

Сегодня
в
номере:



стр. 2

ОПЯТЬ ПРИШЛА
СУББОТА

стр. 5

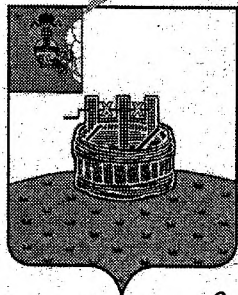
программа
ТВ,
сканворд

стр. 3-4



РЕКЛАМА,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 6



№ 107
(20218)

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,

12 ноября

2005 года

Встреча с Губернатором

7 ноября состоялась встреча главы Грязовецкого муниципального района - председателя Земского Собрания В. И. Чиркова с Губернатором Вологодской области В. Е. Позгалевым, в ходе которой были обсуждены отдельные вопросы социально-экономического развития Грязовецкого района, становления местного самоуправления и финансирования строящихся объектов.

Подробности - в ближайшем номере «Сельской правды».

И. ВОЙЦЕХОВСКАЯ.

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

В день рождения Сбербанка России коллектив его Грязовецкого отделения делает подарок всем, кто родился 12 ноября 2005 года. У самых юных вкладчиков на счетах появится по первой тысяче рублей.

Пусть дети растут здоровыми и жизнерадостными, в любви и счастье.

М. ГЛАДИНА,
управляющая
отделением Сбербанка.

Сегодня - День работников Сбербанка России

С заботой о клиентах

Акционерный коммерческий Сберегательный банк Российской Федерации отмечает в этом году свою 164-ю годовщину. В Грязовецком отделении № 4074 Сбербанка России стало уже традицией ежегодно к этому празднику проводить акцию поощрения клиентов. Наша газета сообщает, как в предыдущие годы проходили такие акции среди старейших вкладчиков, валютных вкладчиков и вкладчиков-пенсионеров.

В этом году накануне дня Сберегательного банка РФ прошла очередная акция поощрения клиентов - физических лиц заемщиков банка. Согласно положению о их поощрении выбор пал на жительницу нашего города, инженера ОАО «Ростелеком» Светлану Викторовну Носкову. Решением совета Грязовецкого отделения Сбербанка она признана самым активным, добросовестным заемщиком, долговременным сотрудничающим с отделением. К тому же у нее, говоря языком банковских сотрудников, «идеальная кредитная история», платежи по ссудам производились своевременно и в полном объеме.

Неожиданным, но приятным известием стало для Светланы Викторовны получение приглашения зайти в Сбербанк за поощрением. Вручая ей в знак признательности

за верность Сбербанку памятный подарок - уют известной иностранной фирмы «Philips», старший инспектор сектора кредитования Татьяна Алексеевна Воронина поблагодарила клиентку за сотрудничество и выразила надежду, что оно будет продолжаться.

В свою очередь Светлана Викторовна высказала добрые слова в адрес работников Грязовецкого отделения самого крупного банка России за оказываемые населению услуги, внимание и терпение по отношению к клиентам. Неоднократно брав кредиты - на свадьбу сына, на оплату учебы в институте дочери - она отметила, что услуга эта удобная и нужная.

Действительно, заработная плата далеко не у всех высокая. Рассчитывать же на то, что кто-то из друзей, знакомых или родственников даст займы крупную сумму, не всегда

приходится. Поскольку и у них такие же проблемы. А банк готов оказать эту помощь. Кредиты берут на покупку автомобиля, мебели, сложной бытовой техники сроком до пяти лет, а на приобретение жилья сроком даже до пятнадцати лет. С этой услугой банка стало возможным купить самое необходимое на этот момент и даже поехать в турпоездку за границу. Сотрудники кредитного отдела всегда с пониманием относятся к проблемам заемщиков. А дни рождения банка его работники стараются сделать праздником и для клиентов. В один из таких дней старейшей клиентке был

вручен в подарок телевизор.

Сохраняя многолетние традиции работы с населением, коллектив Грязовецкого отделения Сбербанка бережно относится к своим клиентам и делает все возможное, чтобы его посещение оставляло самые хорошие впечатления. Поздравляя своих клиентов с очередной годовщиной Сбербанка, начальник сектора кредитования Наталья Витальевна Киселкина говорит: «Мы всегда рады видеть вас, уважаемые грязовецкие, в нашем банке».

