

Сегодня
в
номере:



стр. 2



стр. 3

ОПЯТЬ ПРИШЛА
СУББОТА

стр. 7

программа
ТВ,
реклама,
сканворд

стр. 4-5, 8



№ 70
(20301)

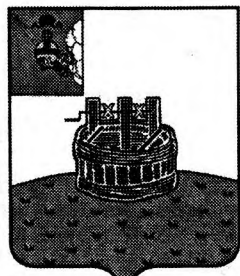
Сельская СПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,

23 сентября

2006 года



Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 5 руб. 50 коп.

К ДНЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Заседание оргкомитета

В преддверии Дня пожилых людей, традиционно отмечаемого 1 октября, в Грязовце состоялось заседание районного оргкомитета во главе с заместителем главы администрации района М. Н. Чучневой.

В ходе обсуждения планов проведения всевозможных мероприятий перед руководителями структурных подразделений органов местного самоуправления поставлена приоритетная задача с максимальной ответственностью реализовать девиз нынешнего праздника - «Никто не забыт». Сюда входит и оказание адресной социальной помощи остро нуждающимся пенсионерам, и организация вечеров чествования ветеранов войны и труда, и оказание шефской помощи образовательными учреждениями, и проведение встреч молодежи с ветеранами в музеях и комнатах боевой славы, выставок народных умельцев и многого другого.

Различные мероприятия к Дню пожилых людей рекомендовано провести во всех трудовых коллективах района независимо от форм собственности и ведомственной принадлежности.

“Помним, любим, помогаем”

АКЦИЯ

С 25 сентября по 25 октября 2006 года муниципальное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения» проводит благотворительную акцию «Помним, любим, помогаем».

Цель акции: в связи с Днем пожилого человека наиболее акцентировать внимание жителей города и района к нуждам и проблемам граждан пожилого возраста.

Акция будет проводиться по следующим направлениям:

«Теплый дом» - помогите одинокому пожилому человеку подготовить свой дом к холодной зиме, позаботьтесь о том, чтобы ветеран вашей организации не остался без дров и необходимого ремонта;

«Тропинка к дому ветерана» - уважаемые руководители предприятий и организаций, не оставьте без внимания людей, много лет отработавших на вашем производстве;

«Мы в ваш дом - с пирогом» - если вы давно не навещали вашу бывшую учительницу, или ваша соседка по даче по состоянию здоровья не выходит из дома, навестите их пожалуйста;

«Открытое сердце» - окажите благотворительную помощь в виде денежных средств, одежды, обуви и других предметов быта гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Коллектив Центра обращается к руководителям предприятий, учреждений, организаций с просьбой об оказании благотворительной помощи.

Призываем граждан города и района к участию в акции «Помним, любим, помогаем»!

Богатство души множится, когда вы им делитесь, помогите ближнему - словом, делом, душевным теплом!

Наши реквизиты: МУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» Грязовецкого муниципального района Вологодской области.

ОГРН 1053500397851
ИНН/КПП 3509007910/350901001

Счет № 40703810700002000017 в расчетно-кассовом центре г. Грязовца (ОГРН 1037700013020, ИНН 7702235133, КПП 350902001, БИК банка 041913000, г. Грязовец, пр. Ленина, 43).

Зарплату - из “тени” и полностью

НА ТЕМЫ ДНЯ

В администрации района состоялось очередное заседание межведомственной рабочей группы по вопросам своевременности и полноты выплаты заработной платы, легализации «теневой зарплаты» и обеспечения поступления единого социального налога, страховых взносов на обязательное пенсионное страхование и налога на доходы физических лиц.

Напомним, что данная рабочая группа была создана в соответствии с постановлением главы

Грязовецкого муниципального района в феврале текущего года. В нее вошли представители Межрайонной инспекции ФНС России №1 по Вологодской области, районного отдела государственной статистики, Управления Пенсионного фонда РФ по Грязовецкому району, ГУ Вологодской области РО ФСС РФ по Грязовецкому району, отдела внутренних дел, а также председатель координационного совета председателей профсоюзных комитетов района, должностные лица администрации района.

Заседания рабочей группы проходят ежемесячно. На сегодняшний день проведено 5 засе-

даний группы, на которые было приглашено 14 налогоплательщиков. Главная цель работы группы - провести разъяснительные беседы, принять меры ответственности к выявленным нарушителям трудового законодательства. Речь идет о предприятиях, в которых оплата труда не соответствует уровню прожиточного минимума, а также о работодателях, кото-

рые не производят отчисления в Пенсионный фонд и не заключают с работниками трудовых договоров.

На заседании рабочей группы в сентябре рассматривался вопрос об устранении замечаний, выявленных при проверке пунктов размещения

игровых автоматов. С информацией о проведенной работе выступила Л. Б. Трещалова - главный специалист по труду управления социальной защиты населения администрации Грязовецкого муниципального района. В своем выступлении она отметила, что первые успехи работы рабочей группы уже есть. В частности, удалось привести в соответствие количество зарегистрированных

в налоговых органах и реально работающих игровых автоматов. Однако на сегодняшний день еще не все работодатели заключили трудовые договоры с работниками объектов игорного бизнеса. Так как это противоречит действующему законо-

дательству, на заседании было принято решение направить материалы проверок в Государственную инспекцию труда в Вологодской области и прокуратуру района.

Следующее заседание рабочей группы с приглашением руководителей предприятий - нарушителей трудового законодательства состоится в октябре.

И. ВОЙЦЕХОВСКАЯ.

ПОГОДА В ГРЯЗОВЦЕ

По прогнозам синоптиков Интернет-сайтов, сегодня и завтра на территории района возможны небольшие дожди при слабом ветре переменных направлений и дневной температуре воздуха +15...+19, ночью +3...+7. С понедельника в течение всей следующей недели сохранится вероятность небольших осадков при переменной облачности, со вторника в ночные часы возможны заморозки на почве до -3. Днем тоже станет заметно прохладнее: до 27 сентября - от 6 до 8 градусов тепла, а далее от +2 до +4 при преобладании северного ветра.

Бездетных ждет налог?

Налог на бездетность необходим, считает член Совета Федерации от Вологодчины Геннадий Хрипель. И есть большая вероятность, что его введут в стране в ближайшее время.

«Он существовал и раньше - этот налог. Он был справедливым и правильным, потому что это небольшие суммы, небольшие проценты, но фонд создавался очень солидный. Сегодня, если говорить о поправке демографической ситуации, этот налог надо вводить. Единственное, что этот налог не оставлял времени завести семью и ребенка. А налог - он нужен. Уверен, что это будут небольшие проценты, но помощь для детского фонда будет очень большая».

В СССР налог на бездетность платили мужчины и женщины от 20-ти до 50-ти лет. Ежемесячно они отчисляли государству шесть процентов от своей зарплаты. По мнению министра здравоохранения и соцразвития Михаила Зурабова, налог на бездетность с одной стороны поможет улучшить в России демографическую ситуацию, с другой - создать «детский» фонд. Из него будет выплачиваться женщинам по 250 тысяч за рождение второго ребенка.

