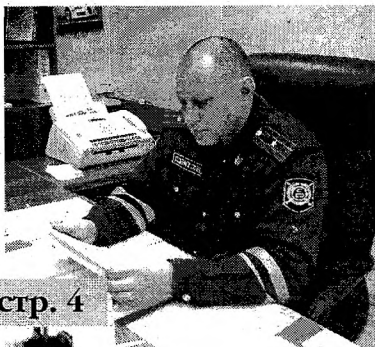


**УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!**  
**20 ФЕВРАЛЯ 2013 года** планируется посещение  
 Грязовецкого муниципального района  
 Губернатором Вологодской области  
**Олегом Александровичем КУВШИННИКОВЫМ.**  
 В программе визита посещение  
 двух инвестиционных площадок и встреча  
 с населением на территории  
 муниципального образования Юровское.



стр. 4

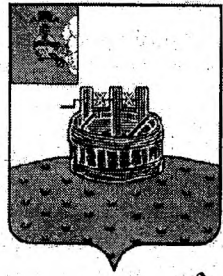


стр. 5

ИНФОРМАЦИЯ,  
 СПРАВКИ,  
 ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 8

Районная газета



№ 13 (314)

Выходит с 1 марта  
 1919 года

# Сельская ПРАВДА

Газета Грязовецкого муниципального района  
 Вологодской области

16+

Вторник,  
 19 февраля  
 2013 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 6 рублей

## ПАМЯТЬ

### ЧТО ЗНАЧИТ «ПОМНИТЬ О ВОЙНЕ»?

Для всех тех, кто прошел войну и работал в тылу, более всего важны уважение и забота. В первую очередь, со стороны детей, внуков и правнуков.

Если говорить конкретно о празднике Дня Победы, то всегда искренне радуется, когда окружающие люди – в том числе дети и молодежь – дарят цветы и улыбки ветеранам, от всего сердца благодарят их, чествуют, организуют совместные мероприятия. Действительно, помнить о войне – значит быть терпимыми, дружными, или, как это принято говорить сегодня – толерантными. То есть, не устраивать национальных распрей и не поддаваться пропаганде тех, кому это выгодно. Война, как вы помните, началась как раз по этой причине...

Пройдет ещё немного лет, и мы с укором самим себе будем говорить о тех, кто прошел финскую, Великую Отечественную: «...а ведь они жили среди нас». Как же нам не хватает времени, таланта, фактов, чтобы написать историю их жизни... Да-да, не государства, не страны, а жизни каждого в отдельности солдата, труженика тыла.

Первоочередная задача каждого из нас – сохранить историю своей семьи на бумаге. И ведь почти у каждого из нас есть дорогие люди, которых можно расспросить и записать их рассказ на диктофон или на камеру. Живых свидетелей войны остается все меньше. Учебники истории так и будут переписываться и преобразовываться в угоду времени, а эти воспоминания останутся. Если не делать такие записи, то наши внуки точно будут думать, что войну выиграли американцы.

На сайте районной газеты «Сельская правда» в рубрике «Победители» рассказывается о наших с вами земляках, прошедших войну. Пишите нам, присылайте фото, рассказывайте о своих семьях и своих героических предках.

Очень важную и нужную нам работу выполняют поисковые отряды. Благодаря этим людям мы узнаем о судьбе членов своих семей, пропавших без вести в зарево войны. Существуют сайты, где любой человек может набрать имя пропавшего родственника и, возможно, его найти. Есть и

такие электронные ресурсы, где собраны воспоминания людей, прошедших войну – без всякой литературной обработки.

Недавно в редакцию газеты пришел грязовчанин и рассказал нам историю о том, как через социальную сеть к нему обратились поисковики с просьбой помочь разыскать земляка...

Январь 1943 года. Подразделение в составе примерно 300 бойцов воинской части 816 (п/п 85) выдвигалось из населенного пункта Елец в сторону Курска (Курская дуга). Во время сильной пурги попали в немецкую засаду... Погибли все.

О том, что среди погибших был наш земляк, стало известно благодаря тому, что поисковиками был найден солдатский медальон. Красноармеец Василий Васильевич Пичкалов (1909 года рождения, место рождения: Вологодская обл., Грязовецкий р-н, Комьянский с/с, д. Евсюково) был призван Грязовецким РВК в 1942 году. В Книге памяти Вологодской области числится в списке пропавших без вести в январе 1943 года. Теперь надо уточнить: числился, так как место и время гибели установлены.

На родине солдата остались жена - Серафима Андреевна и двое детей - девятилетний Павел и трехлетняя Татьяна. В похозяйственных книгах Комьянского сельского совета информация об этой семье есть только до 1955 года, а далее, как говорится, история умалчивает, но местные жители вспоминают, что семья переехала в Вологду или Вологодский район.

Мы обращаемся к грязовчанам с просьбой помочь в поиске родственников Василия Васильевича Пичкалова, чтобы ещё одна ниточка, связывающая поколения семьи Пичкаловых была восстановлена...

Пишите нам, звоните, мы очень ждем и надеемся на вашу помощь! Телефоны редакции: 8 (81755) 2-13-32, 2-10-76, 8 (921) 142 31 72.

Адрес электронной почты: gtrgk@yandex.ru

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

### НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

11 февраля 2013 года в здании администрации Грязовецкого муниципального района состоялось первое заседание оперативного штаба по организации выполнения ограничительных (карантинных) мероприятий в связи с подъемом заболеваемости ОРВИ и гриппом на территории Грязовецкого района. Возглавила заседание Ольга Эдуардовна Базылева – руководитель штаба, заместитель главы администрации района по социальной политике. Связано это событие с тем, что с 5 февраля текущего года на территории Вологодской области введены ограничительные мероприятия, направленные на предотвращение распространения эпидемии гриппа на территории области.

Из 28 районов Вологодской области в 12, в том числе и в Грязовецком, отмечено превышение среднегодовых уровней заболеваемости ОРВИ и гриппом. Ежедневно осуществляется мониторинг заболеваемости населения, вся полученная информация передается в БУЗ ВО «Грязовецкая ЦРБ», а затем – в Департамент здравоохранения Вологодской области и Управление Роспотребнадзора по Вологодской области.

Анализируя сложившуюся ситуацию за январь и первую половину февраля 2013 года, Ольга Эдуардовна отметила, что в этот период число заболевших ОРВИ и гриппом составило 1165 человек, из них 823 – дети, т.е.

70 % от общего количества заболевших. С 4 по 8 февраля 2013 года было зарегистрировано 227 случаев заболевания ОРВИ и гриппом, из них 101 человек – дети. 12 заболевших были госпитализированы в лечебно-профилактические учреждения, в том числе 10 детей. Ольга Эдуардовна подчеркнула, что на 11 февраля все образовательные учреждения продолжали функционировать в рабочем режиме. Однако в том случае, если порог заболеваемости в образовательных учреждениях превысит 20%, будет приниматься решение о закрытии классов и групп детских садов, а в более тяжелой ситуации речь пойдет о приостановлении деятельности

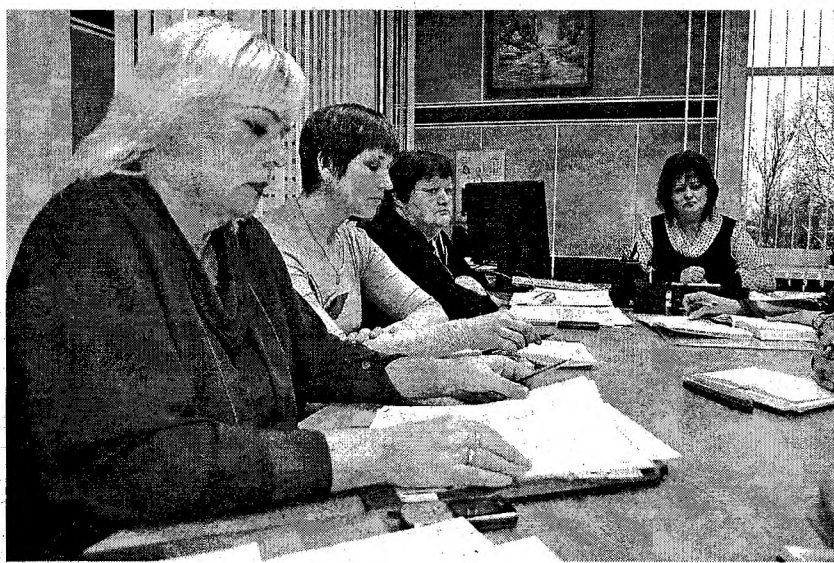
образовательного учреждения с высоким процентом заболевших детей.

В связи с нормативно-правовыми документами Управления Роспотребнадзора по Вологодской области и Департамента здравоохранения Вологодской области, принято Постановление администрации Грязовецкого муниципального района о введении с 6 февраля 2013 года ограничительных мероприятий (карантина) по ОРВИ и гриппу на территории района. Утвержден состав районного оперативного штаба и план профилактических мероприятий по ограничению распространения ОРВИ и гриппа. Главная задача оперативного штаба состоит в том, чтобы координировать работу всех заинтересованных структур и своевременно принимать меры по недопущению распространения заболеваемости в районе.

