медработники получили возможность услышать от воспитателей, работающих с дошкольниками, о том, как они справляются порой с чисто медицинскими проблемами ребенка.

Что касается самого материала, прочитанного врачами-лекторами, то следует отметить, что в доступной форме ими был изложен довольно сложный материал. Чувствуется, что сами доктора предали делу и хотя научить разбираться других в сложных вопросах психологии, психиатрии и психотерапии. Великолепно был представлен материал и по синдрому выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Доступность, использование современных средств иллюстрации положений и примеров - все это способствовало максимальному погружению слушателей в тему и проблему.

Кроме благодарности организаторам данного мероприятия, хочется выразить пожелание коллег о продолжении подобных профессионально смешанных встреч - медицинских работников и педагогов, делающих общее дело.

**М. ОРЛОВА,**  
врач-педиатр  
МУ «ЦБ ГМР».

В старину говорили: «Ребенка вырастить, что Храм построить». Не вспоминаем это замечание, а, наверное, зря. В наше время проблем со здоровьем детей достаточно. Не всегда молодые родители могут их своевременно увидеть или почувствовать. А бабушки чаще всего успокаивают, мол, вырастет - все и пройдет. Но проблемы раннего детства обнаруживаются, когда ребенок становится школьником. Знай о них раньше дома или в саду, можно было бы что-то изменить.

Своевременная встреча с психотерапевтом и психиатром прояснили многие недоразумения из личного опыта собравшихся на секции дошкольных работников. Скорее всего, часто придется вспоминать прослушанное, осмысливая ту или иную ситуацию в работе с детьми и дошкольного возраста, и в начальных классах.

Суждения врачей об отклоняющемся поведении ребенка, что свидетельствует о его здоровье, подтверждают: не нужно бояться заключения врача и возможного диагноза. Необходимо учесть их и выполнять рекомендации специалиста. Только в этом случае снизится процент «трудных детей», и каждый ребенок сможет стать успешным по-своему.

**Л. МАХОВА,**  
педагог-психолог.

\*\*\*  
Все чаще и чаще мы задумываемся о состоянии здоровья нашего общества: физическом, психическом,

нравственном. К сожалению, факты и цифры, подтвержденные специалистами, удручающие. В этой ситуации радует то, что отношение к данной проблеме в нашем районе серьезное. В активной форме на конференции прошло общение психотерапевта и психиатра с педагогами дошкольных учреждений и медицинскими работниками. Поднятые в ходе спонтанной беседы проблемы являются актуальными сегодня и в учреждениях медицины, и в образовательных учреждениях.

О том, как вырастить ребенка гармонично развитой личностью, задумываются и родители, и медики, и педагоги. Но в конкретном случае, с конкретным ребенком, порой приходится искать выход, и всем вместе. Хорошо, если хватает благоразумия на правильный вариант. А если нет согласия по проблеме между взрослыми? Страдает ребенок. И неважно, в каком он возрасте. Все возрастные периоды в жизни человека, тем более ребенка, особенные. Необходимо знать о них и с точки зрения педагога, и с точки зрения врача.

Доступно и многосторонне психиатр и психотерапевт раскрыли «тайны» здоровья дошкольников, которое выражается не столько в поведении, сколько в отклонениях от желаемого поведения. Вместо ими подготовленной профессиональной лекции получился разговор «о наиболее сложном» с педагогами ДОУ. Думается, участники этого многолюдного общения вынесли уверенность в том, что при любых сложностях в воспитании ребенка нельзя решать их в одиночку. Только тесная связь родителей с педагогом и врачом снизит фактор риска для здоровья ребенка и помогут, если заболевание будет под контролем.

Любая плодотворная работа влечет за собой новые идеи. Мои коллеги, кроме благодарности за содержание мероприятия, высказали пожелание о продолжении подобных встреч и разнообразии форм профессионального роста педагогов с помощью Центра здоровья. Лекционные циклы, студийные формы, групповые тренинги, лаборатория методического объединения - все это доступно нам, заинтересованным в здоровье юных граждан. Сложившаяся традиция совместных действий здравоохранения и образования в нашем районе, может приобрести новые формы сотрудничества. Опыт организации и проведения столь общественно значимого мероприятия, как прошедшая конференция, служит примером поиска современных способов решения задач, которые ставит перед обществом время.