ООО "Череповецкая металлургия"
Лиц. ДО35920 от 15.12.04. выд. Адм. ВО
ПРЕДПРИЯТИЕ ПОКУПАЕТ
МЕТАЛЛОЛОМ
у юридических лиц и населения
за наличный и безналичный расчет
ВЫСОКИЕ ЦЕНЫ
Нерж. сталь - 2800 - 3100 у.е. за тонну
Латунь - 4350 - 4550 у.е.
Медь от 6650 до 7000 у.е.
Радиаторы латун. 6/у - 4350-4550 у.е.
Алюминий - 1700-2450 у.е.
Свинец - 700-800 у.е.
Титан - 8000-11000 у.е.
тел.: в Череповце (8202) 29-17-12
29-22-63, 29-44-04, 29-79-09

Для всех дорог
и направлений!

АВТОСАЛОН
Севенс-Сервис-Сервис
официальный дистрибьютер ОАО "УАЗ"
по территории Северо-Запада

УАЗ
Great Wall

Всегда в НАЛИЧИИ более 60 машин
ГАРАНТИЯ, ОБСЛУЖИВАНИЕ.
г. Вологда, Пошехонское шоссе, д. 6 "Б" т. (8-22) 71-98-69

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
НА РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ
«Сельская правда»
на первое полугодие 2007 года
Цена для населения (подписка, доставка) -
215 рублей на 6 месяцев
Пенсионерам и многодетным семьям
СКИДКА на подписку - 20 процентов.
ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

И дольше века живет поселок

День работников леса в Вохтоге отметили всем поселком, приурочив к профессиональному празднику 45-летие Монзенского ДОКа и день муниципального образования. Дата у Вохтоги нынче хотя и не юбилейная, но очень внушительная: поселку исполнился 101 год. Причем, за столько лет день поселка праздновался впервые. Не хочется думать, что это событие - дань сегодняшней моде. Все-таки в таких праздниках, вопреки скудности средств, есть необходимость.

Праздник предварялся несколькими мероприятиями. Прошла игра КВН, где команда школьников обыграла команды ДОКа и ЖКХ. Состоялся праздник «Играй, гармонь». Открылась выставка детского рисунка, а также работ местных художников и прикладного творчества. Традиции народных промыслов живут в работах В. Н. Платоновой (замечательные вышитые крестом панно), А. Н. Тимофеевской (филейное кружево), Л. В. Особлиевой (тканые дорожки и коврики, ивовые корзинки), Т. П. Еляковой (кружево, берестяные изделия), Е. Д. Жулева (резьба по дереву), А. В. Белоусова и Н. Е. Смирнова (деревянная утварь), О. Н. Смирновой... Вохтога богата и народными художниками: немало удивила целая картинная галерея пейзажей В. В. Лебедева, Н. И. Статинова, С. Косулина, Н. Беляевой, графики и акварелей Г. Вихаревой и других.

Колокольный звон позвал зрителей к началу праздника. Поздравить вохтожан приехали заместители главы администрации района М. Н. Чучнева и А. В. Казунин, глава администрации Грязовца В. В. Охалкин, генеральный директор ООО «Монзенский ДОК» В. В. Прытков и главный инженер предприятия Е. Н. Соколов. Им в течение программы было предоставлено право вручения наград.

Дань уважения была отдана заслуженным жителям района Г. И. Малышевой и Д. Г. Шмакову. Поднявшись на сцену Галине Иннокентьевне глава Вохтожского городского поселения Г. Г. Ходулин преподнес цветы.

В связи с Днем работников леса многие работники ООО «Монзенский ДОК» отмечены наградами. Звание «Почетный работник лесной промышленности» присвоено механику цеха импрегнирования А. П. Никачеву. Благодарность Министерства промышленности и энергетики РФ объявлена начальнику лаборатории Л. И. Чичиной и станочнику распиловщику цеха ДСП П. Н. Салаурову. Диплом трудового коллектива лесопромышленного комплекса РФ вручен коллективу РМЦ.

Почетной грамотой Губернатора Вологодской области награждена начальник отдела технологии и качества продукции М. С. Яковлева и его же благодарностью - старший инспектор отдела кадров Н. А. Пальникова и заточник дере-

ПРАЗДНИКИ

бернатора ад-ресовано Нине Павловой, золотой медальнице этого года, выпускнице школы № 2, а ныне студентке отделения журналистики ВГПУ, - за особые успехи на экзамене по русскому языку в форме ЕГЭ, где она, одна из немногих в стране, смогла набрать 100 баллов.

Не просто в наше время сохранить преемственность профессий, особенно в малопрестижных отраслях. Но тем больше



вообрабатывающего инструмента ДСП А. И. Смирнов. Благодарственное письмо Губернатора обла-

сти вручено водителю автомобиля В. А. Голицину. Семь труженников предприятия получили благодарственные письма начальника департамента лесного комплекса. Более двадцати работников получили почетные грамоты и благодарности главы администрации района. Победителями конкурса «Лучший по профессии» признаны и получили дипломы 50 заслуженных работников предприятия. Ко всем званиям, грамотам, дипломам, благодарностям прилагались и денежные премии. Премии также получило еще большое число деревообработчиков. Все фамилии награжденных прозвучали в программе праздника.

Были отмечены грамотами главы администрации района и подарками педагога школы искусств В. Н. Красильникова и И. А. Хмылова. Глава администрации Вохтожского городского поселения В. К. Жиборкин, в свою очередь, отметил наградами более десятка работников школ и детских садов, медицины, культуры и спорта.

Неожиданным, но приятным сюрпризом в этой череде награждений было узнать, что Благодарственное письмо Гу-



чести - для каждой трудовой династии. Не были забыты вниманием и подарками династии, которые трудятся на предприятии и в сельском хозяйстве: Каберовы (в общей сложности отработали в ДОКе 180 лет), Игнатьевы (общий стаж на предприятии - 250 лет), Игнатьевы (совхозу «Вохтога» отдали 147 лет), Плосковы (176 лет - их стаж работы в колхозе «Демьяновский»), сейчас трудом этой семьи содержится животноводческая ферма.

Были объявлены итоги конкурса образцовых подворий Вохтожского муниципального образования. Подарки вручены победителям: семьям Калиных из Целенникова, Талашовых из Путилова и Коноваловых с хутора Исады.

Поселку в честь его праздника местные поэты и музыканты посвятили свои стихи и песни, дети подготовили рисунки и сочинения. Зрители праздника узнали победителей творческих конкурсов,

получивших свои награды. Отмечены и победители конкурса детских садов.