Безусловно, все массовые мероприятия, которые сегодня проводятся на территории Грязовецкого района, должны быть ограничены. В первую очередь это касается закрытых помещений. Ольга Эдуардовна твердо убеждена в том, что на настоящий момент целесообразно также ограничить участие детей из Грязовецкого района в областных мероприятиях, присутствие на которых также может способствовать распространению заболеваемости ОРВИ и гриппом.

О готовности БУЗ ВО «Грязовецкая ЦРБ» к работе в период введения ограничительных мероприятий доложила заместитель главного врача по организационно-методической работе - Ольга Павловна Кондратьева:

(Окончание на 2-й стр.)



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

«Если посмотреть динамику прошлых лет, то по сравнению с аналогичным периодом 2012 года, заболеваемость ОРВИ и гриппом несколько выше. Так, на 11 февраля 2013 года было зарегистрировано 1112 случаев заболевания, а в текущем году на это же число, как уже было сказано – 1165. Основную долю заболевших составляют дети. В Грязовецком районе это, в основном, возрастная группа от 7 до 14 лет – то есть 46,8% от общего количества заболевших. Среди детей в возрасте от 3 до 6 лет, заболевших – 33%, среди детей от 0 до 2 лет – 20%. Если посмотреть динамику роста заболеваемости населения по неделям, то можно отметить значительное увеличение показателей. Надо сказать, что в 2011 году число заболевших за неделю в феврале доходило до 600 и более. Остается только надеяться, что в этом году ситуация с заболеваемостью не будет столь острой.

По БУЗ ВО «Грязовецкая ЦРБ» издан приказ № 58 от 5 февраля 2013 года, согласно которому в больнице введены ограничительные мероприятия с 5 февраля 2013 года. В связи с этим приказом, врачам и фельдшерам Грязовецкой ЦРБ с целью предупреждения развития осложнений необходимо обеспечить оказание качественной медицинской помощи больным ОРВИ и гриппом. Кроме того, следует своевременно госпитализировать в стационар больных с тяжелыми клиническими формами заболеваний. При выявлении признаков респираторных заболеваний у беременных, очень важно организовать постоянное медицинское сопровождение и по мере необходимости – немедленную госпитализацию. Также в случае надобности в центральной районной больнице будет проведено перепрофи-

лирование имеющихся коек для госпитализации больных.

Приняты дополнительные меры по недопущению внутрибольничных случаев заболевания гриппом и ОРВИ – ограничено посещение пациентов в стационарах, введен масочный режим. Отмечу, что запас противовирусных препаратов для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа в больнице имеется в достаточном количестве.

Особенно важно обеспечить ограничение массовых, в том числе и спортивных, мероприятий на территории учреждений Грязовецкого района. В первую очередь речь идет о закрытых помещениях, где будут проводиться такого рода мероприятия. Помимо этого, обезопасить население от заражения, поскольку период прививок уже завершился, могут только меры неспецифической профилактики – здоровый образ жизни, прогулки на воздухе, проветривание и дезинфекция помещений, витаминизация пищи, употребление фитонцидов. Следует по возможности избегать мест массового скопления людей, как можно чаще мыть руки с мылом и, как это ни парадоксально звучит, исключить рукопожатия. Прежде всего, это касается мужчин».

О наличии противовирусных препаратов для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа, средств индивидуальной защиты в аптеках доложила директор МУП «Фармация» Елена Леонидовна Носова. Она сообщила, что на текущий момент противовирусные препараты и маски в наличии имеются, а при необходимости будут закуплены дополнительно.

Татьяна Александровна Патракеева – начальник Управления образования Грязовецкого муниципального района сообщила о результатах мониторинга заболеваемости гриппом и ОРВИ в образовательных учреждениях Грязовецкого рай-

она и о принимаемых мерах профилактического характера. Так, на утро 8 февраля в школах и детских садах района отсутствовало 15% детей. Из них 7% детей – заболевших ОРВИ и гриппом. Татьяна Александровна рассказала присутствующим и о том, что 8 февраля состоялось селекторное совещание, где выступал представитель Управления Роспотребнадзора по Вологодской области. Он обратил внимание участников совещания на то, что в ряде районов области наблюдаются вспышки кишечной инфекции. К слову, в Грязовецком районе ситуация с этим вопросом опасений не вызывает. Сразу после селекторного совещания в адрес руководителей образовательных учреждений района было направлено второе информационное письмо, в котором содержались сведения о том, как им следует действовать в подобных ситуациях.

Подводя итоги заседания оперативного штаба, Ольга Эдуардовна Базылева еще раз подчеркнула: в том случае, если в образовательном учреждении преодолен допустимый порог в 20%, необходимо принимать решение о закрытии групп и классов. Если же заболевших более 30% – образовательное учреждение следует закрыть на карантин. Само собой, основная задача сегодня – во что бы то ни стало избежать распространения заболеваний ОРВИ и гриппом. Таким образом, ситуацию должна находиться под контролем всех заинтересованных структур, и делать это требуется ежедневно. Помимо этого, каждую неделю, по вторникам, вплоть до отмены карантина, будут проводиться заседания оперативного штаба, дабы обеспечить выполнение мероприятий, направленных на ограничение распространения ОРВИ и гриппа согласно утвержденному плану по профилактике.

Ю. КОРЕШКОВА.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПРАВЛЕНИЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
В ГРЯЗОВЕЦКОМ РАЙОНЕ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ



## Досрочная пенсия безработным

**В Вологодской области в 2012 году 553 безработных гражданина вышли на досрочную трудовую пенсию по старости. Для сравнения: в 2011 году – 500 человек.**

Напомним, досрочная трудовая пенсия по старости назначается безработным гражданам только по предложению органов службы занятости. При этом должен быть соблюден ряд условий. Во-первых, увольнение граждан с связи с ликвидацией предприятия либо сокращением штата. Во-вторых, отсутствие возможности их трудоустройства. Наконец, учитывается стаж и возраст безработных. По закону, досрочная пенсия по старости может быть назначена женщинам 53 лет и старше – при наличии страхового стажа не менее 20 лет, а также мужчинам 58 лет и старше – при наличии страхового стажа не менее 25 лет. Для «льготников» (работников вредных и опасных производств, педагогов, медиков) действует это же правило: льготный пенсионный возраст минус 2 года.

Досрочная пенсия по старости, как и обычная трудовая, ежегодно индексируется, доставляется гражданам через почту либо кредитные организации (банки) и зависит от страховых взносов, поступивших в ПФР за застрахованное лицо. Однако (и в этом основное отличие), если гражданин снова устроится на работу или займется предпринимательством, выплата досрочной пенсии прекращается.

В Грязовецком районе 58 человек из числа безработных являются получателями досрочной пенсии по старости.

## Вологодским пенсионерам выплачено свыше 112 млн. рублей из средств пенсионных накоплений

**С начала действия выплатного закона (с июля 2012 года) в органы Пенсионного фонда на Вологодчине за назначением выплат из средств пенсионных накоплений обратилось 20 823 человека. Из них 18 806 гражданам эта выплата уже установлена. Еще 1484 жителя области получили отказ, причина – отсутствие права на выплату (либо граждане не достигли пенсионного возраста, либо у них отсутствуют пенсионные накопления как таковые).**

Подавляющее большинство обратившихся в органы ПФР – получатели трудовой пенсии, так называемые «двухпроцентники». Это мужчины моложе 1953 года рождения, а также женщины моложе 1957 года рождения, за которых с 2002 по 2004 год работодатели уплачивали страховые взносы (2%) на накопительную часть пенсии. Обращаются за выплатой и пенсионеры – участники программы государственного софинансирования пенсии.

Как показала статистика первых семи месяцев, абсолютное большинство обратившихся получают свои пенсионные накопления в виде единовременной выплаты (ее размер в среднем 6,5 тысяч рублей). Лишь 7 жителей Вологодчины получают накопленные средства в виде срочной выплаты (по закону срок выплаты должен быть не менее 10 лет). При этом срочная выплата составляет в среднем 878 рублей. И еще 40 гражданам пенсионные накопления выплачиваются пожизненно – в виде прибавки к пенсии (средний размер – 517 рублей).

Напомним, с 1 июля 2012 года граждане, у которых формируются пенсионные накопления, могут подать заявление в Пенсионный фонд или НПФ (в зависимости от того, где копились пенсионные средства) на назначение и выплату этих средств. Обязательное условие: гражданин должен быть пенсионером.

В Управление ПФР в Грязовецком районе за назначением выплат из средств пенсионных накоплений обратилось 861 человек. Из них 755 гражданам эта выплата установлена, 77 человек получили отказ в установлении выплат.

## Пенсионная статистика: это любопытно!

**Пенсионеров в нашей области стало больше. В 2013 году их численность по сравнению с предыдущим годом увеличилась на 3657 человек. Тенденция роста отмечена в 18 городах и районах.**

Среди получателей пенсий – 242 тысячи женщин и 122 тысячи мужчин, то есть женщин-пенсионеров в нашей области в 2 раза больше.

Треть вологодских пенсионеров (около 110 тысяч человек) на заслуженном отдыхе продолжают трудиться. Причем, работающих на пенсии женщин в 2,2 раза больше, чем мужчин.

