

**Сегодня  
в  
номере:**

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**

стр. 2-3



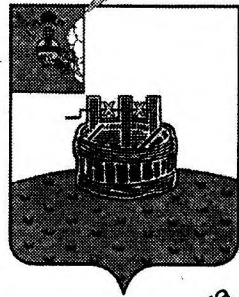
стр. 2

**О весенней  
охоте**

стр. 4

**ИНФОРМАЦИЯ,  
СПРАВКИ,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

стр. 4



№ 30  
(20261)

Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

*Вторник,*

25 апреля

2006 года



## С пониманием целей и задач

**Всероссийская сельскохозяйственная перепись, которая пройдет с 1 июля по 25 июля, позволит создать нормативно-правовую базу на основе современной системы статистического наблюдения за состоянием сельского хозяйства, изучить количество сельхозпроизводителей и объемы производимой продукции, получить точные данные о количестве занимаемой земли и о том, как она используется.**

В ходе переписи предстоит выяснить, какое количество земли находится под постройками, какого назначения эти постройки. Итоги ВСХП-2006 помогут создать объективное представление о том, какие процессы происходят на селе, дадут возможность реально оценить состояние сельскохозяйственного производства.

На территории муниципального образования Перцевское проживает около 2000 человек в 63 населенных пунктах. Это 750 хозяйств. Вся информация о

численности населения, наличия у домохозяйств жилья, скота, земли, транспорта учитывается в книгах похозяйственного учета. Их заведено 48, в том числе 14 книг по учету дачников. В ходе подготовки к переписи три раза проведена проверка полноты и правильности документов похозяйственного учета.

Земельные участки, которые расположены в населенных пунктах, находятся в собственности граждан или в аренде. Всего сельскохозяйственных угодий 1199 га, под пашню занято 231 га.

Посевные площади составляют 122 га, из них под картофелем 92,6 га, под овощами 29,3 га. Кроме того, есть земли, которые не используются, это - 109 га.

Для проведения переписи в муниципальном образовании Перцевское создан координационный центр, который расположен в здании администрации в д. Слобода. Проводить перепись будут 13 переписчиков, среди них работники администрации МО Перцевское, педагоги, работники культуры. 4 апреля проведено совещание с переписчиками, где их ознакомили с порядком проведения переписи, с закрепленными за ними счетными участками.

Среди населения ведется активная информационно-разъяснительная работа. Вся информация размещается на стендах в администрации, на животноводче-

ских фермах, в мастерских ЗАО «Племзавод «Заря», в Слободской средней школе. С учениками школы проведены тематические информационные часы ВСХП-2006. Большинство населения относится к переписи положительно, считают, что ее итоги дадут положительные результаты для дальнейшего развития села и агропромышленного комплекса в целом.

Перепись даст возможность заявить государству, какая помощь требуется сельхозпроизводителем. Я уверена, что жители нашего муниципального образования с пониманием относятся к предстоящей переписи и примут в ней активное участие.

**Г. ЗЫКОВА,**

глава муниципального образования Перцевское.

### ПРИЗНАНЫ ЛУЧШИМИ

На состоявшихся недавно коллегиях Агентства лесного хозяйства по Вологодской области и ГУ «Вологодсельлес» были подведены итоги лесохозяйственной деятельности подразделений за 2005 год и названы лучшие лесхозы и лесничество. В их числе:

**Грязовецкий сельский лесхоз** (директор - Казаков Анатолий Александрович);

**Грязовецкое лесничество Грязовецкого сельского лесхоза** (лесничий - Булдаков Сергей Валентинович).

Поздравляем коллектив с высоким признанием их заслуг и желаем дальнейших успехов в труде!

**Администрация Грязовецкого муниципального района объявляет конкурс на замещение вакантной должности руководителя Центра поддержки предпринимательства**

**Квалификационные требования:**

1. Высшее экономическое образование.
2. Знание основ бухгалтерского учета, налогообложения, права.
3. Навыки администрирования.
4. Знание ПК, желательно пользоваться электронной почтой, Интернетом.
5. Опыт работы приветствуется.
6. Предоставляются социальные гарантии.
7. Заработная плата - при собеседовании.