Не было бы праздника, если бы не было музыки, песен и танцев. В большую программу вписались выступления и вохтожских артистов: «Вечеринки», танцевального ансамбля поселкового ДК, солистов Александра Павлова и Валерия Курбыкова, и



районного Дома культуры: вокального ансамбля «Девчата» и хореографического «Радуга», камерного ансамбля Галины Гришиной ЛПУМГ. Зрители услышали песни о Вохтоге победителей музыкального конкурса: Ольги Макшеевой на стихи Григория Воронина, Галины Мариновой - в исполнении ансамбля «Вечерина», Валерия и Ирины Кондаковых, спетую автором. О поре бабьего лета пел Александр Павлов в песне Алексея Спажева на стихи Геннадия Штыкова.

Конечно, все воспринималось бы в более радужном свете под лучами солнца. Но, как назло, Вохтогу в минувшее воскресенье не обошли дождевые тучи. Как не удивляться и не похвалить вохтожан, что не сбежали домой от непогоды, не один час простояли под зонтиками. Прямо-таки героизмом было выступление танцоров из «Радуги»: на мокрой эстраде, прямо по лужицам, да в легких костюмах, да босиком... Досталось и торговле, а до Вохтоги добрались даже коробейники из Суздаля с сувенирной продукцией. Из Анохина привезли домашние молочные продукты, свежее мясо и мед. Да и свои кулинару и шашлычники постарались. Как видно, вохтожан непогодой не испугаешь, и торговля не простаивала под дождем понапрасну.

Между тем, в это же время проходили спортивные соревнования. Комитет молодежной политики совместно с работниками ЗАГС провели спортивные соревнования «Все начинается с любви», где среди шести семейных команд из Вохтоги и Грязовца победила семья Осиповых.

Состоялась дружеская встреча по волейболу между командами мужчин Грязовца и Вохтоги: грязовчане, ради праздника, уступили победу вохтожанам. А затем, в самых экстремальных погодных условиях, на стадионе прошли два матча по футболу между командами из Шексны и Вохтоги, Грязовца и Вохтоги. В обоих случаях вохтожанам не удалось отстоять победу. Но, что удивительно, болельщиков также не испугал дождь.

Как правило, организаторы подобных праздников стараются украсить их какой-то «изюминкой». В продолжение программы выступили танцевальный ансамбль «Рябинка» и исполнительница народных песен Светлана Шадрнова Вологодского городского ДК. Артистов из Вологды погода уже щадила, и зритель собралась целая площадь. Детей развлекали надувные батуты и большие куклы.

Вечером развлекательную программу продолжили шоу-балет «Сирин» и группа «Гранпри». Впервые вохтожане наблюдали у себя фейерверк. Ночную дискотеку «зажигали» дискотеки радио «Премьер». Вохтога не стихала далеко за полночь.

Остается добавить, что финансовую поддержку праздника осуществили ООО «Монзенский ДОК» и районный бюджет.

О. НИКОЛАЕВА.

Пенсии снова повысят

В будущем году пенсии увеличатся на 15,4 процента - это самое существенное повышение за последние годы. Дважды, с 1 апреля и с 1 октября, произойдет увеличение базовой части пенсии и с 1 апреля - страховой части. Об этом сообщил на пресс-конференции глава Комитета Госдумы по труду и социальной политике Андрей Исаев.

Поводом для встречи с журналистами стал проект бюджета Пенсионного фонда России, представленный в Госдуму и одобренный двумя профильными комитетами. Более конкретные параметры будущего бюджета сообщил председатель правления ПФР Геннадий Батанов. В частности, пенсия по старости (ее получает основная масса пенсионеров) составит к осени 2007 года 3556 рублей (прибавка - 469 рублей); средняя пенсия по инвалидности - 2513 рублей (прибавка 332 рубля); социальная пенсия - 2376 рублей (прибавка 426 рублей).

Геннадий Батанов особо подчеркнул, что в будущем году не будет никаких кризисных явлений с пенсионными выплатами. «Система устойчивая, и пенсии будут выплачиваться вовремя и в полном объеме», - заверил глава ПФР. Заявление сделано не случайно. Дело в том, что в Пенсионном фонде образовался дефицит в размере более 88 миллиардов рублей, что вызывает в обществе серьезную тревогу.

Звучат «пророчества», что Пенсионный фонд на краю пропасти и что он вот-вот рухнет. И Батанов, и Исаев заверили собравшихся, что это не так. Или не совсем так. 88 миллиардов - это, конечно, большая сумма, но для сравнения: в 2007 году ПФР будет ежемесячно выплачивать гражданам в виде пенсий, пособий, ЕДВ для льготников и прочее более 130 миллиардов рублей. То есть нынешний дефицит меньше месячных затрат фонда, что, конечно же, не критично.

Если не повезло с покупкой...

Люди, которые по старому своему опыту знакомы с обувью нашей отечественной фабрики «Скорход», не раз, думаю, вспомнили ее неоспоримое качество: прочность. Хотя и не отличалась красотой и стильностью продукция этой фабрики, но носилась годами. Сегодня же, на первый взгляд, изящными и модными изделиями завалены обувные прилавки и витрины, но к их покупке приходится относиться с осторожностью. Даже приличная цена порой не гарантия качества. Соблазнившись приглянувшейся тебе парой в каком-нибудь из многочисленных магазинчиков, а не знаешь, сколько прослужит тебе эта покупка.

Производственный брак в обуви стал явлением массовым. С тех же пор, как был ликвидирован районный отдел по защите прав потребителей, каждый покупатель бракованной обуви решает свои проблемы сам. Комитет, как-никак, играл свою роль защитника обманувшихся в покупке граждан. А ведь еще не известно, захочет ли хозяин торговой точки нести ответственность за некачественный товар. Пойти обратно в магазин, потребовать возврата потраченных денег, а при необходимости везти покупку в бюро экспертизы в областной центр - на все это нужны, как минимум, дополнительные средства, а также время и решительный характер.

«Похвастаться» своей неудачной покупкой зашла в редакцию нашей газеты жительница Грязовецкой Валентина Павловна. В магазине «Ирина» ЧП Громовой летом она приобрела симпатичные белые босонож-

ки за 450 рублей. Но надеть и пройтись в них до центра нашего города смогла лишь раз. Ногам было настолько некомфортно, что они, по выражению женщины, «просто горели», а подошва босоножек за первое недолгое путешествие заметно истерлась.

Изучив коробку из-под обуви, Валентина Павловна нашла лишь ни о чем не говорящую ей надпись «STULENO» с цифрой М 8881-11. Если эта обувь была произведена какой-то заграничной фирмой, то явно не для носки, сделала вывод покупательница. Или же, скорее всего, это была просто подделка.