На 1 января 2013 года на учете в Управлении ПФР в Грязовецком районе состоит 10629 получателей пенсий, из них получателей:

- трудовой пенсии по старости – 8558 чел.;
- трудовой пенсии по инвалидности – 752 чел.;
- трудовой пенсии по случаю потери кормильца – 368 чел.;
- социальных пенсий – 910 чел.;
- пенсий родителей погибших военнослужащих – 15 чел.;
- пенсий пострадавших в результате аварии на ЧАЭС и членов их семьи – 21 чел..

## В целях профилактики заболевания медики советуют соблюдать десять заповедей профилактики ОРВИ и гриппа:

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, имеют повышение температуры и кашляют.
2. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
3. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность.
4. Выходя из дома, намажьте носовые ходы противовирусной мазью, например оксолиновой.
5. По возможности избегайте мест массового скопления людей. Если все же вы отправляетесь туда, где много людей, находящихся на расстоянии менее 1 метра (поход по магазинам), или пользуетесь общественным транспортом в часы пик, наденьте марлевую маску. Но помните, она защищает не более двух часов, затем её надо поменять.
6. После однократного использования

маску нужно выбросить! Никогда, сняв её, не надевайте снова: случайно повернув защитную маску внешней стороной, вы вдохнете массу вирусов, которые на ней осели.

7. Чаще проветривайте квартиру: пусть дома будет прохладно (лучше потеплее одеться): вирусы не любят свежего воздуха и размножаются в нем менее интенсивно.

8. Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

9. Не забывайте о витаминах, желательно натуральных. Употребляйте цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, настой шиповника. Не забывайте про лук и чеснок.

10. Если все же вы почувствовали недомогание, вызовите врача на дом, следуйте совету, который он вам даст. Заниматься самолечением не рекомендуется!

Желаем всем крепкого здоровья.  
БУЗ ВО «Грязовецкая ЦРБ».

В ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ СОБРАНИИ ОБЛАСТИ

## В центре внимания оплата за общедомовые нужды

Особенности постановления Правительства № 354 обсудили депутаты ЗСО, руководители управляющих компаний и чиновники за «круглым столом».

Напомним, постановление №354 устанавливает новый способ расчета платы за места общего пользования, к которым относятся подвалы, чердаки, лестничные площадки, придомовая территория. Для расчета их стоимости каждый дом обязан установить общедомовые счетчики. Плата за услуги, отпущенные на общедомовые нужды, производится пропорционально общей площади помещения, принадлежащей собственнику.

Как отметил депутат ЗСО Михаил Ставровский, тариф — вещь серьезная и касается каждого. Прежде всего, собственников жилья — потребителей услуг.

«Главный вопрос, который сегодня будоражит всех — общедомовые нужды. Как за них рассчитываться? Кто прав, кто виноват: управляющие компании, выставяющие счета, или население, называющее их размеры сильно преувеличенными? У каждого свое видение и свой подход. Как должны оплачиваться общедомовые нужды: с квадратного метра или с человека? Но правда заключается в том, чтобы выработать единый подход».

В вопросах установления пла-

ты за общедомовые нужды, по мнению Михаила Ставровского, в первую очередь собственникам необходимо определиться со стандартами — какие услуги и в каком объеме они хотели бы получать. Общее мнение должно рождаться в диалоге с управляющей компанией.

«Проблема в том, что мы изначально имеем очень сложную систему, когда большое количество собственников должно прийти к пониманию, какой уровень комфортности они хотели бы иметь. От этого зависят так называемые общедомовые нужды. Если нет договоренности между собственниками жилья о предоставлении уровня комфортности и неких стандартов, ничего кроме проблем не будет», — подчеркнул Михаил Ставровский.

По словам и.о. директора Региональной ассоциации управляющих компаний Марии Красовской, в указанном постановлении Правительства области есть нестыковки. В частности, законодатель, с одной стороны, обязал всех установить счетчики в квартирах. С другой, никаких реальных последствий для людей, которые не выполнили это

условие, не последовало: у них не изменилась стоимость услуг, не повысились нормативы.

«Получается, что тот, кто поставил счетчики, точно так же несет бремя расходов по общедомовым нуждам. С моей точки зрения, в первую очередь необходимо устранить этот недостаток на законодательном уровне и подтолкнуть тех, кто не установил приборы учета, к их установке. Когда все будет в равных условиях, когда у всех будет оплата за реальное потребление, тогда меньше вопросов будет возникать и в части перераспределения общедомовых нужд», — объяснила Мария Красовская.

По оценкам специалистов, население больше всего недоволено тем фактом, что распределение расходов на общедомовые нужды идет пропорционально занимаемой площади. Однако, по общему мнению коммунальщиков, законодатель в этом случае поступил логично и обоснованно.

По мнению специалистов, необходимо отработать механизм выявления «нулевых» квартир, в которых никто не зарегистрирован, но на самом деле проживают и пользуются коммунальными благами несколько человек.

Заместитель председателя ЗСО Алексей Канаев прокомментировал данную ситуацию:

«Сейчас мы видим тотальное недовольство счетами за ОДН. Если мы сможем хотя бы на 90% разъяснить и обосновать происхождение показаний общедомовых приборов учета, уверяю вас, снимется масса вопросов».

Участники «круглого стола» сошлись во мнении, что на данном этапе необходимо проводить широкомасштабную разъяснительную работу.

По материалам, предоставленным региональным отделением партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».



## Законодательное Собрание Вологодской области объявляет о начале формирования Молодежного парламента Вологодской области II созыва

23 января 2013 года принято постановление Законодательного Собрания Вологодской области «Об установлении дня начала формирования Молодежного парламента Вологодской области» (7 февраля 2013 года). Постановление официально опубликовано в областной газете «Красный Север» 5 февраля 2013 года.

7 февраля состоялось заседание Молодежного совета Грязовецкого муниципального района, на котором принято решение о начале выдвижения кандидатов для избрания в члены Молодежного парламента Вологодской области. Также на заседании утверждена форма анкеты для кандидатов.

Регистрация кандидатов в члены Молодежного парламента Вологодской области осуществляется с 7 февраля по 8 марта 2013 года. Документы принимаются в БОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей» по адресу: г. Грязовец, ул. К. Маркса, д.71 (специалист Дубровина Ирина Викторовна).

**Требования к кандидатам:** Членом Молодежного парламента может быть гражданин Российской Федерации в возрасте от 16 до 35 лет, постоянно проживающий на территории Вологодской области. Выдвижение кандидатов может осуществляться: общественными объединениями; учебными заведениями и их структурными подразделениями; организациями, расположенными на территории Вологодской области; гражданами в порядке самовыдвижения.

**В пакет документов для регистрации кандидата входит:**

1. Заявление о самовыдвижении либо выписка из протокола собрания выдвинувшей его организации.

2. Анкета кандидата.
3. Автобиография.
4. Согласие на обработку персональных данных.
5. Две цветные фотографии размером 3x4 см. (из Положения о Молодежном парламенте Вологодской области).

Полный текст Положения вы можете найти на официальном сайте Законодательного Собрания Вологодской области.

14 марта в малом зале Администрации Грязовецкого муниципального района пройдет расширенное заседание районного Молодежного совета, на котором члены совета рассмотрят поступившие документы, заслушают кандидатов и открытым голосованием выберут представителя в Молодежный парламент Вологодской области. Также на заседании сформируют резервный список кандидатов в члены Молодежного парламента Вологодской области.

А. ВОДОПолоВА.

ОБЩЕСТВО

## Бюджетники области могут создавать жилищно-строительные кооперативы для решения жилищных проблем

Бюджетники области могут создавать жилищно-строительные кооперативы для решения жилищных проблем. Землю и проект многоквартирного дома им предоставят бесплатно, помогут с обеспечением инженерной инфраструктурой.

Членами таких ЖСК могут стать работники учреждений образования, здравоохранения и культуры как областных, так и муниципальных. При этом стаж работы бюджетника в соответствующем учреждении должен быть не менее 3 лет, кандидат в члены ЖСК должен быть принят на учет в качестве нуждающегося в жилье и не иметь земельного участка, предоставленного органами государственной власти или местного самоуправления для строительства жилья.

Для формирования списков членов кооперативов на 2013 год необходимо подать документы и заявление до 15 апреля. Претендентам, осуществляющим трудовую деятельность в областных учреждениях здравоохранения, образования и культуры, необходимо обратиться в Департамент строительства и жилищно-коммунального хозяйства области:

для получения консультации — по т. (8 172) 56-54-92;

для подачи заявления — направить пакет документов по адресу: 160000, г. Вологда, ул. Герцена, 27, Департамент строительства и жилищно-коммунального хозяйства области.

Претендентам, осуществляющим трудовую деятельность в муниципальных учреждениях здравоохранения, образования и культуры необходимо обращаться в органы местного самоуправления муниципальных районов и городских округов по месту постоянной регистрации.