**Резюме направлять в срок до 11 мая 2006 года по адресу: г. Грязовец, ул. К. Маркса, 58, каб. 21, тел. 2-19-65, факс 2-12-52.**

### ЕСЛИ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫ

Правительство области приглашает предприятия Вологодчины к участию в VI Всероссийском конкурсе «Российская организация высокой социальной активности».

Конкурс проводится в целях привлечения внимания к решению социальных вопросов, демонстрации на примере лучших организаций высокой эффективности социальной работы, широкого распространения и поощрения положительного опыта в этой сфере.

Срок представления заявок на участие в конкурсе - до 15 июня. Дополнительную информацию можно получить по телефонам в Москве: 464-33-33, 463-95-90, 464-48-45, 461-66-89 или на сайте конкурса [www.roskonkurs.ru](http://www.roskonkurs.ru), e-mail: [info@roskonkurs.ru](mailto:info@roskonkurs.ru).

### УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!

Встреча с депутатом Законодательного Собрания Вологодской области Симаковым Константином Павловичем состоится 26 апреля с 16 часов по адресу: г. Грязовец, ул. Газовиков, 26.

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ

**«Сельская правда»**

на второе полугодие 2006 года  
**ВНИМАНИЕ:** остаются цены первого полугодия 2006 года, для населения - 167 рублей 2 копейки (подписка и доставка).  
**Пенсионерам и многодетным семьям СКИДКА НА ПОДПИСКУ - 20 процентов.**  
**ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!**

УТВЕРЖДЕН

постановлением администрации района  
от 20.04.2006 № 518 (приложение)

## ПРОТОКОЛ

**РАССМОТРЕНИЯ И ОЦЕНКИ КОТИРОВОЧНЫХ ЗАЯВОК НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ДВУХ КОМПЬЮТЕРОВ, ОДНОГО ПРИНТЕРА, ОДНОГО ФАКСА**

г. Грязовец

20 апреля 2006 г.

**Заказчик:** управление социальной защиты населения администрации Грязовецкого муниципального района. Состав единой комиссии по размещению муниципального заказа:

председатель комиссии: Рослякова С. В., начальник управления по контролю и анализу социально-экономического развития района, заместитель главы администрации района;

секретарь комиссии: Брусникова Е. С., начальник отдела муниципального заказа управления по контролю и анализу социально-экономического развития района; члены комиссии: Поверганова Т. С., заместитель начальника управления финансов администрации района;

Беляев В. П., начальник объединенного административно-правового управления; Малоземова Е. В., начальник отдела цен и контроля за финансово-хозяйственной

деятельностью муниципальных предприятий;

Остудин Н. А., представитель заказчика; Коноплева И. А., представитель заказчика.

**Существенные условия контракта:**

- приобретение двух компьютеров, одного принтера и одного факса согласно спецификации;

Системный блок в составе: Материнская плата: GYGABYTE «GA-8I945PL-G» (или эквивалент)

Процессор: Intel «Celeron D 331» (2,66 ГГц) Socket 775 (Box) (или эквивалент)

Жесткий диск: Samsung «Spin Point P80SD HD080HJ», 80 Гб. (или эквивалент)

Модуль памяти DIM DDR II SDRAM Hynix 512 Мб (PC4300, 533 МГц) (или эквивалент)

Видеокарта PCI-E Sapphire «Radeon X300 SE» (128 Мб) (или эквивалент)

Привод FDD 3.5 Samsung (или эквивалент)

Привод CD-RW Sony

«CRX320E» (ATA) (или эквивалент)

Корпус Miditower Superpower «3056-G10» ATX 2,03 (350Вт) (или эквивалент)

Вентилятор для корпуса TITAN «TFD-8025L12S» d 80 мм, (или эквивалент)

Монитор:

ЖК - панель 17,0 «Samsung SyncMaster 710N» ASKN 12 мс, TCO 99 (или эквивалент)

ИБП:

Powercom «Black Knight 500» BNT - 500A (или эквивалент)

Прочие устройства:

Клавиатура (PC/2)

Мышь (PC/2)

Фильтр электропитания на 5 розеток (1,8 м)

Удлинитель кабеля питания (1,8 м)

Лазерный принтер продукции:

Модель HP «LazerJet 2420» (или эквивалент)

Кабель USB 2,0 AB экран

Картридж HP Q6511X (черный) для LJ2410/2420/2430

Факс на термобумаге: Panasonic KX-FT912RU (или эквивалент)

- максимальная цена контракта - 73000 рублей;

- место доставки поставляемых товаров: Вологодская область, г. Грязовец, ул. К. Маркса, д. 58;

- срок поставки товаров: 3 дня с момента подписания договора;

- условия оплаты: безналичный расчет по факту поставки

согласно накладным, счета-фактуры.

Участники размещения заказа, подавшие котировочные заявки:

- ООО «СВТ-система» (17.04.2006);

- ООО «Амперсанд» (18.04.2006);

- ООО «Система» (18.04.2006);

- ООО «Мир ПК» (19.04.2006);

- ЗАО «Поликом» (19.04.2006);

- ООО «Диалайн» (19.04.2006);

- ООО «Вологодский экспертный центр «ИТЭК» (19.04.2006).

Отклоненные котировочные заявки (с обоснованием причин): заявки ООО «Мир ПК»; ООО «Диалайн» - представлены по факсу (на момент окончания срока представления котировочных заявок отсутствуют оригиналы); ООО «Вологодский экспертный центр «ИТЭК» - не соответствует требованиям.

Предложение о наиболее низкой цене в проведении запроса котировок (победитель котировочного запроса): ЗАО «Поликом» - 61265 рублей.

Сведения об участнике запроса котировок, предложившем наиболее выгодные условия, следующие после предложенных победителем, ООО «Система» - 62230 рублей.

Профилактика заболеваний является приоритетной задачей здравоохранения. Об этом свидетельствует масштабная работа в рамках Национального проекта в сфере здравоохранения, который явился основой при разработке районного плана реформирования системы здравоохранения. Особое внимание в этих документах обращено на вакцинацию и эффективную диспансеризацию населения. Но улучшение состояния здоровья населения невозможно без медицинского просвещения.

Это учитывает авторский коллектив «ЗДРАВСТВУЙТЕ!», готовя информацию о факторах риска, отрицательно влияющих на здоровье, и правильном использовании нашими читателями медицинских знаний.

В связи с тем, что продолжается районная акция по отказу от курения, сегодня публикуются имеющиеся результаты подготовительного этапа антитабачной кампании и представляются грязовчане, которые стараются жить, сохраняя свое здоровье, и воспитывать детей физически крепкими.

## Не только интерес. Необходимость!

Теперь можно отметить: обсуждение, организованное управлением образования и Центром здоровья, оказалось не только интересным. Оно было необходимым.

В конце марта состоялась очередная районная медико-педагогическая конференция, на которой обсуждался вопрос охраны и укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях. Речь шла об обучении детей здоровому образу жизни, организации здоровьесберегающего пространства, организации школ здоровья в образовательных учреждениях.

Открывая конференцию, глава Грязовецкого городского поселения В. В. Соболев сказал, что правильное отношение к здоровью необходимо воспитывать с детства, с ранних лет человеку нужно объяснять: здоровье - основа всего в жизни. Это нужно понимать каждому. К сожалению, о здоровье задумываются лишь тогда, когда болезнь заставляет предпринимать какие-то меры. Серьезно, не дожидаясь ухудшения самочувствия, человек о нем заботится значительно реже.

Заместитель управления образования Т. А. Патракева подчеркнула актуальность обсуждаемой темы - «Организация школ здоровья в образовательных учреждениях». Районный педиатр М. В. Турупаева сообщила о состоянии здоровья детей нашего района. Информация, казалось бы, больше для медицинских работников, но в такой обобщенной форме она нужна и педагогам.