Е. ГОРЛОВА.



С. В. Носкова получает подарок

Ставки могут подскочить

В разы больше **НАЛОГИ** платить за свой автомобиль придется с нового года воложанам. Правительство области намерено существенно поднять ставки транспортного налога.

Для автомобилей с двигателем мощностью до 100 лошадиных сил ставку налога поднимут с 7 до 25 рублей за лошадиную силу. Если сейчас владелец «Жигулей» платит в год чуть больше пятисот рублей, то с учетом повышения эта сумма вырастет до двух тысяч рублей. Для машин с двигателями больше 100 лошадиных сил налог вырастет в два раза. Повышение распространится на мотоциклы, автобусы, грузовики, снегоходы, яхты и другие транспортные средства.

В областном Правительстве пояснили, что непопулярные меры вызваны тяжелым положением дорожного хозяйства. В год на содержание и ремонты областных дорог требуется более полумиллиарда рублей. В бюджете-2006 на эти цели пока выделено всего 86 миллионов рублей. С учетом повышения ставок эта сумма вырастет до 150 миллионов и останется недостаточной.

Окончательное решение по этому поводу должны будут принять депутаты областного парламента.

Позвоните на «телефон здоровья»

Без малого 90 звонков приняли в октябре на «телефон здоровья» специалисты областного центра медицинской профилактики. Это в полтора раза больше, чем за два предыдущих месяца работы «горячей линии».

Напомним, что «телефон здоровья» существует больше трех месяцев. Анализ работы телефона показал, что чаще всего воложан волнует не то, как не заболеть, а то, как избавиться от уже существующих недугов. Поэтому последние два месяца к работе телефона привлекают врачей.

В октябре на вопросы воложан отвечали 9 специалистов. Наибольший интерес вызвала тема профилактики остеопороза. В преддверии зимы и гололеда воложане интересовались, как избежать перелома костей. Также популярными были вопросы, касающиеся артериальной гипертонии, бронхиальной астмы и бронхитов.

Женщины звонили чаще, чем мужчины. Любопытно, что мужчин чаще всего интересовало то, как бросить курить, а женщин - проблемы похудения, уровня холестерина в крови и контроля за физической нагрузкой.

В ноябре «телефон здоровья» продолжает свою работу. По любым вопросам, которые касаются профилактики и сохранения здоровья, можно звонить по телефону 72-00-60 в среду и четверг с 15 до 16 часов.

В совете ветеранов

Состоялось очередное заседание президиума районного совета ветеранов войны и труда. На нем был заслушан отчет о работе культурно-массовой комиссии, которую возглавляет К. А. Данилова. Одобрены отчеты этой постоянной комиссии.

Президиум рассмотрел также вопрос о критических замечаниях, высказанных на недавно прошедшей отчетно-выборной конференции ветеранов.

Утверждены руководители и члены шести постоянных комиссий. Об итогах работы пятой областной отчетно-выборной конференции ветеранов рассказал председатель президиума районного совета ветеранов В. И. Березкин.

ПОГОДА 12-18 ноября

Существенных изменений в погоде не ожидается: местами возможен небольшой дождь, ветер ЮЗ, 3 умеренный. Температура ночью 0, +3°, днем +3, +6°.

С 16 ноября ожидается похолодание с переходом среднесуточной температуры воздуха к отрицательным значениям.

Вологодский ЦГМС.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на районную газету

«Сельская правда»

на первое полугодие 2006 года.

Стоимость подписки с доставкой

для населения и бюджетных организаций

- 167 руб. 2 коп.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

Доброе сердце

Всегда радуюсь за Зою Николаевну Девяткову, когда вижу ее вместе с дочерью Галиной или Светланой, которые бережно и заботливо поддерживают маму во время ее прогулки на свежем воздухе.

Радуюсь тому, что любовь, забота и внимание матери к детям возвращается к ней сторицей, тем более что детей у Зои Николаевны шестеро. Всех она вырастила, воспитала, вывела в люди и тем самым исполнила свой материнский долг, а по сути, совершила материнский подвиг и передала его эстафету своим детям. У нее 11 внуков, 7 правнуков.