### Какие документы необходимо представить?

Пакет документов для подачи в уполномоченный орган должен содержать:

- а) документы, удостоверяющие личность гражданина и совершеннолетних членов его семьи (паспорт или иной документ, заменяющий паспорт (военный билет, временное удостоверение личности гражданина, выдаваемое взамен военного билета, временное удостоверение личности гражданина);

данина Российской Федерации, выдаваемое на период оформления паспорта);

б) копии свидетельств о рождении детей, указанных в заявлении в качестве членов семьи гражданина (для лиц, имеющих детей);

в) копия решения об усыновлении (удочерении), судебное решение о признании членом семьи и иные документы, выданные уполномоченными органами (в целях подтверждения факта наличия семейных отношений);

г) копия свидетельства о браке (для лиц, состоящих в браке);

д) справка с места работы гражданина, выданная не ранее чем за пятнадцать рабочих дней до даты обращения гражданина в Департамент строительства и жилищно-коммунального хозяйства области, подтверждающая, что на дату выдачи справки он является работником учреждений, указанных в пункте 1.3 настоящих Правил, с указанием стажа работы;

е) копия трудового договора, заключенного с учреждением, указанными в пункте 1.3 настоящих Правил, на неопределенный срок;

ж) справка из органа, осуществляющего государственную регистрацию прав на недвижимое имущество и сделок с ним об отсутствии (наличии) жилых помещений на праве собственности у всех членов семьи;

з) документ, подтверждающий принятие гражданина органом местного самоуправления по месту жительства на учет в качестве нуждающегося в жилых помещениях и состоящего на таком учете.

При отсутствии документов, указанных в подпунктах «ж», «з» уполномоченные органы самостоятельно запрашивают данные документы (их копии или содержащиеся в них сведения) в органах государственной власти, органах местного самоуправления и подведомственных государственным органам или органам местного самоуправления организациям.

## Работающих пенсионеров ждет ежегодная шестипроцентная прибавка к пенсии

Президент Владимир Путин определил сроки, когда ключевые законопроекты по пенсионной реформе должны быть внесены на рассмотрение Государственной Думы. Установленный срок — не позднее 30 сентября.

Часть пенсионных инициатив, разработанных Министерством труда, уже опубликована. Основная новация схемы исчисления пенсии — стимулирование граждан на более поздний выход на пенсию. Одним из таких стимулов станет увеличение пенсии за каждый «лишний» год трудовой деятельности на 6%. То есть если человек работает дольше на пять лет, его пенсия вырастет на 30%. Параллельно будет проводиться индексация пенсии в связи с инфляцией. Что касается базового пенсионного возраста (60 лет для мужчин, 55 — для женщин), то его менять в ходе реформы правительство не намерено.

Управление информационной политики  
Правительства Вологодской области.

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ

## Обеспечение безопасности дорожного движения — задача комплексная

Только за январь 2013 года было зарегистрировано 7 ДТП, в которых 1 человек погиб и 9 пострадали. Вопросы организации работы по безопасности дорожного движения остаются на сегодняшний день одними из самых серьезных.

7 февраля 2013 года в отделении ГИБДД МО МВД «Грязовецкий» состоялось заседание «круглого стола», где обсуждались такие актуальные вопросы, как: анализ аварийности на территории района за прошедший год, основные причины ДТП, состояние детского дорожного травматизма за 2012 год, подведение итогов по проведённому профилактическому мероприятию «Зимние каникулы», первоочередные меры профилактики.

В заседании «круглого стола» приняли участие: начальник ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий» С.Ю. Абрамов, директор МОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей и молодёжи» Е. В. Ришко, ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Грязовецкого муниципального района М.Ю. Смирнова, ведущий специалист Управления образования Грязовецкого муниципального района С. А. Зеленева, инспектор по пропаганде О. А. Румянцев.

За 12 месяцев 2012 года на территории Грязовецкого района зарегистрировано 64 ДТП, в которых 12 человек погибли и 96 пострадали. Общее количество ДТП, по сравнению с прошлым годом, выросло на 10,9%. Увеличилось количество ДТП с участием детей. Количество ДТП с участием пешеходов сократилось. Основными причинами ДТП по-прежнему остаются: выезд на полосу встречного движения, превышение скорости, состояние опьянения, очерёдность проезда, техническая неисправность.

На высоком уровне остаются нарушения ПДД несовершеннолетними пешеходами и лицами, управляющими мопедами.

В течение 2012 года сотрудниками ОГИБДД проводилась работа по усилению контрольно-надзорных функций в отношении предприятий транспортно-дорожного комплекса.

Совместно с пропагандой ОГИБДД с целью предупреждения аварийности по вине водителей со стажем управления транспортным средством менее 3-х лет, с кандидатами в водители, инструкторами по вождению проведено 13 лекториев и 47 бесед. При проведении лекториев и бесед использованы фото- и ви-

део материалы. На информационных стендах в здании ОГИБДД обновлена статистика ДТП, произошедших по вине водителей со стажем управления до трех лет за 2012 год. Усилен контроль над соблюдением требований «Методики проведения квалифицированных экзаменов на право получения водительского удостоверения».

В целях повышения уровня защищенности граждан от ДТП и их последствий, совместно со СМИ, с Управлением образования Грязовецкого муниципального района и МОУ ДОД «Грязовецкий районный центр детского творчества», в 2012 году был проведён ряд профилактических мероприятий: «Зебра на дороге», районный конкурс макетов «Мой безопасный город», конкурс рисунков «Вместе за безопасность дорожного движения!», в школах и садах проводились игровые программы по правилам безопасности дорожного движения. Состоялось большое количество бесед с детьми и их родителями. Осуществлялись выезды смешанных нарядов с участием сотрудников ОГИБДД и других служб вблизи учебных заведений. Принимали участие в общешкольных родительских собраниях по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма с показом фото- и видеоматериалов. В данный момент объявлен районный конкурс поделок на тему Правил безопасности дорожного движения.

Согласно совместному плану работы с Управлением образования на 2013 год организовать и провести совместно с МОУ ДОД

«Грязовецкий Центр детского творчества» районные конкурсы, викторины, соревнования, то есть отдать предпочтение игровой форме мероприятий. Планируется провести видеуроки по правилам безопасности ПДД для детей и их родителей. Уже началась подготовка к областному слёту «Безопасное колесо - 2013». Для практического обучения детей навыкам безопас-



ного поведения на улице решено оборудовать ещё одну площадку по ПДД. В связи с этим готовится конкурс проектов.

Нужно отметить, что профилактика безопасности дорожного движения ведётся на должном уровне. Постоянно вносятся новые коррективы, планы, которые тщательно прорабатываются, а затем применяются на практике.

Вся информация о проводимых мероприятиях ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий» регулярно публикуется на сайте администрации Грязовецкого района.

Материал подготовила  
**А. КУРИЛОВА.**

Сотрудниками регистрационно-экзаменационного отделения ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий» в 2012 году выдано 1297 водительских удостоверений, из них впервые в/у получили 584 «молодых» водителя, принято теоретических - 1261 и 1574 практических экзамена на право управления транспортными средствами. Но качество подготовки водителей оставляет желать лучшего.

В Грязовецком районе находятся 2 учебные организации, осуществляющие подготовку и переподготовку водителей. На территории района произошло 7 ДТП с участием водителей со стажем управления транспортным средством до 3-х лет: 1 - обучение ДОСААФ г. Грязовца, 2 - автошкола г. Вологды и 4 - самоподготовка.

С целью предупреждения аварийности по вине водителей со стажем управления транспортным средством менее 3-х лет с кандидатами в водители, инструкторами по вождению проводятся профилактические и разъяснительные беседы.

РЭО ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий».

## ВЗРОСЛЫЕ! БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Уважаемые участники дорожного движения!

С начала текущего года на дорогах области зарегистрировано 14 (+55%) дорожно-транспортных происшествий с участием детей, в которых 14 несовершеннолетних получили травмы различной степени тяжести. Наиболее сложная обстановка с аварийностью отмечается в г. Череповце, где зарегистрировано восемь ДТП, а также в областном центре, на территории которого допущены пять происшествий с участием детей.

Анализ аварийности показал, что все дорожно-транспортные происшествия произошли по вине взрослых участников дорожного движения. Водители транспортных средств игнорируют требования ПДД в части соблюдения правил перевозки детей: лишь два ребенка из шести перевозились с использованием ремней безопасности в салонах легковых машин.

Уже в который раз мы обращаемся к вам с настоятельным требованием быть особенно внимательными, когда в салоне автомобиля находится ребенок, но все-таки результат остается не утешительным, так как за 12 месяцев 2012 года на территории Грязовецкого района было совершено 5 ДТП, из которых в 3-х дорожно-транспортных происшествиях пострадали дети, являясь пассажирами.

3 февраля 2013 года в г. Грязовце на нерегулируемом перекрестке ул. Ленина - 1 Северный переулок водитель автомашины «GEELY» начал обгон «BA3 21093», с включенным левым указателем поворота и совершил столкновение. В результате дорожно-транспортного происшествия пострадал пассажир - ребенок 2005 года рождения,

девочка была пристегнута с использованием адаптера. В результате ДТП получила травмы различной степени тяжести.

Уважаемые водители! Нужно всегда помнить, что, управляя транспортом, вы несете большую ответственность, в том числе и уголовную, за жизнь и здоровье других участников дорожного движения.

Отправляясь в поездку с детьми, будьте очень внимательны, правильно выбирайте скоростной режим. Если в салоне автомобиля находится ребенок до 12 лет, то его перевозка допускается с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства, а на переднем сиденье легкового автомобиля - только с использованием специальных детских удерживающих устройств.

От ошибок не застрахован никто, но ни в коем случае за ошибки взрослых не должны отвечать дети, причем ценой своего здоровья.