Опыт Грязовецкой и Вохтожской школ № 2 впечатлил объемом и глубиной проделанной работы. О здоровьесберегающей деятельности и внедрении новых здоровьесберегающих технологий в своих школах сообщили заместители директоров А. А. Фабричнова и М. Ю. Пухова. Нас, слушателей, очень заинтересовал освоенный комплексный подход в условиях школы. Выступающие показали его осуществление по-своему, и это вселяет надежду на успешность подобной работы в других школах.

Востребованными были выступления об опыте работы в дошкольных учреждениях. Заместитель заведующей ДОУ «Родничок» Н. К. Митина рассказала о создании системы формирования ценностей здоро-

вого образа жизни у дошкольников. В связи с ответственностью такая информация полезна и педагогам дошкольных учреждений, и учителям начальных классов. Педагог-психолог ДОУ «Колокольчик» С. С. Иваненко поделилась результатами партнерства педагогов, медицинского работника, психолога и родителей в охране и укреплении физического и психического здоровья дошколят.

Заведующая отделением Вологодского Центра медпрофилактики С. Н. Лебедева в доступной и увлекательной форме разъяснила разработку и внедрение программ по охране здоровья в образовании. Директор Центра здоровья А. В. Янкович познакомила присутствующих с материалами, которые можно использовать в работе с подростками и родителями в связи с международной акцией «Брось курить и выиграй». К тому же участники конференции получили небольшой методический багаж, который найдет применение в воспитательной работе по здоровому образу жизни.

Не секрет, о творчестве педагогов-новаторов сегодня можно найти любую информацию самостоятельно, тем более, коллективно, но живое общение с коллегами - энтузиастами своего района, их сообщения о достижениях, которым предшествовал многолетний поиск - ничем не заменимо. Поэтому для нас, педагогов из сельской местности, такие мероприятия являются значимыми. В нашем коллективе уже обсуждается разработка программы школы укрепления здоровья.

**В. МОЛЧАНОВА,**  
педагог-психолог МОУ «Юрская средняя общеобразовательная школа».

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ



# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 50

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## Здоровому - каждый день праздник

Чтобы ребенок усвоил правила здорового образа жизни, необходимо, чтобы эти правила воспитывали в нем не только детский сад, но и семья. В детском саду «Аленушка» разработана система работы по формированию ценностей ЗОЖ у дошкольников. С этой целью уже три года существует и клуб «Здоровье» для родителей.

Занятия в клубе посвящаются и здоровью детей, и здоровой атмосфере в семье. На одном из них воспитатель по физической культуре Галина Александровна Крайнова рассказала о профилактике плоскостопия и правильной осанки у детей. Памятки для родителей с комплексом упражнений, которые можно проводить дома, выставка предметов и материалов, которые помогут в этих занятиях, стали подспорьем для родителей. А убедила в необ-

ходимости заниматься с детьми проведенная с каждым ребенком старше 5 лет плантография (исследование отпечатка стопы) в начале и в конце года.

Разнообразными интересными событиями была наполнена неделя здоровья в «Аленушке». Дети узнали много полезного, укрепляли здоровье, получили не менее полезный эмоциональный заряд. Они больше бывали на воздухе, занимались подвижными играми, а на занятиях знакомились со строением своего тела, способами

закаливания и др. Каждый день был посвящен отдельной теме: природным источникам здоровья - солнцу, воздуху, воде, полезным продуктам питания, гигиене и режиму дня, смеху и юмору... И каждой теме, рассказывающей о здоровом образе жизни, сопутствовали пословицы, афоризмы, мудрые народные изречения: «Здоровому - каж-

дый день праздник», «Двигайся больше - проживешь дольше» и т. д. Особым было и меню недели. Нелюбимые, но полезные блюда - каши, запеканки - становились вкусными и привлекательными с помощью фруктовых добавок, украшений из фруктов и орехов (дети и сами приносили их из дома), для этих блюд придумывались занимательные названия.