**С. ИВАНЕНКО,**  
педагог-психолог МДОУ  
«Центр развития ребенка -  
детский сад № 1».

\*\*\*  
Вопросы, рассмотренные на медико-педагогической конференции, проведенной Центром здоровья, актуальны для нашего времени, а встреча с наркологом, сексологом и психиатром своевременна.

Уже не секрет, что среди молодежи проблема наркотиков стоит особенно остро.

Примером может послужить следующее. Буквально на днях коллега оказалась свидетельницей разговора троих молодых людей о том, что цены на «травку» подскочили. Спичечный коробок стоит гораздо дороже, чем несколько дней назад. Причем они рассуждали об этом совершенно открыто, нимало не стесняясь, как о самом обычном товаре, даже бравируя своей раскрепощенностью и «продвинутой» в этом деле. Не думаю, что этим и таким же молодым людям не говорили о той опасности, которой они себя подвергают. Несомненно, ребята не раз об этом слышали и на соответствующих уроках, и на внеклассных мероприятиях. Но, как большинство, считают, что лично их беда не коснется.

В повседневности перед педагогами все чаще обнажаются следующие вопросы. Как же помочь понять подросткам и молодежи, что ни один из них не является исключением из общего правила и, попробовав наркотики, они уже сделали первый шаг к уничтожению своей личности, к самоуничтожению? Как убедить их отказаться от влечения к наркотикам и алкоголю? Что делать нам, взрослым, если беда уже настигла наших детей?

Обсудив с коллегами материалы конференции, сложилось мнение, что присутствующие получили ответы на волнующие вопросы из собственного опыта в воспитательном процессе. А основной нашей задачей остается уберечь детей от опасности, размер которой они сами осознают, к сожалению, просто не могут. Об этом убедительно рассказала специалист наркологического диспансера.

Очень интересной и полезной оказалась лекция врача-сексолога о половом воспитании детей. Множество ярких примеров иллюстрировал эмоциональный диалог лектора с аудиторией. Особое внимание было обращено на особенности подросткового возраста. Врач в доступной для педагогов форме объяснил медицинский взгляд на проблему, тем самым раскрыв причину психолого-педагогических трудностей в воспитании подростков.

И педагоги, и родители должны знать, что часто ребенок не виноват в результате своих поступков или не настолько виноват, как считают взрослые. Издержки этого возраста неизбежны. Это нормально. Их надо просто пережить и не ругать ребенка, а помочь ему справиться с нелегким для него самого периодом жизни.

Лекция психиатра об эмоциональном или психическом выгорании не случайно была адресована педагогам. Зачастую мы не допускаем, что охрана здоровья в учебно-воспитательном процессе - не только вопрос о детях. Взрослые, в данном случае учителя и воспитатели, не меньше нуждаются в помощи и поддержке. Они не меньше других специалистов, если не больше, испытывают стрессы, неудовлетворенность собой либо окружающей действительностью. Следовательно, им необходимы хотя бы знания того, как избежать физического, эмоционально-

го и умственного истощения, хотя бы познакомиться с понятиями, как не попасть в «зону риска».

**К. МОРОЗОВА,**  
заместитель директора  
школы слабовидящих детей  
по воспитательной работе.

\*\*\*

На конференции рассматривались самые актуальные проблемы в современном обществе и школы в частности. Первым на обсуждение был вынесен волнующий всех вопрос о наркотической зависимости и алкогольном увлечении среди молодежи. Психолог подростковой службы наркодиспансера раскрыла вопросы наркомании и алкоголизации, которые необходимо знать и молодым педагогам, и стажистам, ранее не встречавшимся с нарастающей бедой одурманивания. Кому, как не педагогам, приходится чуть ли не раньше родителей замечать взросление или появление «проблемных зон» в жизни школьников, т. к. зачастую они перед родителями стараются оставаться в соответствии с требованиями, а вне дома - какими уже хочется быть, по-своему самостоятельными. А нам - и педагогам, и родителям - порой не хватает понимания и толерантности, необходимого в конкретной ситуации, с действительно самостоятельным «нестандартным» ребенком.