### ПРИ ДВИЖЕНИИ В АВТОМОБИЛЕ:

- приучайте ребенка сидеть в автомобиле только на заднем сиденье, при возможности применяйте специальное детское удерживающее устройство или пользуйтесь задними ремнями безопасности при их наличии;
- не разрешайте ребенку во время движения стоять на заднем сиденье;
- ребенок должен быть приученным к тому, что первым из автомобиля должен выйти взрослый;
- запрещается перевозить людей сверх количества, предусмотренного технической характеристикой транспортного средства независимо от возраста пассажиров, то есть каждый ребенок, независимо от того, сколько ему лет: 1 год или 15 лет, должен иметь свое пассажирское место.
- не позволяйте ребенку одному находиться в автомобиле.

Пункт 22.8 Правил дорожного движения гласит, что запрещается перевозить детей до 12 лет на заднем сиденье мотоцикла, а также на переднем сиденье легкового автомобиля при отсутствии специального детского удерживающего устройства. На практике же многие водители из-за своего незнания или нежелания следовать букве закона часто нарушают элементарные правила перевозки пассажиров и особенно детей, подвергая тем самым опасности жизнь и здоровье юных граждан.

Самое безопасное место в автомашине - за спиной водителя. Дети там сидеть не любят. У вас есть только разумный вариант поведения - настоять на своем. С одной оговоркой - не мешать водителю. Ведь в его руках безопасность всех находящихся в машине пассажиров.

### ЮНЫЙ ДРУГ! Являясь пассажиром, ты выступаешь и в качестве участника дорожного движения. ПОМНИ:

- ожидать общественный транспорт следует только на посадочных площадках, не выходя на проезжую часть;
  - выйдя из общественного транспорта, дойди до ближайшего пешеходного перехода, а при его отсутствии - перекрестка;
  - садиться в автомобиль и выходить из него можно только со стороны тротуара или обочины и обязательно после его полной остановки;
  - до 12 лет запрещено садиться на заднее сиденье мотоцикла, а также на переднее сиденье легкового автомобиля при отсутствии специального детского удерживающего устройства;
  - нельзя отвлекать водителя транспортного средства разговорами.
- Очень хочется, чтобы взрослые и дети наконец-то поняли и осознали всю важность следования Правилам дорожного движения, а в большой степени нарушения их.

Хочется пожелать всем участникам дорожного движения, чтобы бед и проблем, созданных на дороге из-за вашей безответственности, невнимательности и беспечности было как можно меньше.

**С. АБРАМОВ,**

начальник ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий».



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Секреты семейного счастья

Прошли времена, когда разводы считались чем-то неприличным, из ряда вон выходящим. В наши дни больше удивиться паре, которая смогла сохранить семейное счастье на протяжении долгой жизни. А ведь рецепты счастливых семейных отношений у всех, в основном, похожи... 26 января супруги Диана и Валерий Катины отметили серебряную свадьбу. О том, как всё началось и развивалось, нам рассказала Диана Михайловна.

Со своим мужем мы познакомились в Мурманске. Там он проходил воинскую службу. А я приехала навестить своего парня, которого проводила в армию. Валера обратил на меня внимание и каким-то чудным образом раздобыл мой адрес. Завязалась переписка, стали дружить.

После армии он отправился не домой, в Грязовец, а ко мне – в Брянск. С его стороны планы были самые серьёзные – устроиться на работу и создать семью. На тот момент мне было 19 лет, студентка медицинского техникума, ни о каком замужестве я даже не думала. У меня как раз практика началась в другом городе. Я уехала. А когда вернулась – всё уже было решено. Как говорится «без меня меня женили». Отношения оформили 25 января. Свадьба была пышной! Через год родилась дочь Кристина.

Первые три года после появления на свет дочки помогали нам её воспитывать мои родители – Михаил Тарасович и Александра Николаевна, за что благодарны им до сих пор! Они научили нас быть хорошими родителями и жить вместе, не оглядываясь на обиды и огорчения.

Вскоре пришлось переехать в Грязовец – на родину мужа. Жили первое время с родителями Валеры. Конечно, всякое бывало... Спасибо отцу мужа – Алексею Степановичу! Он всегда был на моей стороне – защищал и берёг. Его не стало, когда мы уже прожили совместно три года.

Затем родилась вторая дочь, получили своё жильё. Это радостное событие гладило все бытовые трудности.

В тот момент решила и моя дальнейшая карьера. Директором Центра занятости населения в то время был А. П. Тихонин. Он-то и направил меня на курсы косметологов. За что я благодарна ему по сей день! С тех пор, вот уже 20 лет, я не прекращаю своё образование и работу косметологом.

Огромные слова благодарности хочется сказать всем, кто принимал, принимает и, надеюсь, будет принимать участие в нашей семейной жизни. Это: мои родители и отец мужа – их уже нет в живых, Валерина мама – Лидия Александровна. Спасибо ей, что не даёт скучать нашей семье и, конечно за то, что родила такого замечательного сына! Моим сёстрам – Ларисе и Ольге, которые собственным примером показали, что в семье должны быть простые и открытые отношения. Нашим дочерям (их у нас трое!), зятю, который для нас стал сыном, за то, что они всегда рядом, несмотря на расстояние,

главное – это быть нужным, уметь сочувствовать и переживать. Надо научиться прощать – безгрешны только ангелы. Ссоры случаются у всех, но не стоит доводить до конфликтных ситуаций.

Женщина должна руководить



и не дают нам долго сердиться друг на друга. Спасибо нашим друзьям – Светлане и Олегу Бределевым, Людмиле и Александру Огурцовым, Юрию Клименко, Екатерине и Андрею Мякишевым. Наша дружба проверена временем – вместе мы более 20 лет. В беде помогут многие, а радость без зависти разделят не все! Я уверена – наши друзья с нами и в горе, и в радости! Спасибо Л. М. Швецовоу и В. В. Соболеву, которые принимали огромное участие в жизни нашей семьи; К. П. Симакову – он помогал во многие моменты жизни и оказал огромную моральную поддержку, когда в 33 года я потеряла маму.

Конечно, в любой семье не бывает всё гладко, но самое

важное – это быть нужным, уметь сочувствовать и переживать. Надо научиться прощать – безгрешны только ангелы. Ссоры случаются у всех, но не стоит доводить до конфликтных ситуаций.

Женщина должна руководить

и не дают нам долго сердиться друг на друга. Спасибо нашим друзьям – Светлане и Олегу Бределевым, Людмиле и Александру Огурцовым, Юрию Клименко, Екатерине и Андрею Мякишевым. Наша дружба проверена временем – вместе мы более 20 лет. В беде помогут многие, а радость без зависти разделят не все! Я уверена – наши друзья с нами и в горе, и в радости! Спасибо Л. М. Швецовоу и В. В. Соболеву, которые принимали огромное участие в жизни нашей семьи; К. П. Симакову – он помогал во многие моменты жизни и оказал огромную моральную поддержку, когда в 33 года я потеряла маму.

и не дают нам долго сердиться друг на друга. Спасибо нашим друзьям – Светлане и Олегу Бределевым, Людмиле и Александру Огурцовым, Юрию Клименко, Екатерине и Андрею Мякишевым. Наша дружба проверена временем – вместе мы более 20 лет. В беде помогут многие, а радость без зависти разделят не все! Я уверена – наши друзья с нами и в горе, и в радости! Спасибо Л. М. Швецовоу и В. В. Соболеву, которые принимали огромное участие в жизни нашей семьи; К. П. Симакову – он помогал во многие моменты жизни и оказал огромную моральную поддержку, когда в 33 года я потеряла маму.

Конечно, в любой семье не бывает всё гладко, но самое

ПРОИСШЕСТВИЯ

## Сюжет для анекдота, или Горе-рыбак

Кто из мужчин не любит рыбалку, особенно зимнюю! Солнечный денек, легкий морозец! В наш век суеты и высоких скоростей такой отдых не только поднимает настроение, но и значительно улучшает здоровье. Улов не богат? Ничего, главное – смена обстановки, возможность оказаться наедине со своими мыслями.

Скорее всего, так думал и вохтожанин, который 10 февраля в отличном настроении отправился из Вохтоги в сторону реки Лежа. Все бы хорошо, да 39-летний мужчина не вернулся домой ни через день, ни через два.

Тревогу забил брат пропавшего горе-рыбака, проживающий в Вологде. 13 февраля, отчаявшись, он обратился с заявлением о пропаже родственника в аварийно-спасательную службу Вологодской области. Из Вологды сообщение о пропаже рыбака поступило к грязовецким спасателям.

К поискам приступили сразу же, но оказалось, что автомобильной дороги в ту сторону, куда направился рыбак, нет. Пришлось спасателям просить помощи у газовиков, чтобы те разрешили въезд на дорогу, предназначенную для обслуживания газотрассы. Когда у начальника ЛПУ МГ К. П. Симакова было получено данное разрешение, спасатели, взяв свой собственный снегоход, отправились на поиски заплывавшего вохтожанина. Проехав километров двадцать, поисково-спасательный отряд получил сообщение о том, что пропавший мужчина появился дома. Оказалось, что он все эти дни находился в заброшенной деревеньке Маклаково, даже не подозревая о том, что переполошил своим отсутствием не только родственников, но и специалистов нескольких служб. Чем занимался мужчина в нежилом доме, остается только догадываться.

Очередная зимняя история... Благо, со счастливым концом.