В магазине, куда обратилась со своими претензиями Валентина Павловна, сразу вернуть деньги за покупку отказались, а потому она решила отвезти их в Вологодское бюро экспертизы, по адресу ул. Зосимовская, 65, покупательница должна была сама. Выбраться в Вологду Валентина Павловна смогла только через

КЛУБ ПОТРЕБИТЕЛЯ

месяц. Специалисту бюро хватило лишь визуального осмотра, чтобы сделать вывод: босоножки - явный производственный брак, в них отсутствовала колодка, непрочным был и материал, из которого изготовлена подошва. То есть, действительно, данная обувь для носки не пригодна. О сомнительном производстве свидетельствовали и отсутствие наклейки со штрих-кодом и адреса производителя. За консультацию Валентина Павловна заплатила 250 рублей, но если бы потребовалась более обстоятельная экспертиза, сумма оказалась бы раза в 3 больше.

В магазине «Ирина» на скандал с покупательницей ее пошли, признавая ее полную правоту, и вернули стоимость босоножек, расходы на консультацию и поездку в Вологду. Но, как рассуждает Валентина Павловна, не одна же она приобрела летом такие босоножки, наверняка каждому из покупателей они служили не долго. Да и многие сегодня могли бы сказать, как они «выбросили» деньги на некачественную обувь, не прослужившую и сезона. Вот если бы каждый был так же принципиален в своих претензиях к продавцу, тогда и бракованного товара на прилавках станет меньше.

О. НИКОЛАЕВА.

Они стремились к победе

Совсем недавно в оздоровительном лагере «Дружба» закончилась областная военно-спортивная игра «Зарница». Наш район представляла команда Грязовецкой школы № 1 под руководством заслуженного учителя России Владимира Николаевича Майорова, преподавателя ОБЖ и физкультуры.

Они уже в третий раз побеждают на районной «Зарнице», и третий год шли к победе на областном уровне. Конкуренция в старшем возрасте (15-16 лет) была очень серьезная - пятнадцать команд со всей области. Столько же команд выступали и за младший возраст. Уровень у многих команд высокий, большинство уже не первый раз принимают участие в этой игре, и у грязовчан появилось немало знакомых из других районов.

Игра продолжалась неделю, ведь программа областных соревнований намного сложнее, чем районных. Нужно не только уметь разбираться и собирать на время автомат Калашникова, но и правильно надеть костюм химзащиты, преодолеть полосы препятствий, в том числе «Штурм высоты», «Вперед, юнармейцы», пожарная эстафета. Нужно было продемонстрировать и умение ездить на велосипеде. На областных соревнованиях много теоретических заданий, в том числе и военная теория, и правила дорожного движения, и много других трудностей. Даже те конкурсы, которые есть в программе районных соревнований, в области гораздо сложнее.

Такие серьезные соревнования требуют тщательной подготовки, и все ребята затратили много времени на тренировки. Приходилось иногда и уроками жер-

товать. Теоретические вопросы изучали дома, тренировались в школе постоянно и вместе с руководителем, и самостоятельно, отработывали каждое движение. Кроме того, изучали свои прошлые выступления, анализировали ошибки, искали пути их устранения, продумывали тактику и стратегию будущих выступлений. Много времени уделили и строевой подготовке. И результат был лучшим за всю историю их выступлений.

Очень хорошо получилась у ребят и выступление в конкурсе «Юнармейская песня». Они подготовили вместе с музыкальным руководителем Натальей Сергеевной Тихомировой целую программу «Матерям погибших героев посвящается».

Каждый год состав команды обновляется, но три года бессменным капитаном коман-

ды остается Сергей Сулов. Но и для него это, скорее всего, последние соревнования, ведь он заканчивает школу в этом году. И для будущей профессии навыки и умения, полученные за годы участия в «Зарнице», ему пригодятся: он собирается поступать в Институт права и экономики. В команде кроме капитана еще Антон Киров, Сергей Гладин, Евгений Комягин, Николай Корсаков, Даша Беляева, Аня Кесарева и Кристина Михайловская. Пусть в следующем году команду покинет не один капитан, но хорошая традиция - участвовать в патриотической военно-спортивной игре «Зарница» сохранится в первой школе и дальше. Владимир Николаевич Майоров наберет новых детей, и будет так же внимательно помогать им развить свои способности, так же заботливо возвращать новых победителей.

Е. КОЗЛОВА.

На снимке: команда-победитель игр.

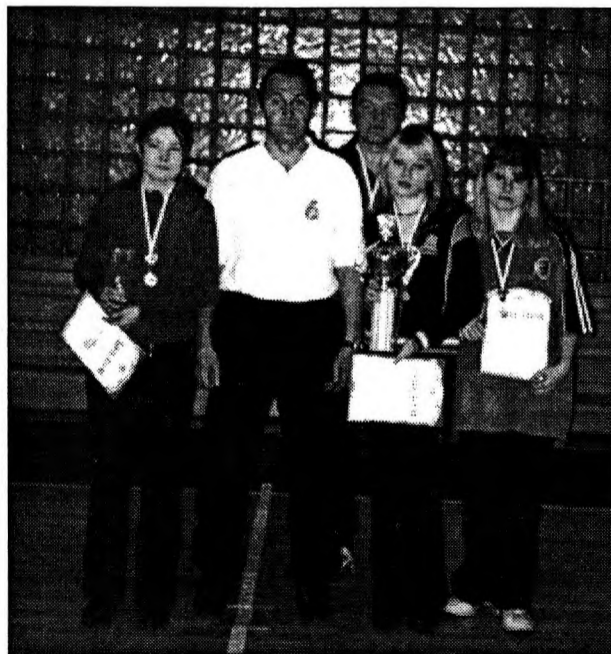


Сила духа

Наша газета уже писала об успехах учащихся ГОУ «Грязовецкая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат третьего вида» в таком виде спорта для людей с нарушением зрения, как голбол. Определенных достижений они добились и в торболе. В этом году успех сопутствовал им и в мини-футболе. Теперь они будут выступать в этом виде спорта за сборную России. О том, почему в школе в последние годы началось активное развитие спорта, как шли к спортивным успехам, рассказывает заместитель директора по реабилитационной работе Александр Алексеевич Кокорин.

- Зачастую люди с плохим зрением в затруднительных ситуациях по привычке всецело полагаются на зрение, а этого ресурса оказывается недостаточно. Все внимание концентрируется на максимальной его эксплуатации, и человек просто не замечает не приятности, которая совсем рядом. Очевидно, необходимо включать дополнительные компенсаторные возможности, использовать слух, чтобы он постоянно работал, помогая ориентироваться и избегать опасности. Особенно это важно для людей с тяжелым нарушением зрительного восприятия, при котором невозможно правильно оценить перспективу ландшафта, а следовательно, правильно определить скорость движущегося объекта и расстояние до него. Именно с целью найти правильное сочетание физических нагрузок и умения ориентироваться в пространстве и был изобретен голбол, а немного

ровочного процесса и началась серьезная работа по подготовке к Чемпионату России по торболу 2005 года. Он проводился в г. Дзержинске Московской области. К соревнованиям допускались спортсмены - инвалиды по зрению не моложе 16 лет. За звание лучших торболистов России боролись десять сильнейших команд. Несмотря на титулы команд и возрастную разницу, (средний возраст от 22 до 28 лет) наша команда была настроена серьезно. В состав сборной команды Вологодской области вошли 6 человек: Александр Евдокимов (капитан), Павел Дьяков, Дмитрий Чернобахтов, Алексей Павлов, Алишер Цвид, Сергей Второв. Как тренер команды скажу, что это очень способные ребята. Опытные игроки никак не могли ожидать такой игры от новичков. Команда Вологодской области вышла на четвертое место, но для начинающих спортсменов это было очень неплохо.