А чтобы родители стали союзниками, очередное занятие в клубе «Здоровье» было посвящено здоровому образу жизни. Родители не только получали информацию по этой теме, но и отгадывали ребусы, продолжали пословицы, сочиняли частушки, рисовали плакаты, участвовали в конкурсе «Витаминиада». А в заключение пробовали каши и творожные запеканки, которые получились очень вкусными благодаря фруктам.

Каждое такое занятие не ограничивается беседой методиста Валентины Александровны Поляковой или воспитателей, оно наполнено активными формами работы с родителями: они участвуют в экспресс-тестировании, выбирая правильный ответ из предложенных вариантов, задумываются о своих отношениях с детьми.

Интересный разговор получился на занятии по ОБЖ. Оно прошло под девизом «Ответственность взрослых - гарантия безопасности детей». О правилах дорожного движения, пожарной безопасности, о поведении ребенка с незнакомыми людьми, без присмотра взрос-

лых, когда родителей нет дома воспитатели беседуют с детьми на занятиях. Тесты на эти же вопросы были предложены родителям. Продолжение разговора на эти темы родителей и детей дома помогут закрепить их в детском сознании.

Дружно откликнулись папы на участие в конференции «Мой папа самый лучший». Накануне прошли веселые спортивные соревнования. Мамы с детьми подготовили свои работы: портреты и сочинения о папах - получилась замечательная выставка. В продолжение беседы о роли отца совместно решали задачу: «Какие качества я хотел бы воспитать в ребенке, чтобы он был счастливым?». Ответ - в эмоциональном и психическом здоровье детей. «Какой я родитель?» - решал каждый из них в результате тестирования, находя выход из предложенной педагогической ситуации. Выводом стали слова С. Соловейчика: «Научить любить все хорошее, дурное - ненавидеть». А помогли оценить свое поведение с детьми памятки «Школа для заботливых родителей».

Постоянно участвуют в занятиях клуба от 15 до 20 семей. Они не ленятся выполнять домашние задания: вместе с детьми готовят рисунки, плакаты, поделки. Самые активные среди них - Д. В. Бодунов, И. П. Гайнова, С. В. Болдырев, А. А. Крюкова, О. А. Рыкова, семья Козловых, Озеровых, Вороновых, Орловых и другие. Отложив домашние дела, мы находим время, чтобы лучше знать, как вырастить ребенка здоровым, успешным, счастливым. Работники детского сада «Аленушка», также не жалея времени, помогают нам в этом: проводят занятия, готовят памятки по тематике занятий, настольные календари и стенды с обновляющейся информацией о средствах профилактики болезней и о здоровом образе жизни. Большое спасибо им за это.

**Т. БАГУНОВА,**

член родительского комитета, участница клуба «Здоровье» детского сада «Аленушка».

На снимках: на занятиях с детьми и взрослыми.



# Дышите легко! Заразителен и хороший пример

Во второй половине марта началась подготовительная работа по вовлечению грязовчан в районную акцию в рамках Международной кампании «Брось курить и выиграй». Незначительный опыт этой работы в нашем районе уже был, т.к. дважды мы бросали курить - в 2002 и 2004 годах. Но то было лишь началом.

В этом году, согласно плану мероприятий акции, утвержденному постановлением главы администрации района, работа значительно оживилась. Президиум профсоюза работников агропромышленного комплекса даже принял решение о действиях в поддержку акции. Руководители организаций с пониманием откликнулись на предложение провести в их трудовых коллективах просветительские мероприятия: беседы о влиянии табакокурения, демонстрацию видеоролика с информацией о развитии анти-табачной пропаганды в мире, оформление уголков здоровья вблизи рабочих мест. В числе организаторов акции по отказу от табака председатели профкомов, медработники, специалисты отделов по работе с кадрами и охраны труда, заместители руководителей, есть и директор. Ответственное отношение к общественно значимому делу - сохранению здоровья - подчеркивает личное понимание большинства грязовчан о вредоносной привычке к курению. Судите сами: чуть более сорока организациям предложено участвовать в акции и около тридцати пяти - согласились.