По словам начальника поисково-спасательного отряда г. Грязовца Андрея Владимировича Климова, такое отношение к ситуации со стороны незадачливого рыбака просто неприемлемо. Отправляясь в лес или на рыбалку, необходимо не только брать с собой привычные атрибуты (еду, снасти и т. п.), но и позаботиться о надежной связи. Если возможно, взять с собой запасной аккумулятор для телефона. И еще: думать не только о собственном отдыхе, но и о спокойствии своих близких и родных.

Подготовила Е. ЩУЧКИНА.

### СПАСАТЕЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ, ЧТО ВЫХОДИТЬ НА ВОДОЕМЫ ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ СТАЛО ОПАСНО

«Идёт снижение уровня воды, вода уходит, получают воздушные мешки, и лёд вдоль берегов начинает обваливаться. Вот в эти воздушные мешки нежелателен провал. В этот мешок может поступить вода с реки. Если человек получит травмы головы, то может захлебнуться даже в таком незначительном количестве воды», — пояснил старший госинспектор Центра ГИМС Дмитрий Ярцев.

Он также добавил, что стабильного ледостава этой зимой на реках области уже не будет. «На водоемах образовалась снеговая шапка, которая не даёт льду кристаллизоваться. Под шапкой лёд не промерзает. То есть, такой он будет до конца весны, до ледохода. Верхняя корка замерзает, а внизу он так останется прослойками. То же самое и на Кубенском озере», — отметил инспектор ГИМС.

ООО «Радио «Премьер».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

### Сроки для передачи показаний электросчетчиков продлены из-за праздничных дней

В этом месяце показания приборов учета электроэнергии можно будет передать в «Вологдаэнергосбыт» в период с 23 по 28 февраля. Необходимо сообщить номер лицевого счета и текущие показания счетчика – все цифры, включая нули.

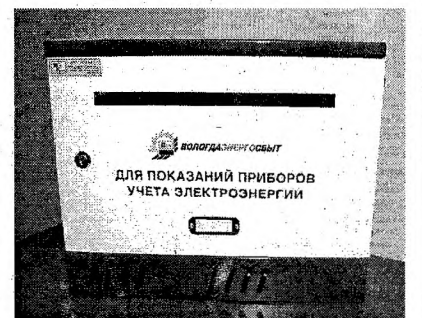
«Вологдаэнергосбыт» предлагает клиентам несколько вариантов для передачи показаний: данные можно отправить по электронной почте client-info@vscenergo.ru, через «личный кабинет» на сайте www.vscenergo.ru, по телефонам, указанным в квитанции, при оплате в кассах «Вологдаэнергосбыта», банковских терминалах. Также в активно посещаемых жителями населенных пунктов местах установлены специальные ящики «для показаний приборов учета электроэнергии».

#### Как пользоваться абонентским ящиком?

В квитанции на оплату электроэнергии есть отрывной информационный лист с лицевым счетом. Этот лист нужно заполнить (вписать текущие показания счетчика), и опустить в специальный бело-синий ящик «для показаний приборов учета электроэнергии». Если гражданин уже передал показания другим способом, то заполнять информационный лист и опускать его в специальный ящик не нужно. Также будут приняты показания, записанные на обычном листе бумаги с указанием ФИО собственника жилья и номера лицевого счета.

Жители сами могут подсказать наиболее удобные места для расположения ящиков для сбора показаний, обратившись в местное подразделение «Вологдаэнергосбыта».

Напомним, что в соответствии с новыми правилами предоставления коммунальных услуг (Постановление Правительства РФ № 354) теперь сами собственники жилья должны ежемесячно снимать показания индивидуального прибора учета электроэнергии и передавать их поставщику в период с 23 по 26 число текущего месяца. На основании переданных гражданами показаний поставщик электроэнергии обязан ежемесячно формировать, и направлять потребителю подробный счет с рассчитанными суммами к оплате, данными по перерасчетам, задолженности, льготам, тарифу, разделением стоимости электроэнергии, потребленной на общедомовые нужды и по индивидуальному прибору учета.



#### Местоположение абонентских ящиков в Грязовце:

- Касса ОАО «Вологдаэнергосбыт» ул. Ленина д. 53
- Магазин № 25 продукты «Горпо» ул. Ленина, д. 82
- Магазин ООО «Сантехмонтаж» ул. Ленина, д. 28
- Магазин № 3 продукты «Горпо» ул. Рабочая, д. 6
- Магазин продукты «Горпо» ул. Ленина, д. 23
- Магазин № 22 продукты «Горпо» ул. Коммунистическая, д. 53.

# Умеем ли мы правильно... спать

## КАКУЮ ПОЛЬЗУ МОЖНО ИЗВЛЕЧЬ ИЗ СНА?

Можно сказать, что во сне мы становимся умнее. Во сне запускаются мощные механизмы, позволяющие логически систематизировать информацию. Ученые из сомнологического центра провели исследование, доказавшие, что информацию, полученную непосредственно перед сном, люди запоминают лучше и на более долгий срок.

Во сне идет восстановление душевных, психических сил организма за счет снятия напряжения. Доказано, что именно во время глубокого сна идет активное восстановление пластичности нервной системы. А еще во время сна каждый сам себе психоаналитик. Если днем мы испытываем тревогу, страх и не в состоянии их подавить, то во сне включаются аналитические способности, позволяющие подсознательно отыскать причину проблемы и отыскать пути ее решения.

Когда мы спим, мозг наш занят еще одним интересным делом - диагностикой всех систем нашего организма. Можно сказать, запускает механизмы самовосстановления. Здоровый сон укрепляет иммунитет. Также во время сна стабилизируются все вегетативные функции организма: нормализуются давление, гормональный обмен и даже сахар в крови.

Бессонница - симптом более 90 болезней. И по тому, как проявляются проблемы со сном, можно примерно прикинуть, откуда они.

Чтобы избежать этих проблем воспользуйтесь следующими советами:



1 шаг Если вы хотите легко засыпать, возьмите себе в привычку ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

2 шаг Принимайте перед отходом ко сну контрастный душ. Это пойдет на пользу и организму в целом.

3 шаг Проветривайте комнату перед сном. В душной, а тем более, прокуренной комнате уснуть гораздо сложнее.

4 шаг Засыпать лучше всего в полной тишине.

5 шаг Перед сном подумайте о чем-нибудь приятном. Главное не думать о работе, о предстоящих неотложных делах или проблемах.

6 шаг Самое главное для здорового сна - удобная кровать и приятное на ощупь, чистое постельное белье.

Подсчитано, что треть нашей жизни мы проводим во сне. Именно сон - источник нашей бодрости, хорошего настроения и отличного самочувствия, в то время, как бессонница - причина многих серьезных недугов. Узнайте, правильно ли вы спите или, быть может, вам пора обратиться за помощью к сомнологу (специалисту по сну)?

## ТЕСТ: УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО СПАТЬ?

1. Придерживаетесь ли вы правила не есть после 18 часов?

- А. Никогда - я обязательно наедаюсь перед сном.
- Б. Редко.
- В. Стараюсь, но не всегда хватает силы воли.

2. Вы прзаботились о звукоизоляции своей спальни?

- А. Даже не приходило подобное в голову.
- Б. Вряд ли это возможно в многоквартирном доме.
- В. Конечно! Позаботились и о стенах, и о потолке.

3. В вашей спальне стоит телевизор?

- А. Без него никуда!
- Б. Стоит, но включается он исключительно вечером.
- В. Нет.

4. Под какие звуки вы быстрее всего засыпаете?

- А. Под шум телевизора.
- Б. Под храп мужа.
- В. В полной тишине.

5. Какие способы релаксации перед сном вы используете?

- А. Плотный ужин.
- Б. Спокойная музыка.
- В. Расслабляющий массаж.

6. В какой цветовой гамме оформлен интерьер вашей спальни?

- А. Яркой.
- Б. Пастельной, но в комнате есть яркие элементы декора.
- В. Все цвета приглушенные и очень светлые.

7. Вы проветриваете комнату, в которой спите?

- А. Только в теплые времена года.
- Б. Обязательно, но только перед сном.
- В. Окна открыты в течение всего дня.

8. Вы любите цветы и комнатные растения в спальне?

- А. Люблю букеты в вазах.
- Б. На подоконнике стоят вазоны.
- В. Никаких растений!

9. Как вы чувствуете себя утром?

- А. Будто и не спал.
- Б. Раз на раз не приходится.
- В. Как правило, с ясной головой и хорошим настроением.

10. Сколько времени вам необходимо для того, чтобы заснуть?

- А. Как минимум, полчаса.
- Б. 5-10 минут.
- В. 2-5 минут.

### ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «А»

Сон - для вас не лекарство, а настоящая мука. Ваш организм изнеможен от хронической усталости, но вы почему-то до сих пор не придаете этому факту особого значения. А зря! Помните о том, что хороший сон продлевает нам жизнь на 5 лет, а вам рекомендуется срочно обратиться к специалисту, перестать употреблять снотворное и заняться ежедневными физическими упражнениями.

### ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «Б»

Вы - активный человек, весь день на ногах и вас можно назвать трудолюбивым. Но тяжелый график выдерживать долго вы не сможете - и организм уже дал вам первые сигналы тревоги: вы не можете заснуть до тех пор, пока не спланируете следующий день или не проанализируете уже вчерашний. Да и сны ваши частенько превращаются в кошмары. Совет: отвлекитесь от рутины хотя бы вечером, меньше смотрите телевизор и читайте прессу, а отдайте время легкому ужину и посвятите сумерки вечерним семейным прогулкам.

### ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «В»

Вы - счастливчик. О таких, как вы, говорят, что у них сон, будто у младенца - глубокий, ровный и крепкий. И в этом одна из главных причин вашей железной выдержки и умения с юмором смотреть на большинство жизненных проблем. Не меняйте свой способ жизни, а лишь усовершенствуйте его, скажем, уроками медитации и йогой.

# О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ПОЗА, В КОТОРОЙ МЫ СПИМ?

Представляем вам анализ самых распространенных поз сна:

## 1. ЭМБРИОН

- около 41% всех людей спят на боку с полусогнутыми ногами, как в утробе матери. Эта поза характерна для людей решительных снаружи, но чувствительных внутри. Слегка согнутые колени свидетельствуют о честности, общем равновесии и хорошем понимании окружающих. Если же колени больше подобраны наверх, то это говорит о практическом складе ума. Любители спать на боку пытаются выстроить в своей жизни основу, на которой они могут концентрировать свою деятельность. В незнакомой обстановке «эмбрионы» слегка застенчивы, но быстро расслабляются. Женщины спят в такой позе в два раза чаще, чем мужчины.

## 2. ТОМЛЕНИЕ

- эта поза напоминает позу эмбриона, но раскрытая. Очень часто обе руки вытянуты вперед. В этой позе засыпает около 13% населения, эти люди обладают открытой натурой, но могут быть подозрительными и циничными. Про них часто говорят, что они нашли равновесие в жизни. Такие люди до-

вольно долго принимают решение, но, сделав это, остаются верными своему мнению навсегда.

## 3. СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

- лежа на животе, руки обнимают подушку, голова повернута вбок. Такие люди чаще всего общительные и дерзкие, но могут быть нервными и легкоранимыми внутри. Они плохо справляются с экстремальными ситуациями и не любят критики со стороны, так как склонны к идеализму. В свободном падении засыпают около 7% людей.

## 4. СОЛДАТ

- лежа на спине, руки вытянуты по бокам. Эту позу еще называют «королевской осанкой», любима она всего 8% людей. Основное свойство характера таких людей: спокойствие и сдержанность. Они не любят суету, но устанавливают себе и окружающим высокие стандарты в жизни.

Поза, в которой мы спим, остается с нами на всю жизнь и очень редко меняется. Исключение составляют 5% людей, которые засыпают каждый раз в другой позе. Наша поза во сне имеет и некоторое влияние на здоровье. Засыпая на животе,

мы помогаем пищеварительной системе. Чаще всего храпят люди, спящие на спине.

## Поза во сне может также много рассказать о ваших взаимоотношениях с партнером:

### 1. ЛОЖКА

- когда партнеры плотно прижимаются друг к другу во сне. Эта поза говорит о большом доверии и равноправии в отношениях, при условии, что роли меняются. Обычно так спят влюбленные пары.

### 2. НЕ ТРОГАЙ МЕНЯ

- поза, когда партнеры лежат спиной к спине. Расстояние между партнерами во сне показывает, что каждый живет своей жизнью, а в отношениях существуют проблемы. Выбор этой позы может быть также обусловлен продолжительным стрессом в повседневной жизни.

### 3. СПИНА К СПИНЕ

- она напоминает позу «Не трогай меня», но в этом случае партнеры соприкасаются во сне ягодицами или другими частями тела. Такая поза указывает на союз двух сильных, уверенных в себе личностей. Распространена эта поза среди пар, которые живут вместе довольно длительное время,

и указывает на потребность в свободном пространстве. Интимность и независимость играют при этом большую роль.

### 4. ЛЮБОВНЫЙ УЗЕЛ

- так засыпают только что влюбленные и молодожены. Тесные объятия и переплетение частей тела указывает на высокую эмоциональную зависимость партнеров. Не самая удобная поза, но, как известно, влюбленным море по колено.

### 5. АНГЕЛ - ХРАНИТЕЛЬ

- в этой позе один партнер обнимает другого за плечо и оба тесно прижаты друг к другу, что указывает на сплоченность. Между партнерами нет соперничества, скорее потребность во взаимной защите. Голова женщины покоится на плече или руке мужчины, что означает признание женщиной мужчины в качестве «ведущего», главы семьи, и полное доверие к нему. Одной рукой женщина может держаться

## СКОЛЬКО СОЛИ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ В ДЕНЬ?

Соль часто называют «белой смертью». На самом деле организму она жизненно необходима. Но - только в строго определенном количестве.

### Сколько нужно в граммах?

Суточная норма соли - примерно 15 граммов, причем в это количество входит и хлористый натрий, содержащийся в продуктах: в мясе и рыбе, в хлебе и овощах, в твороге и крупах. Подсчитано, что в блюда, составляющие средний суточный рацион человека, входит около 10 граммов соли. Следовательно, на подсаливание остается 5 граммов, или примерно половина чайной ложки.

Соль, которую мы съедаем с пищей, идет в организме на поддержание состава крови, осмотического давления в клетках и межклеточной жидкости, водно-солевого обмена. И в этом смысле соль - благо. Но, к сожалению, многие добавляют ее в блюда в количествах, значительно превышающих потребности организма. В этом случае соль наносит большой вред здоровью, а тем более больному человеку.

### В чем опасность?

Известно, что избыток натрия способствует задержке жидкости в организме. В результате увеличивается объем циркулирующей крови. Это крайне опасно для людей с ишемической болезнью сердца, тех, кто перенес инфаркт миокарда. В меньшей степени рискуют и те, кто страдает гипертонической болезнью. Натрий усиливает спазм сосудов, отчего артериальное давление значительно повышается.

Противопоказана соль в большом количестве при различных воспалениях, ожирении, глаукоме, заболеваниях центральной нервной системы, при болезнях почек, кожных и других недугах.

### Как включать в рацион?

Даже если вы здоровы, не ешьте много соленых блюд. А если вы больны и врач назначил вам диету с пониженным содержанием соли, строго соблюдайте это предписание.

Готовьте пищу без соли и лишь слегка подсаливайте готовые блюда.

Полностью исключите все соленые закуски. Квашеную капусту ешьте промытую, так как при этом из нее удаляется избыток соли.

Чтобы пища не казалась пресной, добавляйте в нее зелень укропа, петрушки, кислое варенье. Например, недосоленную отварную рыбу можно «скрасить» лимонным соком, а мясо - кислым вареньем из брусники с антоновскими яблоками или моченой брусникой. И вам это обязательно понравится, а главное - улучшится самочувствие.

за руку партнера или обнимать его. Поза показывает, что женщина нуждается в защите и покровительстве мужчины - это, без сомнения, одна из наиболее романтических поз для сна. Ноги партнеров могут быть расслаблены и выпрямлены, а могут переплетаться, выражая их права друг на друга.

Взаимная поза во сне между партнерами может со временем меняться (это происходит бессознательно), что указывает на изменения в отношениях.



ОПРОС

# ТВОРИ ДОБРО!

17 февраля – День спонтанного проявления доброты. В России этот праздник пока ещё мало известен. В этот день, как призывают многие организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем. И не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно.

Если человек ожидает благодарности за свою доброту, это не может считаться истинной добротой. Не стоит рассчитывать на то, что станешь свидетелем радости других и услышишь их похвалу. Добрые дела сами по себе должны доставлять удовольствие и, при этом, давая что-то другим или помогая им, не нужно ожидать награды. Такой должна быть настоящая доброта.

Немногие в наше беспокойное время способны на такой «подвиг» - в состоянии усталости и раздражения от насущных забот мы всё чаще равнодушно проходим мимо чужих проблем, пока они не коснутся нас самих. И тогда мы ищем поддержку и участие у людей, для которых «бескорыстная помощь», «милосердие» и «отзывчивость» - не просто слова, а смысл жизни, ставший призванием. А есть ли такие люди среди нас?.. «Что такое доброта? Когда вы в последний раз совершали добрый поступок? Кто для вас самый добрый человек?» - это стало темой нашего очередного соцопроса, в котором приняли участие жители нашего города.