Родилась она 29 апреля 1916 года в селе Устье-Кубенское в бедной крестьянской семье, рано потеряла родителей, но получила образование благодаря помощи своего дяди, брата отца. В 1934 году Зоя Николаевна закончила педагогический техникум и до 1953 года работала в школах Усть-Кубинского района. После перевода мужа на работу в Грязовецкий район Зоя Николаевна вместе с семьей переехала в Грязовец и продолжила работу учительницей начальных классов сначала в Грязовецкой семилетней школе, а потом в Грязовецкой средней школе № 2. Среди ее выпускников очень много достойных людей, живущих и работающих в Грязовце.

За свою многолетнюю добросовестную работу Зоя Николаевна награждена медалью «За доблестный и самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны», которая была вручена 6 января 1946 года, медалью «За трудовую доблесть», вручена 30 ноября 1950 года, и юбилейными медалями «30 лет Победы», «40 лет Победы», «50 лет Победы», «60 лет Победы». В 1948 году Зоя Николаевна получила «Медаль материнства II степени», а в 1951 году награждена «Медалью материнства I степени».

По стопам матери пошла старшая дочь Зои Николаевны Маргарита Александровна и стала учителем химии и биологии, сейчас заведует кафедрой колледжа в г. Тольятти.

Получили высшее образование сын Юрий, ставший юристом, судьей республиканского значения, дочь Татьяна, инженер-химик, сын Александр, инженер-строитель, награжденный орденом «Знак почета» за строительство завода больших грузных автомобилей «КамАЗ».

Дочери Светлана и Галина имеют среднее специальное образование. Светлану Александровну Малкову хорошо знают почти все грязовчане, пользующиеся услугами процедурного кабинета районной поликлиники, где Светлана Александровна работала медсестрой и пользовалась большим авторитетом и уважением.

Галина Александровна Шуйская закончила Орловский учетно-кредитный техникум и работала в «Промэнергобанке», филиале Вологодского банка «Традиция». И Светлана, и Галина награждены медалями «Ветеран труда».

Стали взрослыми людьми и внуки Зои Николаевны, получили образование и занялись любимой работой: есть среди них экономисты, в том числе и кандидат экономических наук, технологи, врач, работник музея в Санкт-Петербурге

после окончания Института культуры, рабочие.

Один из внуков увлечен туризмом, имеет значок «Турист СССР», а правнучка Настя в 11 лет стала лауреатом конкурса скрипачей Чувашии. О большой семье Зои Николаевны хорошо сказала Ирина Модестовна Судыко, учительница химии средней школы № 1, мама которой, ветеран войны Зоя Васильевна Иванова, была подругой Зои Николаевны: «Семья Девятковых и Ивановых дружит с 1946 года. Семья Девятковых - это эталон взаимопонимания, любви, уважения друг к другу и к людям. Отличительные черты семьи - это исключительная доброта и поддержка друг друга в моральном и материальном плане. Все дети Зои Николаевны ежегодно собираются на день рождения к любимой маме. Трудолюбие во всем - в учебе, в работе, именно своим трудолюбием добились успехов во всех своих делах. Им присущи оптимизм и умение поддержать друг дру-

ЭСТАФЕТА МАТЕРИНСКОГО ПОДВИГА

го в тяжелые минуты, в преодолении трудностей. Все члены семьи - интересные люди, мастера своего дела, добропорядочные, бескорыстные, жизнелюбивые и жизнестойкие, всегда поддерживают добрые, уважительные отношения с соседями, знакомыми, друзьями».

Дочери Светлана Александровна Малкова и Галина Александровна Шуйская, с которой сейчас и живет Зоя Николаевна после смерти своего мужа Александра Акиндиновича Девяткова, бывшего председателя Грязовецкого райисполкома, рассказывают: «Наша семья жила просто и скромно. Держали корову, поросят, гусей, мы помогали родителям по хозяйству, с детства были приучены к труду. Были вполне самостоятельными, учились легко, родители были добрые, но строгие, особенно мама была требовательной к Юре, так как он учился в ее классе.

Самое главное, что мы взяли от мамы - это доброе отношение к работе, чтобы все делать

хорошо, на совесть».