В данной кампании принимает участие взрослое население, но в учебных учреждениях района тоже проходят антикурительные мероприятия, организованные и учителями, и самими старшеклассниками. Кроме того, ребята из «Молодой гвардии» проводят конкурсы тематических рисунков среди школьников, а другие выезжают к сверстникам в район с информационно-развлекательной программой «Выбираем здоровье».

**«БРОСЬ КУРИТЬ И ВЫИГРАЙ»**

Вселяется уверенность, что в апреле - в преддверии отказа от курения на 4 недели мая - каждому курильщику будет уделено внимание организаторов акции. Она-то и задумана для того, чтобы поддержать тех, кто хочет дышать легко, но пока не смог избавиться от дурной, отягочающей дыхание привычки. Доказано, что к ним относится 60-90% взрослых курильщиков.

Если вы, наш читатель, в их числе, попробуйте в первый или очередной раз - оставьте сигарету в мае. А может, получится навсегда? Желаем удачи!

**А. ЯНКОВИЧ,**  
директор Центра здоровья.

Существует представление, что бросить курить - процесс сложный, что это настоящая ломка организма, перенести которую способен не каждый. Но тем не менее, есть и другое, доказанное на собственном опыте, мнение, что все дело лишь в собственном характере и твердом решении.

Примеры этого найдет, наверное, каждый среди своих знакомых, бывших заядлыми курильщиками. А. А. Баринов бросил курить 4 года назад, когда впервые проводилась акция «Брось курить и выиграй». Александр Анатольевич рассказывает, что, как и очень многие мальчишки, попробовав закурить довольно рано, кажется, лет в 10. В 10-м классе уже курил в открытую, маме ничего не оставалось, как покупать ему сигареты.

Замечал ли с возрастом, что курение отражается на самочувствии, на здоровье? «Да, вроде бы, нет», - говорит Александр Анатольевич. Тем не менее, услышав про акцию, решил бросить. «Пришел на работу, в кабинет - уже накурено. Объявил: все, бросаю, и в кабинет - не курить! Принесенную пачку сигарет сунул в стол - и больше не курю. Хотя, никакого выигрыша в акции тогда и не получил». Тянуло ли к сигарете? «Первое время была тяга, особенно в отпуске, когда делать было нечего». Но хватило характера не поддаться. Что изменилось в самочувствии? Работая в спорткомплексе «Березка», Александр Анатольевич не остается в стороне от спортивных занятий.

«Играю в пляжный волейбол - и хоть бы что! Зимой на коньки встаю - сам для себя». Знающие Александра Анатольевича люди могут подтвердить, что и от алкоголя он отказался. Так что - вполне здоровый образ жизни!

История с курением Юрия Анатольевича Бердника началась очень похоже: рано решил почувствовать себя «взрослым мужчиной». В старших классах, хотя родители уже знали о привычке сына, отец принципиально говорил: «иди, кури за угол» - не хотел видеть. Сигареты покупал на деньги, которые давала мама. Когда после школы поехал учиться в военное училище - курение уже не скрывал. Сейчас Юрий Анатольевич все объясняет уже с позиции взрослого ума: «Молодые - глупые, кажется - это крутизна». Этот бы ум - да в молодые головы...

Пытался бросать, как и многие курильщики, не однажды. Первая попытка была еще в училище: дня два не курил, а потом забылся и по привычке взял сигарету. Стаж курения Юрия Анатольевича - 35 лет. Раньше, когда был молод, служил в армии, учился в Московской военной академии, считает, что физическая подготовка - бег, другие упражнения - помогали выгонять шлаки, никотин из организма. С 94-го года он в

отставке. Сейчас регулярных физических нагрузок нет. И стал замечать, что дышится не так, труднее, даже утром, после сна.

А бросил курить, говорит Юрий Анатольевич, спонтанно, без подготовки. Работает он ведущим инженером по мобилизационной работе на предприятии «Онега». Бросали на пару с начальником охраны В. Н. Смирновым: тот предложил и привез таблетки «Табокс». На курс требовалось 100 таблеток, у Юрия Анатольевича была упаковка - 20 штук, на 6 дней. На 2-й день почувствовал, что тняет к сигарете уже меньше, до обеда с Владимиром Николаевичем договорятся не курить, после обеда - снова перетерпят... Имевшиеся таблетки Юрий Анатольевич даже не допил.