**Юлия, служащая:** «Доброта – это качество, присущее немногим людям. Это способность безвозмездно отдавать своё сердце. Ну, а если за доброту считается кормёжка бездомных животных – то пару дней назад. Добрый человек для меня – это, прежде всего, бескорыстный человек»;

**Анна, молодая мама:** «Доброта – это взаимопонимание, помощь окружающим. Поздороваться с прохожим, поговорить на улице с мимо проходящей бабулей, заниматься любимым ребёнком и уделять время мужу – это, на мой взгляд, и есть проявление доброты. «Благо полно нежности, благосклонности и кротости. Оно всегда открыто тому, кто ищет» - не помню, кому принадлежат эти слова. Трудно говорить о том, какие добрые поступки совершаю я сама. Наверное, главный добрый поступок для себя самой – это то, что я полностью отдаю воспитанию своего чада. Но если говорить по отношению к другим людям, то каждый день стараюсь делать что-то приятное окружающим. А вообще, мне трудно говорить о своих добрых делах, ведь их творишь от чистого сердца. Для меня это, как должное. Вот мой муж с соседом недавно совершили очень добрый поступок – спасли кота, который забрался в электрощиток! Самым добрым человеком для меня, как и для многих, наверное, является мама. И снова мой ребёнок. Самая искренняя доброта только от детей и от родителей»;

**Ольга, 35 лет, служащая:** «Каждый день – доброе дело»;

**Татьяна, служащая:** «Добрый тот, кто не завидует, всё делает от чистого сердца, не говорит за спиной, подбадривает в трудную минуту, просто дарит радость и позитивное настроение всегда»;

**Катя, ученица 4 класса:** «Доброта – это когда совершаешь хорошие поступки, помогаешь старшим. Мы с братом сделали кормушку и каждый день кормим птичек. Моя мама – самый добрый человек»;

**Наталья, служащая:** «Доброта – это когда делаешь что-то

приятное другому человеку не из корыстных побуждений, а просто так. Надо относиться к людям с душой, не грубить, быть отзывчивым. Я часто делаю комплименты коллегам на работе, подбадриваю их. Я считаю, что это хорошо! Добрые люди для меня – это мои коллеги, мой ребёнок, муж, мама»;

**Надежда, медсестра:** «Доброта – это искренние чувства, ничего не требующие взамен»;

**Татьяна, служащая:** «Доброта – это отзывчивость и забота, по отношению к окружающим. Самый добрый человек – это моя любимая бабушка»;

**Оксана, домохозяйка:** «Добрый человек делает добрые дела, как бы их не замечая. Они (добрые дела) сами собой совершаются, от чистого сердца. У добрых людей душа большая»;

**Андрей, ученик 2 класса:** «Самый добрый человек – моя мама»;

**Диана, косметолог:** «Доброта – язык, который могут слышать глухие и видеть слепые. Марк Твен»;

**Надежда, психолог:** «Доброта – это хорошее отношение ко всему окружающему. Мой

добрый поступок – сделала кормушку для птиц. Самые добрые люди – мои мама и папа, муж и его родители»;

**Екатерина, молодая мама:** «Доброта – это то, что идёт от самого сердца. Это свет, тепло, искренность. Самая важная составляющая человеческой души. Сама стараюсь совершать добрые поступки. Ну, смотря что можно назвать добрым делом... Например, недавно всем двором помогали откапывать друг другу машины. Считаю, что это добрый поступок. Все люди добрые. По крайней мере, я хочу думать так!»

Что конкретно является добром, а что нет – вопрос не простой. Единственное, что можно сказать с уверенностью – это то, что основы доброты, любви и сострадания нужно прививать человеку с самых малых лет.

Уникальную возможность представила своим юным читателям детская библиотека г. Грязовца написать и передать добрые слова своим самым близким людям. **С 4 по 20 февраля там проходит акция «Доброго письма».** Цель акции – сплочение семьи. Письма, написанные на специальных бланках, адресаты могут получить в районной взрослой библиотеке по специальному жетону. Получив письмо, взрослые будут приятно удивлены и ещё раз убедятся, что у них самая счастливая и дружная семья. Организаторы акции «Доброго письма» надеются, что таким образом семейные отношения будут ещё крепче и надёжнее. А ведь это является важным фактором для того, чтобы ребёнок вырос хорошим и добрым человеком!

Подготовила  
**А. КУРИЛОВА.**

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

### В 2013 году все районы области должны представить свою продукцию на конкурс «100 лучших товаров России»

Каждое муниципальное образование Вологодчины должно представить на конкурс какой-либо вид продукции собственного производства. Помочь участникам в оформлении заявок и презентационных материалов смогут специалисты Центра стандартизации и метрологии.

В Вологде прошло заседание рабочей группы по реализации мероприятий по управлению качеством в Вологодской области на 2013-2015 годы. Как отметили участники совещания, за последние пять лет количество организаций на территории области, имеющих систему менеджмента качества, увеличилось вдвое. Накоплен опыт внедрения систем менеджмента и в органах исполнительной власти. Пример в этом подаёт департамент экономики области, получивший сертификат на соответствие требованиям международного стандарта менеджмента качества ИСО 9001. В марте 2012 года он с честью выдержал очередной инспекционный аудит, проведенный аудиторами Ассоциации «Русский регистр» и доказал, что его деятельность соответствует высоким международным стандартам.

Правительство области содействует предприятиям в обновлении парка оборудования, создании новых производственных мощностей, повышении технологического уровня производства. Большую стимулирующую роль играют и различные профессиональные конкурсы, которые проводятся по инициативе областных департаментов. Среди них одним из самых престижных состязаний является состязание российского масштаба по программе «100 лучших товаров России».

В прошлом году по количеству участников и победителей наша область вновь побилла все рекорды, за что второй раз подряд была отмечена Серебряным дипломом организаторов конкурса за высокие результаты в организации и проведении его на региональном уровне.

«Но особо радоваться рано, поскольку если посмотреть на список участников и победителей, то мы увидим, что в основном в нем представлены города, а районов очень мало. Считаю, нужно поработать над тем, чтобы в этом году участие в конкурсе приняли все районы области», - подчеркнул руководитель Вологодского Центра стандартизации и метрологии Валерий Полетаев.

Управление информационной политики  
Правительства Вологодской области.

СДАМ комнату в благоустроенной квартире.  
Тел. 8-963-352-80-79.

## САВИНСКИЙ Александр Николаевич

8 февраля 2013 года не стало полковника милиции в отставке Савинского Александра Николаевича.

Савинский Александр Николаевич родился 15 сентября 1925 года в д. Жилино Тотемского района, русский, образование высшее, окончил Ленинградскую высшую школу МВД СССР по специальности юрист.

Военную службу начал в 1943 году и первое боевое крещение прошел под Харьковом. Затем была Прибалтика. Польша, принимал участие в боях за освобождение Варшавы, дошел до Берлина. Был дважды ранен. За боевые заслуги награжден орденом Отечественной войны 1-й степени, орденом Красной звезды и многочисленными медалями. Домой вернулся только в 1949 году. После войны Александр Николаевич много учился, наверстывая упущенное, сначала в вечерней школе, затем в Калининградской школе милиции и высшей школе МВД в Ленинграде. По долгу службы семье Савинских много пришлось поехать по Вологодчине.

В 1965 году А. Н. Савинского назначают на должность начальника Грязовецкого РОВД. Три года проработал Александр Николаевич на этой должности, затем еще три года в Грязовецкой колонии для несовершеннолетних, отдавая все свои знания и силы на борьбу с преступностью, охране общественного порядка и перевоспитанию малолетних нарушителей закона. Затем очередной перевод, теперь уже в Вашкинский район. За работу в учреждениях органов внутренних дел А. Н. Савинский награжден медалями «За безупречную службу в милиции» всех трех степеней.

На постоянное место жительства в г. Грязовец семья Савинских вернулась в 1977 году, после выхода на пенсию по выслуге лет. Сразу его назначают руководителем городского домоуправления, затем начальником комбината коммунальных предприятий. Здесь проявились все его человеческие качества и большой жизненный опыт.

Свою трудовую деятельность Александр Николаевич закончил в 1998 году в качестве юриста.

Работая на различных должностях, Александр Николаевич внес большой вклад в развитие Грязовецкого района.

Светлая память о Савинском Александре Николаевиче останется в сердцах знающих и любящих его людей.

Межмуниципальный отдел внутренних дел России «Грязовецкий» и Совет ветеранов межмуниципального отдела внутренних дел России «Грязовецкий» выражает глубокое соболезнование родным, близким и всем, кто знал Савинского Александра Николаевича.

## ОБЩЕСТВО

### Любой россиянин сможет внести коррективы в федеральную программу по предотвращению сиротства

Проект программы «Россия без сирот» выложили в сети Интернет для общественного обсуждения. Ознакомиться с проектом можно на сайте [россия-без-сирот.рф](http://россия-без-сирот.рф).

Полный текст программы уместился на 83 страницах. В программе заявлены следующие основные цели и задачи: укрепление социального института семьи; расширение мер господдержки семей с несовершеннолетними детьми, многодетных семей и семей с детьми-инвалидами; обеспечение комплексной безопасности, реабилитации и социальной адаптации детей-сирот и другие.

Всего в документе шесть частей, по одной части посвящено четырем подпрограммам: «Профилактика семейного неблагополучия и социального сиротства», «Дети-сироты», «Семейные формы жизнеустройства детей-сирот» и «Профилактика девиантного поведения детей-сирот». Программа рассчитана на 2013-2020 годы.

Планируется, что программа будет корректироваться, исходя из предложений россиян. Ровно через месяц «дорожная карта» по борьбе с сиротством будет направлена на утверждение в Правительство РФ.

Управление информационной политики  
Правительства Вологодской области.

### РАБОТА. ВАХТА в Москве, Санкт-Петербурге.

Высокая, стабильная заработная плата.

Предоставление общежития. Компенсация питания.

Трудоустройство по ТД.

Требуются: КОМПЛЕКТОВЩИКИ, ПРОДАВЦЫ-КАССИРЫ, УПАКОВЩИЦЫ, ГРУЗЧИКИ, УБОРЩИЦЫ.

Тел. 8-965-743-67-52.

### ПОМОЩЬ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

доктор СОТКОВ М. М.

БЕСПЛАТНАЯ ГАРАНТИЯ (3 т. р. - 10 т. р.)

реклама

г. Вологда, ул. Орлова, д. 3 (ст. рынок). Тел. 8(8172) 70-06-57.