Легко ли было Зое Николаевне совмещать материнские заботы с работой учительницы, когда каждое утро надо было идти с хорошим настроением к своим ученикам и тоже отдавать каждому из них частичку своего доброго сердца, внимание, любовь и заботу, учить их учиться, готовить к жизни, воспитывать патриотов своего Отечества?

И трудно, и легко одновременно, потому что и как мама шестерых детей, и как классная мама своих учеников, Зоя Николаевна делала одно, самое главное - сеяла разумное, доброе, вечное, воспитывала человека, делала из него личность. Личностью является она и сама, Человек с большой буквы, трудолюбивая, образованная, добрая, порядочная и очень скромная, многодетная мама, бабушка, прабабушка, учитель.

К. ДАНИЛОВА,
секретарь районного совета ветеранов.



В день рождения мамы, 1996 г.

«Корзина» увеличена

На 146-й сессии Законодательного Собрания Вологодской области депутаты приняли решение об увеличении потребительской корзины по отдельным продуктам питания. Такое решение принято в связи с тем, что изменен объем потребления продуктов питания и услуг на федеральном уровне. Теперь потребительская корзина в Вологодской области составляет 2870 рублей 52 копейки.

В частности, для всех социально-демографических групп населения увеличивается норма потребления сахара и кондитерских изделий на 10%, мяса на 20% для трудоспособного населения и детей и на 40% для пенсионеров. Также предусмотрено увеличение нормативов потребления рыбы, молока, яиц и фруктов. Новый расчет дополнен разделом «Услуги культуры». Теперь прожиточный минимум и различные социальные выплаты будут рассчитываться исходя из новых цифр потребительской корзины.

Депутаты также внесли изменения в закон «О мерах социальной поддержки категорий граждан в целях реализации ими права на образование». «Восстановлены права школьников из многодетных семей, которые не достигли возраста 18 лет, но уже закончили обучение в общеобразовательной школе и детей в возрасте до 23 лет, продолжающих обучение в общеобразовательных учреждениях - говорит председатель комитета по социальной политике, член фракции «Единая Россия» Наталья Рябова - Этим детям будет ежемесячно оказываться поддержка в форме ежемесячных выплат на проезд на внутригородском транспорте, а также в автобусах пригородных и внутрирайонных линий, и выплаты 1 раз в 2 года на приобретение одежды для посещения занятий».

Учатся быть людьми на земле

ЭКОЛОГИЯ

Несколько десятков лет назад таких школ с экологическим уклоном не было. Сама жизнь подсказала необходимость обратить внимание подрастающего поколения на сохранение окружающей среды, бережное отношение к природе. Причем, необходимо, чтобы эта работа велась целенаправленно, в комплексе, а не от случая к случаю. И такой серьезный подход к большой и всеобъемлющей теме экологии отличает МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Грязовца». Об одном из направлений этой работы - пришкольном учебно-опытном участке - рассказала нам заместитель директора школы Анна Александровна Фабричнова.

- Наша школа уже третий год работает по программе развития, как адаптивная школа с экологическим образованием. Мы занимаемся воспитанием экологической культуры учащихся и в первую очередь работаем над «лицом школы», ее внешним видом, чтобы он соответствовал экологическому образованию. Все прекрасно знают, что школа начинается с окружающей территории. Учителя, учащиеся, родители, руководители предприятия нашего города, шефствующих над школой, стараются, чтобы территория была ухоженной и наш

пришкольный участок стал бы одним из самых красивых уголков города.

- А что для этого вы делаете?

- В пришкольный участок вложено много труда. Наша школа выстроена тридцать лет назад. Ее окружали жилые дома и постройки. Постепенно они сносились, и учителям, и учащимся приходилось убирать мусор, разбирать завалы, а потом уже обрабатывать землю. Школа находится в центре пришкольного участка, который занимает площадь около одного гектара. Это большая территория, но и учащиеся в школе не мало -

девятьсот семь человек.

- Что вы выращиваете на пришкольном участке?

- Особое внимание уделяем овощному отделу. Выращиваем в большом количестве картофель, морковь, свеклу и другие овощи. Все это сдаем в школьную столовую, где в меню есть овощные салаты, которые очень любят наши ученики. Обычно мы выращиваем около двух тонн овощей, но в этом году урожай в связи с неблагоприятными погодными условиями несколько поменьше. Зато цветники у нас благоухали вокруг всей школы. В связи с тем, что школа у нас с экологическим уклоном, учебно-опытный пришкольный участок является как бы «зеленой лабораторией». Там ребята не только получают знания и навыки выращивания растений, но и занимаются опытнической работой, ведут фенологические наблюдения.