Юрий Анатольевич считает, что многое зависит от окружения, где живешь и работаешь, что легче бросить курить за компанию, тогда есть кураж, «спортивный» интерес. На «Онеге» много некурящих. На территории предприятия достаточно ограничений для курильщиков, курение - лишь в отведенных местах. В административном здании, где находится рабочее место Юрия Анатольевича, некурящих - подавляющее большинство, в кабинетах - ни табачного дыма, ни пепельниц с окурками, всегда свежий воздух (чему способствует и лесная зона, где расположено предприятие).

Для курения, по мнению

Юрия Анатольевича, нужны «особые комфортные условия», чтобы никто не одергивал: «опять накурено», чтобы не выбегать на улицу на холод, в сырость. Не очень удобно, когда дым от сигареты попадает на некурящего собеседника или попутчика: «идешь с женой, а дым - в ее сторону, с какой стороны не иди...» То есть, постоянно что-то не позволяло расслабиться и получать «полный кайф». К сожалению, эти деликатные чувства присущи далеко не всем курящим. Да и сигареты сейчас, утверждает мой собеседник, при видимости большого выбора - далеко не лучшего качества, много подделки.

За прошедшие без сигареты два года заметны перемены: дышится уже легче. Юрий Анатольевич участвовал в кроссе среди ветеранов предприятия «Онега»: «Дыхание - в норме, но мышцы ослабли, все-таки 10 лет не занимался физподготовкой. А надо бы начинать...».

Дома у него нет курящих, не курит зять, лишь второй «покуривает». «Раньше в компании, да если за бутылочкой, обязательно была сигарета. А сейчас и выпивать не хочется», - признался Юрий Анатольевич. Глядя на него, бросил курить сосед по квартире. Так что заразителен не только дурной пример.

**О. НИКОЛАЕВА.**

## “Скаут” - это интересная жизнь

**Спортивно-оздоровительный клуб «Скаут», организованный на базе мастерских техникума, год назад отметил свой юбилей - 15 лет с момента открытия. Девизом клуба можно считать слова великого философа: не нагружая свое тело, мы теряем способность владеть им.**

Клуб встречает посетителей крутой лестницей в подвальное помещение, гостеприимно распахнутыми дверями и громкой ритмичной музыкой. Внутри несколько залов с тренажерами, зал для занятий фитнесом, раздевалки и кабинеты заведующей Галины Николаевны Трыновой. Галина Николаевна возглавляет «Скаут» с самого начала и все это время радуется за его процветание. Но клуб существует, можно сказать, на общественных началах и спонсорской помощи, да еще ежемесячной плате занимающихся - от 35 до 70 рублей. На эти средства были куплены гантели, штанги, пояса, фитболы (мячи для фитнеса), доска для прокатки пресса и укрепления мышц спины, магнитофон, современный велотренажер (с датчиками скорости, дистанции, нагрузки, потраченных калорий и др.).

Большую помощь оказывает совет клуба - студенты последних курсов техникума. В частности, Влад

Макаров и Константин Ширяев отвечают за ремонт и обслуживание тренажеров и оборудования в залах, оказывают помощь в самостоятельных физических занятиях новичкам. Из группы девушек-студенток Галина Николаевна отмечает Елену Паутнову и Елену Попову. В группе женщин первые помощницы - Ирина Сенина и Марина Полевая. Очень помогает и дочь Галины Николаевны Ульяна.

Первоначально работа клуба была направлена на оздоровление именно студентов техникума, коррекцию телосложения, выработку дисциплины и волевых качеств. Сейчас ежегодно через клуб проходят более ста человек. Студенты и школьники по-прежнему занимают днем, вечером приходит женская группа и желающие заниматься дополнительно, в основном те, кто ходит уже давно.

Клуб разрешается посещать с 14 лет. Для этого необходимо принести медицинскую справку о состоянии здоровья и ознакомить-

ся с техникой безопасности.