позднее и торбол.

В нашей школе в эти игры ребята играли около 8 лет, но по упрощенным правилам и не было условий для соперничества с другими командами. Оценив состояние уровня развития голбола и торбола, было предложено съездить на чемпионат России по торболу в октябре 2004 года одному из учителей физической культуры для краткосрочного обучения и формирования на базе нашей школы сборной команды Вологодской области по торболу и голболу.

Сразу же, после поездки в Москву была разработана методика трени-

Очередными соревнованиями, в которых принимали участие воспитанники нашей школы, были сразу три розыгрыша наград. Розыгрыш Кубка России по голболу среди спортсменов - инвалидов по зрению, Кубок России по мини-футболу среди незрячих спортсменов и Первенство России по торболу. В составе команд выступавших на этих соревнованиях были Алексей Павлов, Сергей Второв, Алишер Цвид, Игорь Ильин, Дмитрий Чернобахтов, Наталья Кочурова, Любовь Маничева. Тренеры команд постарались правильно распределить силы. В розыгрыше Кубка России по голболу наши девочки ста-

ПРЕОДОЛЕНИЕ

ли серебряными призерами, победив многие команды взрослых именитых спортсменов.

В розыгрыше Кубка России по мини-футболу наша команда заняла 2 место. Команда девушек стала победителем первенства России по торболу.

Успех сопутствовал нашим спортсменам в первенстве России по голболу среди учащихся специальных коррекционных школ, проходившем в марте текущего года в Москве. Об этом писалось в нашей районной и областных газетах. Тогда команда девушек Вологодской области стала золотым призером чемпионата, а команда юношей заняла второе место.

В мае состоялось первенство России среди незрячих спортсменов по мини-футболу. Команда юношей Вологодской области, полностью состоящая из учащихся нашей школы, заняла второе место, вслед за командой Москвы, имеющей опыт игры в такой футбол уже лет десять.

Тренер команды, воспитатель и педагог школы Александр Вениаминович Селянинов, сумел хорошо подготовить спортсменов, научить их побеждать. После состязаний на Кубок России футболисты из Грязовца попали в молодежную сборную России. Чемпионат мира по «тотально слепому» футболу состоится в 2007 году в Соединенных Штатах Америки. Нападающие Алишер Цвид и Андрей Упадывшев, вратарь Игорь Ильин, защитник Алексей Павлов доказали всем, что невозможное возможно. Александр Вениаминович Селянинов был приглашен в сборную вторым тренером.

Когда видишь, чего добились наши девушки и юноши, никогда не видевшие света, то понимаешь, что сила духа и любовь к жизни у них безграничны. Планы на будущее у спортсменов школы большие. В конце октября в Москве пройдет чемпионат России по торболу. На этом большом турнире наша школа будет представлена четырьмя командами. В октябре-ноябре состоится 2-я Всероссийская спартакиада среди детей с ограниченными возможностями. В этих соревнованиях, я думаю, примут участие не только воспитанники нашей, но и Грязовецкой коррекционной школы-интерната 2 вида.

Записала Е. ГОРЛОВА.

На снимке: команда девушек по голболу и торболу вместе с тренером А. А. Кокориным и старшим тренером сборной команды России по этим видам спорта Н. Н. Береговым.

АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА ПОСТАНОВЛЕНИЕ

11.09.2006 № 1147

О ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ДНЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В связи с ежегодным проведением 1 октября Дня пожилых людей, в целях привлечения повышенного внимания к людям старшего поколения **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

Провести в 2006 году День пожилых людей под девизом «Никто не забыт».

1. Управлению социальной защиты населения администрации Грязовецкого муниципального района (Воронина Л. Ю.):
- обеспечить распределение средств областного бюджета на проведение мероприятий, посвященных Дню пожилых людей, и оказание адресной социальной помощи нуждающимся пенсионерам;

- обеспечить координацию работы по проведению мероприятий, посвященных Дню пожилых людей.

2. Управлениям, комитетам, отделам администрации района, главам муниципальных образований, входящим в состав Грязовецкого муниципального района:

- обеспечить организацию и проведение мероприятий, посвященных Дню пожилых людей;

- организовать проведение торжественных мероприятий, вечеров чествования ветеранов;

- исползовать возможности учреждений культуры, клубов и хоров ветеранов для проведения торжественных вечеров;

- провести рейд по обследованию социально-бытовых условий жизни ветеранов войны и труда, пенсионеров в целях выявления нуждающихся в материальной поддержке;

- организовать работу по оказанию остро нуждающимся малоимущим гражданам пожилого возраста адресной социальной помощи, в том числе в ремонте квартир, печей, крыш, заготовке дров и др.

3. Рекомендовать руководителям предприятий, учреждений, организаций независимо от форм собственности провести мероприятия, указанные в п. 2.

4. Управлению здравоохранения района (Гришин А. А.), МУ «Центральная больница Грязовецкого муниципального района» (Коновалов В. А.):

- обеспечить проведение медицинских осмотров пожилых людей, проживающих в МУ «Специальный жилой дом для одиноких престарелых граждан», МУ «Грязовецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов»;

- организовать проведение мероприятий, посвященных Дню пожилых людей, для больных пожилого возраста, находящихся на лечении в стационарных лечебных учреждениях района.

5. Управлению образования района (Базылева О. Э.):

- предусмотреть мероприятия по проведению утренников, конкурсов рисунков и сочинений, выставок в учреждениях образования, посвященных Дню пожилых людей, чествованию ветеранов войны и труда;

- организовать оказание шефской помощи пожилым людям;

- организовать встречи молодежи с ветеранами в музее и комнатах боевой славы.

6. Управлению по делам культуры, молодежной политики и туризма администрации района (Баранова О. В.):

- организовать в учреждениях культуры района для лиц пожилого возраста мероприятия, посвященные Дню пожилых людей;

- содействовать работе клубов ветеранов, выставок народных умельцев, способствовать вовлечению пожилых людей в активную творческую деятельность.

7. Комитету молодежной политики (Кукушкина И. Н.) в рамках проведения мероприятий, посвященных Дню пожилых людей, организовать проведение районной акции «Тимуровцы XXI века».

8. Средствам массовой информации (Першанов В. Н.) организовать освещение мероприятий, посвященных Дню пожилых людей.

9. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации района Чучневу М. Н.

Глава администрации района
М. А. ЛУПАНДИН.

АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА ПОСТАНОВЛЕНИЕ

6.09.2006 № 1125

О ВНЕСЕНИИ ДОПОЛНЕНИЙ В ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА ОТ 31.08.2006 № 1109

На основании Закона Российской Федерации от 24.12.1992 № 4218-1 «Об основах федеральной жилищной политики (в редакции Федерального закона от 06.05.2003 № 52-ФЗ), постановлений Правительства Российской Федерации от 17.02.2004 № 89 «Об утверждении Основ ценообразования в сфере жилищно-коммунального хозяйства», от 30.07.2004 № 392 «О порядке и условиях оплаты гражданами жилья и коммунальных услуг», от 14.12.2005 № 761 «О предоставлении субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг», от 29.08.2005 № 541 «О федеральных стандартах оплаты жилого помещения и коммунальных услуг», постановления Правительства Вологодской области от 30.01.2006 № 79 «О региональных стандартах оплаты жилого помещения и коммунальных услуг, предельных индексах изменения тарифов организаций коммунального комплекса и размере платы граждан за жилищно-коммунальные услуги», проведенной независимой экспертизы экономической обоснованности цен на жилищно-коммунальные услуги **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

Внести дополнения в приложение № 1 постановления главы администрации Грязовецкого муниципального района от 31.08.2006 № 1109 «Об оплате жилого помещения и коммунальных услуг на 2006 год», дополнив:

пункт 5 подпункт 5.8. в графе МУП Грязовецкая ЭТС цифрами: **41,23**
40,78

пункт 5 подпункт 5.13. в графе МУП Грязовецкая ЭТС цифрами: **52,09**
51,47

Глава администрации района
М. А. ЛУПАНДИН.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ о результатах сделок приватизации имущества Грязовецкого муниципального района

№ п.п.	Наименование проданного объекта	Место-нахождение	Покупатель	Цена сделки (руб.)
1.	Нежилое помещение площадью 35,4 кв. м (парикмахерская)	г. Грязовец ул. Ленина, д. 116	Замятина Марина Юрьевна	486150
2.	Нежилое помещение площадью 86,1 кв. м. (магазин)	г. Грязовец ул. Ленина, д. 116	аукцион не состоялся	

Если пострадали от финансовых пирамид

С 29 августа этого года Вологодское отделение № 8638 Сбербанка России ведет прием документов от граждан на получение компенсации потери вкладов финансовых пирамид.

Прием граждан, которым причинен ущерб на финансовом и фондовом рынках России, будет производиться по адресу: г. Вологда, ул. Ленинградская, 78, в здании дополнительного офиса № 8638/03 ежедневно, кроме воскресенья и понедельника, с 9-00 до 17-00, обед с 13-00 до 14-00. Дополнительную информацию можно получить по телефону в Вологде: 780-622.

Информационное сообщение

В соответствии с требованиями статьи 34 Земельного Кодекса Российской Федерации администрация Грязовецкого муниципального района информирует население о наличии восьми свободных земельных участков на территории муниципального образования Комьянское:

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 080:0258, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Хорошево, площадью 600 кв. м, для огородничества, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 029:0007, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологод-

ская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Федяйкино, площадью 1900 кв. м, для сенокосения, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 080:0219, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Хорошево, площадью 600 кв. м, для сенокосения, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 007:0022, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Арфино, в 100 м на север от д. № 25, площадью 17200 кв. м, для сенокосения,

в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 002:0001, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Аннинское, площадью 5000 кв. м, для сенокосения, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 002:0002, находящийся в государственной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Аннинское, площадью 8000 кв. м, для сенокосения, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 01 023:0001, находящийся в

муниципальной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Юдино, площадью 1000 кв. м, для огородничества, в аренду сроком на 11 месяцев;

- земельный участок с кадастровым номером 35:28:02 02 010:0022, находящийся в муниципальной собственности, по адресу: Вологодская область, Грязовецкий район, Комьянская сельская администрация, д. Огарково, в 200 м на юг от д. № 20, площадью 3300 кв. м, для огородничества, в аренду сроком на 11 месяцев.

По данному вопросу обращаться к специалисту управления по имущественным и земельным отношениям администрации района по адресу: д. Хорошево, ул. Сосновая, д. 1. т. 43-2-83, заявления принимаются в течение 10 дней с момента опубликования.

УТВЕРЖДЕН
постановлением администрации
района от 19.09.2006 № 1178
(приложение)

ПРОТОКОЛ

РАССМОТРЕНИЯ И ОЦЕНКИ КОТИРОВОЧНЫХ ЗАЯВОК НА ОРГАНИЗАЦИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

г. Грязовец 19 сентября 2006 г.
Заказчик: МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Грязовца».

Состав единой комиссии по размещению муниципального заказа:

заместитель председателя комиссии: Е. С. Брусникова, начальник отдела муниципального заказа управления по контролю и анализу социально-экономического развития района;

секретарь комиссии: М. В. Касаткина, ведущий специалист отдела муниципального заказа управления по контролю и анализу социально-экономического развития района;

члены комиссии:

Т. С. Поверганова, заместитель начальника управления финансов администрации района;

Е. В. Лодыгин, начальник отдела энергетики и транспорта администрации района;

Е. Б. Калинин, заместитель начальника отдела цен и контроля за финансово-хозяйственной деятельностью муниципальных предприятий администрации района.

Существенные условия контракта:

- закупка и транспортировка продуктов, приготовление завтраков, обедов, ужинов по существующим нормам, санитарным правилам; обслуживание школьников;

- максимальная цена контракта - 89000 рублей;

- место предоставления услуг: г. Грязовец, ул. Гагарина, д. 46;

- срок предоставления услуг: сентябрь 2006 г.;

- условия оплаты: безналичный расчет по предъявлению счетов-фактуры.

Участники размещения заказа, подавшие котировочные заявки: а) ООО «Общепит» (18.09.2006); б) ЧП Соколов С. Г. (18.09.2006).

Отклоненные котировочные (с обоснованием причин): ЧП Соколов С. Г. - не соответствует требованиям.

Предложение о наиболее низкой цене в проведении запроса котировок (победитель котировочного запроса): ООО «Общепит» - 89000 рублей.

Сведения об участнике запроса котировок, предложившем наиболее выгодные условия, следующие после предложенных победителем - нет.

РОССИЯ ВХОДИТ В ПЕРИОД СВЕРХДЕФИЦИТА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

Об этом заявил журналистам глава РАО «ЕЭС России» Анатолий Чубайс.

Он не исключил, что предстоящей зимой электроэнергетика России может столкнуться с проблемами «такого масштаба, которые никто в мире еще не решал». По его словам, «зимой мы войдем в сверхнапряженный режим работы энергосистемы».