- То есть, кроме теоретических знаний ребята еще получают и

практические навыки?

- Да, на уроках трудового обучения, биологии, экологической практики ребята получают навыки, которые пригодятся им в жизни. На учебно-опытном участке мы создали модели экологических систем: «Смешанный лес», «Хвойный лес». Украшает нашу территорию искусственный водоем - пруд. Недавно заложили лечебный сад-парк, где есть семь композиций с лекарственными растениями. Это место получило название зоны отдыха. Здесь поставлены скамейки, где ребята любят отдыхать. Даже прохождение останавливаются, чтобы подышать свежим воздухом и лечебными травами. Вот таким образом наша школа заботится о здоровье детей, озеленяя учебно-опытный участок и выращивая комнатные растения для украшения классов и кабинетов.

- С желанием ли занимаются ребята на пришкольном участке?

- Работа с землей, конечно, очень трудная, но

ребята ее любят. Особенно им нравится составлять композиции из цветов и растений при оформлении клумб. И к этому делу они подходят творчески.

Педагогам было приятно прочитать на главной клумбе слова из цветов «Мы любим учиться. Мы любим нашу школу».

- Что еще интересно есть на пришкольном участке?

- К его «изюминкам» можно отнести и экологическую тропу, ребята целый год совместно с педагогами разрабатывали ее станции, рисовали аншлаги, готовили разработки для выступлений на каждой из станций.

В этом году они проводят самостоятельно экскурсии по собранному материалу.

- А что познавательно встречается на этой тропе ребятам?

- Учащиеся каждого класса найдут для себя здесь что-то новое. Например, учащиеся начальных классов вместе со своими педагогами подготовили

обширный материал о растениях, а также о насекомых, птицах и животных, живущих в нашей местности. О любом жуке, бабочке или птице, встретившимся на тропе, они могут рассказать много интересного и в занимательной форме, с легендами и былями. Весь материал очень красиво и красочно оформлен в специальных альбомах и хранится в школе.

- Без сомнения, это прекрасный элемент воспитания. Дети учатся совсем по-иному смотреть на природу, и лишний раз не сорвут цветочек, не сломают ветку.

- У нас в школе есть девиз - слова Бернарда Шоу - «Мы научились плавать в воде, как рыбы, научились летать в воздухе, как птицы, осталось научиться только жить на земле, как люди». Я считаю, что работа на пришкольном участке помогает ребятам быть ближе к природе, воспитывать у них экологическую культуру, развивать душевные качества, то есть становиться людьми на земле.

Е. ГОРЛОВА.

ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

У Деда Мороза - день рождения

К чествованию Деда Мороза готовятся на его вотчине в Великом Устюге и в Вологде. 18-го ноября сказочный дед отпразднует свой день рождения.

Как говорит координатор проекта «Великий Устюг - родина Деда Мороза» Олег Памятов, сказочный дед умалчивает о своем возрасте и отмечает лишь, что ему далеко за две тысячи лет. По-

здравлять деда приедут Чысхан - якутский Дед Мороз и Паккайне - зимний волшебник из Карелии. Не обойдется торжество и без внучки. Снегурочка приедет на праздник из Костромы.

18-го ноября рано утром Дед Мороз лично встретит на вокзале поезд с делегатами из Москвы, Карелии, Якутии и других российских регионов. В полдень на главной площади Устюга зажгут первую в стране новогоднюю елку и дадут старт эстафете Деда Мороза.

К четырем часам дня, ко-

ТРАДИЦИИ

да начнет темнеть, празднование переместится на вотчину. Туда дедушка прибудет на санях, чтобы послушать праздничный концерт и принять подарки. Кстати, по слухам, одним из подарков будет персональный автомобиль. Его Деду Морозу передаст делегация из Тольятти.

Это гордое слово "Спецназ"

СОЛДАТСКИЕ ПРАЗДНИКИ

Где слово гордое СПЕЦНАЗ

Не раз во сне мы повторяли.