Происходит это не потому, что не любим детей или свою профессию. Нам катастрофически не хватает знаний по психолого-физиологическим особенностям разновозрастных детей, следовательно, и по половому воспитанию. Поэтому, как нельзя кстати, состоялась встреча с врачом-сексологом. Грани его выступления о половом воспитании детей «от мала до велика» в саду, школе и дома во многом были неожиданными. В педагогических учебных заведениях этому уделяется внимания недостаточно, методической литературы по данному вопросу тоже негусто. Вот и постигает современный педагог, оказываясь, психолого-медицинские проблемы в развитии и воспитании ребенка, как может самостоятельно.

Такие встречи с узкими специалистами от медицины необходимы. Совместно легче решать жизненно важные задачи, а главное - правильно. Обучение и воспитание ребенка - занятие не однодневное. Результат этого процесса должен положительно сказаться и на социализации человека, и на его здоровье. К этому сводили свои обращения к собравшимся впервые приехавшие в Грязовец областные врачи. Жаль, что их услышали немногие педагоги, хоть зал был почти полным. Считаю, что на подобных мероприятиях целесообразно расширить число педагогов из школ района.

Послесловие директора Центра здоровья, организовавшей конференцию, обнадеживает: в марте планируется очередная встреча по актуальным вопросам охраны здоровья детей.

**Учителя Юровской  
средней школы.**

# На лыжне и стадионе

**Комитет по физической культуре и спорту совместно с комитетом по делам молодежи провели турнир по баскетболу среди юношеских команд 1989 г. р. и младше, посвященный акции по предупреждению распространения в молодежной среде наркомании, токсикомании и пропаганде здорового образа жизни.**

В январе закончилось первенство района по волейболу среди ветеранов. В соревновании участвовало 8 коллективов. Места распределились следующим образом: 1 - «Локомотив», 2 - «Заря», 3 - «Металлресурс».

Прошел турнир по мини-футболу на снегу среди дворовых команд в двух возрастных группах. В старшей группе (1991-1992 г. р.) первое место заняла команда «Юг», второе - «Привокзалье», а третье - «Завокзалье». В младшей возрастной группе (1993 г. р. и младше): первое место - команда «Центр», второе - «Привокзалье» и третье - «Завокзалье».

Команда района (юноши 1991-92 г. р.) участвовала в зональных соревнованиях по мини-футболу на первенство области которое проходило в Кириллово. Не проиграв ни одной встречи наша команда заняла 2 место, пропустив в перед сильную команду Вологодского района.

Команда района (1993-94 г. р.) заняла 2 место в зональных соревнованиях по мини-футболу на пер-

венство области, которое прошло в п. Огарково.

Лыжники Грязовецкой спортивной школы приняли участие в Кубке департамента образования Вологодской области по лыжным гонкам. Грязовецкие спортсмены выступали в группе сильнейших, выступление было удачным. Особенно хочется отметить Артема Дружинина (тренер Изыкин Н. А.) учащегося Слободской средней школы, занявшего первые места на двух дистанциях.

Спортсмены Грязовецкой ДЮСШ приняли участие в первенстве области по лыжным гонкам в Тотеме среди спортивных школ области. Лучшими были Артем Дружинин и Алексей Доронин.

Прошел I этап Кубка Вологодской области по зимнему полиатлону. В командном зачете среди районов наши спортсмены заняли первое место, среди

клубов - второе. В личном зачете победителями стали Крылова Ольга и Медведева Татьяна, серебряные призеры: Гузанов Дмитрий и Ползикова Татьяна, а бронзовыми призерами стали Кузнецова Яна и Михайловская Кристина.

Прошло традиционное спортивно-массовое мероприятие «Рождественские встречи». В этих соревнованиях приняли участие 90 учащихся Грязовецкой спортивной школы. На городском стадионе прошли увлекательные спринтерские лыжные гонки, на двух снежных площадках свое мастерство показали юные футболисты. Игры прошли с большим азартом и задором. А в здании ДЮСШ своими силами померялись гиревиками. На хоккейном корте было организовано массовое катание на коньках. Вечером 7 января на праздничном концерте были награждены лучшие спортсмены ДЮСШ.