Вологодчина попала в черный список Чубайса

Вологодчина попала в черный список Чубайса. Председатель РАО ЕЭС России подписал протокол, в котором выделены 16 регионов, где этой зимой возможны отключения электро- и теплоэнергии. В том числе - и Вологодская область. Отправной точкой для РАО ЕЭС стала прошлая зима, когда из-за морозов Вологодчина потратила самое большое в своей истории количество электроэнергии. Так что лозунг - давайте экономить - может стать главным в этом отопительном сезоне. Для того, чтобы ограничить энергоснабжение целого района, достаточно выключить большой высоковольтный рубильник. А вот чтобы пользоваться привычными благами, нужно намного больше. В первую очередь, надо научиться экономить. Вологодчина сегодня - в черном списке Чубайса. Это значит, что в первые морозные дни в области может начаться энергетический кризис. Электрорадиаторы и другие нагревательные приборы прошлой зимой уже сожгли все мыслимые и немыслимые электрولимиты. Будущая зима обещает быть не менее суровой, чем прошлая. Ограничить городские предприятия - единственный способ выйти из ситуации, считают энергетики. Исключением будут являться больницы, образовательные учреждения и другие спец. объекты города. А вот власти успокаивают. Ситуация под контролем. И электронагреватели, и холодильники в квартирах - работать зимой будет все. Ограничения нужны не потому, что соседние области, у которых мы покупаем для себя большую часть электроэнергии - отказываются поставлять ее в достаточных объемах. Мы тратим слишком много. Плюс оборудование на вологодских подстанциях - еще середины прошлого века. Кабели и трансформаторы попросту могут не выдержать перегрузок - говорят специалисты. Однако, для обычных вологжан такая ситуация не должна обернуться ничем серьезным, никаких запретов. Впрочем, каждый вологжанин может и сам помочь при желании всему городу не попасть в энергетический кризис. Для этого надо просто меньше смотреть телевизор, но пойдут ли на это вологжане, пока не ясно.

ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

От потомка барона Мюнхгаузена

МУЗЕЙ

Прямой потомок барона Мюнхгаузена, житель Кабардино-Балкарии Владимир Мюнхгаузен, на днях подарил детям мира право бесплатно посещать, свободно передвигаться и жить на Луне. Ночное светило, как известно, первым посетил его предок, который добрался до него верхом на пушечном ядре. Право владения Луной, считает Владимир, перешло к нему по наследству.

Потомок барона открыл музей Мюнхгаузена на берегу туристической жемчужины - второго по глубине в Европе Голубого озера в горах Черекского района Кабардино-Балкарии. Вход в двухэтажное здание оформлен в виде раскрытой пасти медведя, рядом установлен мангал в виде крокодила. «На первом этаже - большой камин, откуда жареные утки вылетают, чтобы охладиться над Голубым озером и упасть в тарелки туристов», - сказал Владимир.

На втором этаже музея выставлены самые большие в мире солнцезатенные очки. Богатый на выдумки потомок барона Мюнхгаузена собственноручно изготовил их из двух лобовых стекол от «Жигулей». На стенах развешены фотографии: на одной - пушка для стрельбы солеными огурцами по Северному полюсу, а рядом зафиксированный момент метания золотого ядра в бездонное Голубое озеро год назад при открытии здесь дайвинг-центра.

«Это третий в мире музей барона, два других - в Германии и Латвии», - сообщил потомок Мюнхгаузена корреспонденту ИТАР-ТАСС. Он подчеркнул, что барон был офицером Российской армии и большим патриотом России.

Ценник наружу - это стильно

На улицах Лондона и других крупнейших городов Великобритании стремительно вошел в молодежную моду новый стиль: носить одежду с магазинными ценниками наружу.

Сейчас в лучших кварталах британской столицы можно встретить молодых людей, с воротников рубашек, курток, поясов брюк и козырьков бейсболок которых свисают на нитках и пластиковых лесках картонные бирки.

Наличие неотрезанных ценников традиционно является показателем того, что данные вещи были украдены из магазина. Однако большинство молодых людей сейчас просто прикрепляют их к одежде после покупки.

Новая мода уже вызвала широкие протесты Британской ассоциации розничной торговли, так как она, по мнению руководства ассоциации, поощряет воровство в магазинах. «Мы только надеемся, что, как большинство из новых веяний моды, этот стиль быстро устареет», - заявил представитель ассоциации Ричард Добб.

Увековечили имена меценатов

ТВОРИ ДОБРО

Первый в России архитектурно-парковый комплекс «Добрый ангел мира», увековечивающий имена меценатов и благотворителей разных эпох, открылся в городе Новозыбкове Брянской области.

Как сообщил корреспонденту ИТАР-ТАСС накануне открытия заместитель губернатора Брянской области Андрей Бочаров, средства на строительство были собраны жителями области. «Для нас это действительно народный памятник», - отметил он.

Комплекс «Добрый ангел мира» - это парковый ансамбль с тенистыми аллеями, сходящимися к центру. В сердце парка будет установлена мраморная колонна, увенчанная бронзовой фигурой ангела с голубем мира в руках. В основание комплекса заложены таблички с именами 60 благотворителей прошлого и 2500 меценатов нашего времени, среди которых 10 президентов, 36 послов иностранных государств, кавалеры ордена «Меценаты столетия» и другие видные деятели.

«Мы хотим объединить на базе таких комплексов людей, которые уже являются меценатами, и тех, которые будут вливаться в наше движение», - заявил президент Международного благотворительного фонда «Меценаты столетия» Олег Олейник. По его словам, «благоустройство парка осуществляется силами местных жителей, а фигура ангела установлена на средства фонда».

Поможет клюквенный сок

ЛЮБОПЫТНО

Клюквенный сок может успешно заменить антибиотики, прежде всего для борьбы с целым рядом бактерий, устойчивым ко многим современным медицинским препаратам. Как пишет газета «Дагенс Медисин», об этом свидетельствуют результаты исследований, представленные на ежегодном заседании Американского химического общества в Сан-Франциско.

Ученые Политехнического института в Ворчестере обнаружили в клюквенном соке вещества танины - фенольные соединения растительного происхождения, - которые способны предотвратить развитие в организме болезнетворных колибактерий, поскольку заставляя эти бактерии изменять форму.

Проведенные ранее исследования также установили, что клюквенный сок способен предотвращать воспаление мочеполювой системы, вызываемое именно колибактериями.

«Антитеррористические» туалеты

ВО ДАЮТ!

Пуленепробиваемые общественные туалеты стоимостью 800 тыс. юаней (около 100 тыс. долларов США) появились на улицах Пекина.

«Туалеты такой конструкции - пишет газета «Жэньминь жибао» - были изобретены после «событий 11 сентября» в США, наряду с другими мерами предосторожности на объектах

общественного пользования». Вес китайского «антитеррористического» туалета составляет 15 тонн. «Обычное взрывное устройство, даже взорвавшись внутри туалета, не причинит вреда

тем, кто находится снаружи», - заверяет газета.