Прошел год с тех пор, как Сергей вернулся домой. Но и сейчас, порой вспоминая службу, он понимает, что два года в армии прошли не зря, хотя и было тяжело, трудно. За это время он стал настоящим мужчиной, каким можно стать, только пройдя суровое испытание под названием Армия.

Поэтому, хотя и с опозданием, я хочу поздравить тебя, мой братишка, с праздником и пожелать всего самого наилучшего. Того же - и всем ребятам, кто когда-то нес службу в спецвойсках: Илье Шевелкину, Вадиму Абросимову, Сергею Борисову...

Вологодская земля славится своими сильными, мужественными ребятами, которые направляются в такие суровые войска, как спецназ. Именно поэтому в ту часть, где служил мой брат, отвозят подарки, собранные детьми во время областной акции «Подарок солдату» в преддверии Дня защитников Отечества. Всем ребятам, несущим службу там, я хочу пожелать успехов, мужества, удач.

Низкий поклон вам, солдаты спецназа, За непонятную эту войну.

Екатерина КЛИМОВА.

На снимке: второй справа - Сергей Климов.

Я не забуду эту дату, Когда нас утром привезли И нам сказали: «Вы - солдаты, Защитники родной земли!»

Армия... К этому слову, наверное, не привыкнуть ни тем, кто туда уходит, ни тем, кто провожает. Служба в армии - событие, которое нельзя назвать рядовым и обычным. Отслужившие два года срочной службы молодые ребята никогда не забудут испытаний, которые выпали на их долю.

У каждого вида войск своя история, символика, цвет: зеленый - у пограничников, голубой - у ВДВ. Каждый имеет свой праздник: 27 июля - День ВМФ, 2 августа - День ВДВ. На конец октября - начало ноября приходится два срочных праздника, а именно: 24 октября - День образования войск специального назначения и 5 ноября - День разведки.

Раньше в нашей семье этим праздникам не уделяли внимания, но 3 года назад они приобрели для нас особое значение. В 2002 году в армию был призван мой брат Сергей. Свою службу он проходил в г. Печоры Псковской области, во второй отдельной бригаде специального назначения в разведгруппе.

Служба в армии - это бессонные ночи, ранние подъемы, каждодневные тренировки, марш-броски, командировки на Кавказ... Моему брату также приходилось нелегко. Служба в спецназе, в разведке, требует огромных усилий, тренировок, укрепляющих физическую силу и силу воли. «Каждый день пробегаешь километры, занимаешься на снарядах. Не высыпаясь и думая: если поставят дневальным - тогда уж точно несколько не поспать...». Но что поделаешь, если Родина этого требует.

В армии Сережа познакомился с ребятами со всех уголков нашей необъятной страны. Подружился с Ильей Шевел-

киным из Слободы. Вместе они служили, вместе вернулись домой.

Когда брат вспоминает о годах пребывания в войсках, непросто угадать его мысли. Его взгляд становится то грустным, то веселым, в зависимости от того, что приходит на память: тяжелые испытания, через которые проходят солдаты, или забавные случаи, которые случаются и в армии.

Очень переживали мы за Сергея, когда его отправили в командировку на Кавказ. Насколько, по официальной версии, там стабилизировалась ситуация, судить трудно; до настоящего спокойствия далеко, и выражение «военные действия на Кавказе» не ушло из обращения. Примеров тому много.

Лагерь, куда попал брат, находился в горах. С одной стороны, служба в южном регионе познавательна и интересна: юг - это прекрасная природа, обилие фруктов, видел он и знаменитую башню, в которой снимался известный фильм «Война». Но за 6 месяцев повидал он и много негативного, неприятного: разрушенные селения, неожиданно найденные склады оружия боевиков, людей, живущих в страхе за свою жизнь. Это может сломать силу воли у кого угодно. «Невольно начинаешь ду-

мать, что в любой момент сам можешь наткнуться на террористов. И что тогда? Да, мы солдаты, мы более защищены, но и у нас могут возникнуть непредвиденные ситуации. Чеченцы живут по законам гор, по своим обычаям и порядкам, днем они, вроде бы, здороваются. А ночью... Никто не угадает, что может случиться в это время суток».