Возраст мужского контингента примерно с 16 до 30 лет. Женская группа объединяет различные возрастные категории от 21 до 45 лет. Если сравнить количество приходящих в клуб мужчин и женщин, то юноши окажутся в большинстве.

С сентября и после Нового года количество желающих заниматься резко возрастает, но уже через некоторое время происходит спад и, в конце концов, остаются только самые упорные и волевые. Это связано с тем, что цель достигается не сразу, а минимум через полгода, а то и год регулярных нагрузок. Не замечая немедленных результатов, люди теряют интерес к занятиям.

Женская группа в «Скауте» занимается фитнесом с утяжелением. Упражнения с гантелями и без, на растяжение различных групп мышц чередуются. Есть также занятия на мячах и тренажерах. Ходят в клуб по разным причинам: кто-то похудеть, кто-то для поддержания формы, для общения, некоторые уже по привычке, другие, чтобы отдохнуть от семьи. Многие приходят, чтобы восстановиться после беременности и родов.

Женщины признаются, что мужья приветствуют их стремление быть в форме и поэтому безропотно остаются дома с детьми. Но если оставить ребенка не с кем - берут с собой. Это в клубе не редкость. Те, кто уже длительное время ходят в одну группу, становятся близкими людьми, ведут разговоры о детях, здоровье, семье.

Занятия в спортклубе меняют и сам образ жизни. Юноши перестают курить, становятся более внимательными и общительными, здороваются с постоянными посетителями, даже если незнакомы лично и нигде больше в жизни не встречаются. Вместо того чтобы стоять по подвездам и пить пиво, они мечтают об атлетическом телосложении и шаг за шагом приближаются к намеченной цели. Женщины считают, что спорт дисциплинирует, повышает тонус, работоспособность. Они стараются успеть сделать домашнюю работу побыстрее, чтобы пойти в клуб. На диване уже лишней раз не поваляешься, да и на ночь не поешь. После занятий есть не хочется.

Рассказала Галина Николаевна и о проблемах. Самая насущная - нехватка по-

мещений. В «Скауте» зал для женской группы вмещает 6-7 человек плюс тренер, и уже тесно. Всех желающих взять не могут. Женщины тоже активно включились в разговор. По их мнению, в городе мало спортивных залов и групп здоровья. В спортивной школе для всех детей не хватает секций. Секция борьбы есть только в ФОКе, в заводской части города. Детей из других частей города мамам страшно так далеко отпущать. Многие хотели бы ходить в спортклубы семьями - в одно время, в одно место, чтобы и детям было занятие, и взрослые могли поддерживать форму.

Вторая проблема - слабый доступ кислорода в помещение. Так как клуб расположен в подвале, то с отключением отопления там будет еще и очень влажно. Перед уходом на летние каникулы и после открытия в новом учебном году приходится тщательно перетирать все оборудование. Новый директор техникума обещала купить клубу кондиционер. Будем надеяться, что, вопреки поговорке, обещанного не придется ждать три года.

Ну и третий, самый больной вопрос для «Скаута» -

отсутствие финансирования. Власти объясняют это тем, что раз клуб работает под эгидой техникума, то он и должен их обеспечивать. А ведь «Скаут» посещают много ребят и из района.

Но есть и хорошие моменты, и люди, которым хочется сказать спасибо. Галина Николаевна выражает благодарность за помощь руководителю Грязовецкого ЛПУМГ К. П. Симакову, областному агропромкомитету, в частности, В. Н. Добрыниной, за покупку нескольких лет назад тренера тотал-тренажера для развития всех групп мышц организма, а также бывшему начальнику МУ «Управление единого заказчика» В. Н. Охапкину, который оказал содействие в асфальтировании дорожек возле клуба.

В заключение хочется призвать власти города и района обратить внимание на данное спортивное заведение, помочь «Скауту» в дальнейшей работе и обеспечить ему достойное материально-техническое оснащение, ведь клуб занят важным и нужным делом - несет здоровье в массы.

**Н. НОСОВА.**