Правда, издание было вынуждено констатировать, что пекинцы почему-то не спешат воспользоваться новыми «безопасными» сооружениями, «предпочитая с уважением поглядывать на них на расстоянии».

Что такое «синдром компьютерного зрения»?

Компьютер вошел во все сферы нашей жизни. Мы не только работаем за ним, но и проводим свободное время. Однако вместе с компьютером появилась и «болезнь компьютерного века». Многие люди, которые проводят за компьютером длительное время, замечают ухудшение зрения.

Временная близорукость, нарушение работы глазных мышц, снижение чувствительности зрения, жжение в глазах, боли в области глаз и лба - это симптомы заболевания, которое получило название «синдром компьютерного зрения», или в английском варианте - Computer Vision Syndrome (CVS).

Согласно оценкам зарубежных специалистов, ему подвержено от 50 до 90% пользователей компьютеров. Как показывают клинические исследования, даже один день работы за ПК вызывает ухудшение зрения. Как говорят врачи, у некоторых эти признаки проявляются уже через 2 часа работы за компьютером, у большинства - через 4, и практически у всех - через 6.

Итак, как же нам уберечь свое зрение от компьютера? Для снижения риска заболева-

ния специалисты рекомендуют использовать жидкокристаллические мониторы. Они отличаются более высокими в сравнении с дисплеями, в которых применяются ЭЛТ, визуальными характеристиками - в частности, не дают бликов и обладают лучшей контрастностью.

Однако, можно снизить и вредное воздействие от «обычного», ЭЛТ-монитора. Для этого, прежде всего, необходимо установить частоту вертикальной развертки минимум 85 Гц, причем, чем она выше, тем лучше.

Для этого щелкните правой кнопкой мыши по рабочему столу и нажмите «свойства». После этого, перейдите во вкладку «параметры», щелкните по кнопке «дополнительно». Теперь откройте вкладку «монитор» и установите «85 Гц» или более. Нажмите «ОК». Теперь компьютер принесет мень-

ше вреда вашим глазам.

Монитор должен располагаться на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок, на расстоянии 45-70 сантиметров от глаз и чуть ниже (примерно на 10 градусов) их уровня - так, чтобы вы смотрели на экран немного сверху. Для этого дисплей достаточно слегка наклонить, чтобы нижний край был к вам ближе, чем верхний.

Самый простой способ избежать усталости глаз - регулярно делать перерывы в работе, чтобы дать отдохнуть глазам. Для этой цели даже разработаны специальные компьютерные программы, которые через определенные интервалы времени напоминают вам, что необходимо оторваться от монитора. Есть и специальные упражнения не только для защиты зрения от компьютера, но и от усталости в целом.

Врачи не рекомендуют сидеть за компьютером более 4 часов в сутки. Через каждые 30-40 минут нужно отвлекаться от монитора и делать лег-

Ши га каша - пицца наша

ФЭН-ШУЙ

Разумеется, древняя китайская философия фэн-шуй не призывает нас питаться исключительно щами и кашей. Дело в другом. Питанию фэн-шуй придает очень большое значение, потому что пища входит в число трех вещей, необходимых каждому человеку для жизни (кроме питания фэн-шуй называет кров и одежду).

Главное, утверждает фэн-шуй, - стараться употреблять в пищу те продукты, которые производятся в местности, где вы живете. Обусловлено это множеством причин. Основная, пожалуй, в том, что питательные вещества и витамины из непривычных для вашего организма продуктов попросту не принесут вам пользы. Например, блюда из капусты (те же щи, квашеная капуста, капустные салаты) гораздо полезнее для живущих в средней полосе россиян, чем заморские авокадо и кумкваты, которые в общем-то богаты витаминами и минеральными веществами.

Второе. Не увлекайтесь экзотическими зарубежными кухнями. Возможно, приготовление непривычных деликатесов и развлекает вас (и это замечательно), но толку для организма от них опять же не будет. Например, китайцы традиционно не едят молочных продуктов, и это никак не сказывается на их здоровье, в то время как для европейцев отсутствие молока, йогуртов, сыров, творога и т.д. аукнется по меньшей мере испорченными зубами.

Третье. Полезнее всего для человека домашняя еда, особенно приготовленная с душой, без торпидности. Не зря даже самые привередливые гурманы, питающиеся в основном в ресторанах, забыв обо всем на свете, налетают, к примеру, на бабушкины пирожки или

котлеты. Дело в том, что приготовленные с душой угощения насыщаются положительной энергетикой.

Четвертое. Отдавайте предпочтение сезонным продуктам. Не стоит, например, в зимнюю стужу тратиться на заморские арбузы и дыни, а вот сейчас для них наступит самая пора. Старайтесь есть как можно больше осенних фруктов, ягод и овощей. Они переполнены энергией летнего солнца и щедро поделаются ею с вами, что поможет легче пережить зимнюю непогоду и холод.

Пятое. Ешьте больше свежих продуктов, по возможности покупайте парное мясо, рыбу и птицу и не замораживайте их. Овощи и фрукты лучше есть те, которые недавно собраны. Понятно, что эти условия не всегда выполнимы, однако хотя бы в подходящее время надо пользоваться возможностью выполнять их.

Шестое. Не садитесь за стол просто по привычке есть в определенное время, за компанию, если вам, наконец, просто не хочется есть. Ешьте только тогда, когда вы по-настоящему голодны.

Седьмое. Питайтесь разнообразно, не отдавайте предпочтение какому-то одному продукту, пусть и вашему любимому. Ведь основная цель питания - поддержание и укрепление сил и здоровья.

кую гимнастику для глаз.

1. Плотно закройте и широко откройте глаза 6-7 раз с интервалом в 30 секунд.

2. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращайте глазами по кругу вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

4. Быстро, быстро моргайте в течение 1-2 минут. Это уберезит глаза от пересыхания, рези и боли. Старайтесь вообще чаще моргать, когда работаете за компьютером.

5. Закройте веки и очень осторожно и нежно помассируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Но что делать, если работы много, а времени мало и некогда выполнять различные упражнения? Тогда помогут защитные очки, имеющие стекла со специальным защитным покрытием. У меня есть такие очки, и я заметила значительные улучшения

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ния после того, как стала их использовать.

При усталости глаз и при «синдроме компьютерного зрения» помогают препараты, которые снижают зрительную утомляемость при больших нагрузках, и препятствуют развитию близорукости. К таким препаратам относятся «Окулист», производимый отечественным заводом «Дюда», или «Эквит-зоркось». Укрепляет мышцы глаз и ягода черника и препараты, в которых она содержится.

И, конечно, не забывайте, держать правильную осанку, когда работаете за компьютером. почаще распрямляйте спину и плечи. Если вы будете соблюдать эти несложные рекомендации, компьютер станет для вас безопасным другом и помощником, а «синдром компьютерного зрения» обойдет вас стороной.