# Мы помним!

ТРАДИЦИИ

евич Игнашов, Тамара Андреевна Шибарева,

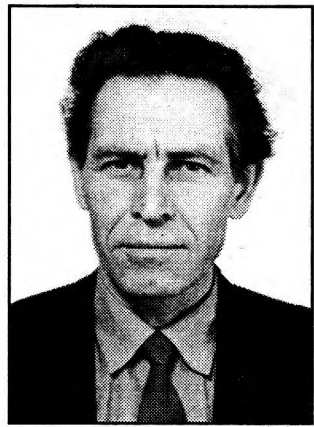
**В первую субботу февраля состоится очередная традиционная встреча выпускников Сидоровской средней школы. В этом году исполняется двадцать пять лет с тех пор, как мы закончили школу (выпуск 1981 года).**

Мы помним нашу первую учительницу, Валентину Николаевну Марфичеву. Нас, первоклассников, было у нее в 1971 году тридцать три человека. Валентина Николаевна, мы преклоняемся перед Вашей добротой, терпением и умением, с которыми Вы вводили нас в новый мир.

После окончания начальной школы, в связи с появлением новеньких из окрестных деревень, сформировали два класса. Наши классные руководители, Николай Анатольевич Шибарев и Валерий Николаевич Шугаев, провели с нами всю школьную жизнь, до окончания десятого класса. Николай Анатольевич вел уроки русского языка и литературы, Валерий Николаевич - алгебры и геометрии. Они были с нами на школьных праздниках, спортивных состязаниях и дальних походах, сажали деревья, убирали мусор на субботниках и работали на сельскохозяйственных работах.

Уважаемые Николай Анатольевич и Валерий Николаевич, спасибо вам за мир ваших наук и за науку жизни. Мы шлем вам пламенный привет и поздравляем с праздником. Зимой этого года они оба отмечают свои юбилейные дни рождения. Здоровья вам, удачи и новых встреч!

Жизнь идет своим чередом, и ее правила никто изменить не может. Мы помним преподавателей, которых уже нет с нами. Это Екатерина Павловна Котлина, Лидия Павловна Кренделева,



Антонина Александровна Галухина, Александр Васильевич Богачев. Вечная им память, а сегодня - минута молчания.

Мы шлем привет тем, кто учил нас, а сейчас находится на заслуженном отдыхе, тем, кто продолжает работать в Сидоровской средней школе и тем, кто уехал оттуда. Это Роза Константиновна Смирнова, Наталья Александровна Смоленцева, Елена Михайловна Гоголина, Виктор Германович Смирнов, Нина Михайловна Игнашова (Наумова), Владимир Василь-

евич Игнашов, Тамара Андреевна Шибарева, Николай Анатольевич Воробьев, Любовь Васильевна Хабарова (Дмитриева), Елизавета Владимировна Смирнова, Александр Васильевич Смирнов, Любовь Григорьевна Русанова.

Спасибо вам всем за доброе участие в нашей судьбе. Желаем вам, наши дорогие учителя, крепкого здоровья и счастья.

После нас было уже двадцать четыре выпуска, но они учились уже в новом здании, которое открыло свои двери в восьмидесятом году, после зимних каникул.

А наш выпуск принимал участие в заключительном этапе строительных работ. Мы убрали строительный мусор, мыли окна, красили. А снится чаще все же старая школа с деревянными лестницами, яблоневым садом, цветниками, спортплощадкой.

**Ж. ШИБАРЕВА (КИРЕЕВА)** по поручению одноклассников, выпускников 1981 года Сидоровской средней школы, г. Грязовец.

На снимке: Н. А. Шибарева.

## Тема слушаний - наркотики

О наркотиках будут говорить в областном парламенте в начале следующего месяца. На 7 февраля назначены публичные слушания, в которых кроме чиновников и депутатов могут принять участие все желающие.

По данным медиков, в Вологодской области на учете у нарколога состоит полторы с лишним тысячи наркоманов, из которых 200 человек - это дети. Реальное же количество наркозависимых на порядок больше официальных цифр. Наиболее тяжелая ситуация по количеству наркоманов сложилась в Вологде, Череповце, а также Шекснинском районе.