Но все обошлось, и брат вернулся домой, в полной мере отдав свой долг Родине. Он привез с собой много интересных фотографий, массу незабываемых впечатлений. Ну, и, конечно же, стихи о доме, о службе. Они, наверное, есть у каждого, кто на целых два года был оторван от семьи, друзей:

В руках, в ногах - повсюду боль, В зубах песок, На теле соль, В глазах туман, В душе тоска - Вот что такое спецвойска. Надев береты набекрень, Мы свою юность провозжали. И пот солёный каждый день Мы из тельняшек выжимали.

Но не забыть моим друзьям Печорский край с его местами,



НОЯБРЬ: советы месяца

АКТИВНОСТЬ

Хотя до новогодних праздников еще есть время, уже пора подумать о том, как вы будете выглядеть во время торжества. Если вы ощущаете потребность «поработать» над своей фигурой, то ноябрь - самое подходящее для этого время. Поэтому начинайте постепенно увеличивать нагрузку на проблемные зоны. Для большего эффекта можно посоветовать жиросжигатели. Если перед вами стоит задача существенно похудеть, то используйте лекарственные препараты. Но только после консультации с врачом.

Если вам нужно лишь привести себя в форму, достаточно напитков и коктейлей на основе L-карнитина. Они идеально сочетаются с физическими нагрузками, так как повышают силы и выносливость.

Одновременно с этим они усиливают расщепление жирных кислот, что и приводит к исчезновению лишних килограммов.

ЗДОРОВЬЕ

В ноябре традиционно заканчивается овощной сезон. «Живых» витаминов становится все меньше, а нагрузки и усталость растут. К тому же все большую активность приобретают микробы и вирусы.

Чтобы повысить иммунитет и противостоять недугам, начинайте принимать поливитамины. Они включают в себя целый ряд необходимых организму витаминов и микроэлементов. Но не увлекайтесь, избыток этих полезных веществ может привести к обратной реакции. Поэтому самый подходящий вариант - это дробный прием: 10 дней пить, 15 дней - перерыв, затем снова. И так до марта; то есть весь зимний сезон. И еще одно правило успешной «витаминации» - эти препараты следует принимать через полчаса после еды.

ПИТАНИЕ

Последнее ноу-хау - рыбная диета. Этой осенью она приобрела огромное количество поклонников. А все благодаря совместному открытию американских психиатров и диетологов. Они нашли еще одно подтверждение теории о связи эмоционального состояния человека и его питания. По их мнению, увеличение в рационе полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые присутствуют в рыбе, спасает от тревоги и депрессии. Причем эффект настолько явный, что во многих случаях дает возможность обходиться без лекарств.

«Некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, позволяющие нам чувствовать себя более спокойными, счастливыми, ясно мыслить», - утверждают авторы исследования. Так что теперь не составит труда избавиться от осенне-зимних перепадов настроения. Увеличьте в своем рационе количество рыбных блюд, и депрессия вам больше не грозит.

КАКИЕ ИЗ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА РОССИЯНЕ СЧИТАЮТ ВАЖНЕЙШИМИ?

14-17 октября 2005 года Аналитический центр Юрия Левады (Левада-Центр) провел репрезентативный опрос 1600 россиян. Распределение ответов приводятся в процентах вместе с данными аналогичных опросов, прошедших в августе 1994 года и октябре 2002, 2004 годов. Сумма ответов превышает 100%, т. к. был возможен выбор нескольких вариантов. Статистическая погрешность подобных опросов в пределах 3%.

КАКИЕ ИЗ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫ?

Варианты ответа	1994	2002	2004	2005
1. Право на бесплатное образование, медицинскую помощь, на обеспечение в старости, при болезни	64	76	74	76
2. Право на жизнь	63	32	54	61
3. Право на хорошо оплачиваемую работу по специальности	49	51	51	57
4. Неприкосновенность личной жизни, жилища	55	44	43	52
5. Право на гарантированный государством «приличный» минимум	33	35	41	48
6. Право владеть собственностью	23	25	30	35
7. Свобода слова	18	19	24	29
8. Право на получение информации	8	12	17	19
9. Право избирать своих представителей в органы власти	9	8	14	16
10. Свобода передвижения	14	13	13	16
11. Право уехать в другую страну и вернуться	11	13	13	15