За минувший год вологодские наркополицейские изъяли около 160 килограммов наркотиков. Из них 6 килограммов - это героин. Возбуждено более 700 уголовных дел.

## Если «скорая» потребуется...

СПЕЦИАЛИСТ СОВЕТУЕТ

**«Скорая» слушает. Слушает. А знаете ли вы, что и как сказать? Как общаться с человеком по ту сторону соединившего вас провода? Я постараюсь дать несколько рекомендаций, которые облегчат ваш разговор и помогут улучшить качество оказываемой вам помощи еще до того, как фельдшер «скорой» впервые вас увидит.**

Здороваться или нет - зависит только от вас. Если вы считаете, что это отнимет драгоценное время, можете сразу приступить к делу.

Постарайтесь в первой же фразе сформулировать то, зачем вы вызываете «скорую». Например: упал, повредил ногу, сильные боли. Или: задыхается, не хватает воздуха. После этого ответьте на вопросы диспетчера по возможности коротко и точно.

Если вас попросили вызвать «скорую» для кого-либо (соседа, прохожего, родственника), постарайтесь выяснить, принимал

ли он какие-нибудь лекарства до этого; как давно ухудшилось состояние; что побудило к вызову «скорой».

Не думайте, что эти вопросы бессмысленны и только затягивают оказание скорой помощи. Каждый ваш правильный ответ проясняет возможную картину заболевания. Можно сказать, что лечение начинается до выезда машины «03» с отделения. Оно начинается с того момента, как фельдшер возьмет карту вызова.

Когда фельдшер входит в квартиру, у него в голове уже имеется несколько вариантов лечения, которые уточ-

няются, отбрасываются или детализируются при анализе обстановки, внешнего вида и поведения больного.

Некоторые, опасаясь отказа при вызове «скорой», указывают заведомо неправильный повод, думая, что «боли в животе» или «головная боль» звучит недостаточно веско, они сразу говорят «боли в сердце», а то и «умирает».

Перечитайте то, что сказано выше, и поймите: перестраивать всегда труднее, чем строить. Несоответствие ожидаемой и фактической картины вызывает у фельдшера раздражение на пациента за ложь, у пациента - на кажущееся непонимание и медлительность.

Некоторые то ли стесняются, то ли боятся говорить при вызове о предшествующем употреблении алкоголя. Сказанная правда проясняет картину.

После вопросов о самочувствии также точно нужно ответить, кому вызывается «скорая»: фамилия, имя, отчество, возраст; кто вызывает «скорую». Назвать точный адрес с указанием номера подъезда. Неплохо, если кто-нибудь встретит машину «скорой». В этом случае надо сказать, где будут встречать. Если не можете или не хотите встречать - хотя бы откройте входную дверь. Если есть кодовый замок на подъезде - укажите код или откройте дверь.

В конце разговора назовите номер телефона, с которого вызывали «скорую». Это тоже не прихоть. В случае, если вы все же что-то напутали, и «скорая» никак не может вас отыскать, по этому телефону вам перезвонят и уточнят подробности.

Прежде чем вызывать «скорую», решите, чего же

вы хотите на самом деле?

Снять боль или разрешить острую проблемную ситуацию, угрожающую жизни? Получить справку, больничный лист, другой оправдательный документ на работе? Нужно, чтобы вам назначили лечение или выписали рецепт? «Скорая помощь» - служба экстренная. Никаких рецептов, справок и больничных листов она не выдает.

Если у вас нет медицинского страхового полиса, или он недействителен - это не станет поводом к отказу от помощи.

И в конце еще одна небольшая рекомендация: сколь бы страшной не казалась ситуация - не поддавайтесь панике.

**Л. СОБОЛЕВА,** фельдшер отделения «Скорой медицинской помощи».

**4 ФЕВРАЛЯ** в кинотеатре «Колос» с 10 до 15 часов Кировская обувная фабрика проводит выставку-продажу ОБУВИ из натуральной кожи, а также принимает обувь в ремонт, который будет проведен на фабрике.

Коллектив школы-интерната выражает глубокое соболезнование воспитателю Дугиновой Зинаиде Леонидовне по поводу смерти отца.

Коллектив школы-интерната выражает глубокое соболезнование электрику Сироткину Николаю Александровичу по поводу смерти отца.

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.