

Сегодня  
в  
номере:

ЗАРАВСТВУЙТЕ

Как живешь,  
школьная  
библиотека?

ПЕНСИОННЫЙ  
ФОНД  
ИНФОРМИРУЕТ

✓ справки,  
✓ реклама,  
✓ объявления

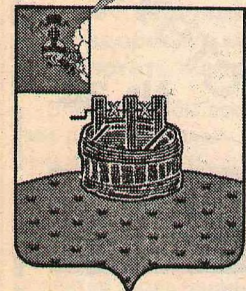
стр. 2-3

стр. 4

стр. 4 .....

стр. 4 .....

№ 105  
(20087)



Выходит с 1 марта  
1919 года

Цена газеты в розницу - 2 рубля

# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,  
26 октября  
2004 года

## Зачем нам «зимние сады»?

НА ТЕМЫ ДНЯ

Службы ЖКХ в наше время только ленивый не ругает. Едва ли не самая проблемная в отечественной экономике отрасль у каждого на виду, потому что занимается повседневным обслуживанием нашего быта. Нет в квартире воды или тепла, не работает канализация, не горят на улицах фонари, перерыты дороги или не отремонтированы мостки - во всем виноваты коммунальщики. Хотя денег на их содержание тратится уйма, о благополучии тут говорить пока не приходится. Да и не дожидаться, наверное, нам таких времен, когда ЖКХ обретет авторитетность в обществе. Каждый год потребляет огромные средства налогоплательщиков через бюджетные вливания, личные взносы владельцев домов и квартир, коммунальный сектор по-прежнему не успевает за временем.

И все же под явным давлением властных структур первоочередные задачи на объектах жизнеобеспечения удается решать. Тот, кто не сталкивался напрямую с «технологией» пробивания того или иного вопроса, вряд ли поймет, почему службы жилищно-коммунального хозяйства столь долго реконструируют, например, очистные сооружения в городе, почему столь часто возникают прорывы на водопроводных сетях или подолгу (почти до заморозков) ремонтируются котельные. Объективные и субъективные факторы, цепляясь друг за друга, как раз и создают имидж целой отрасли.

В самое ближайшее время в администрации района пройдет очередное совещание с руководителями предприятий ЖКХ, где, наверняка, снова будут звучать реплики о недофинансировании, больших долгах насе-

ления, изношенности основных фондов. Действительно, об этом нельзя не говорить: изношенность коммуникаций и оборудования превышает 60 процентов, грязевчане не заплатили за потребленные коммунальные услуги около 17 миллионов рублей, да и бюджет не в состоянии профинансировать все потребности. При всей этой неудовлетворенности нельзя обойти вниманием и другую сторону «медали» - а насколько рационально, разумно тратятся получаемые деньги? Вроде бы и неприлично считать деньги в чужом кошельке, но ведь через коммунальные счета протекают десятки миллионов рублей. С их помощью многое делается, но зачастую без большого эффекта и запаса прочности. Иначе зачем было бы по несколько раз «бороться» с утечками сетей на одном и том же месте, ломая свежий асфальт и «украшая» улицы кучами грязи?! А на

кого взвалить бремя ответственности за несвоевременный ремонт протекающих крыш, практически полное отсутствие тротуаров или хотя бы элементарных мосточков вдоль проезжих улиц?! Тоже нет денег и материалов?..

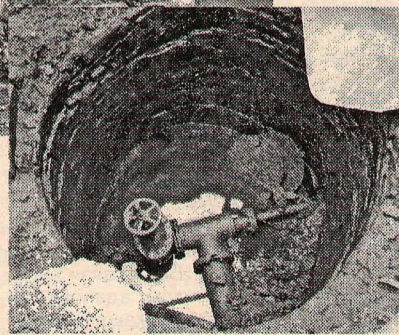
В рамках откровенного принципиального разговора полезно было бы напомнить и о чувстве ответственности, добросовестности при принятии решений и их выполнении. Если бы мастера-специалисты во главе со своими руководителями относились к своему делу как к «своему», и проблем стало бы меньше, и деньги бы сэкономились. Бесконтрольность же, бездумность, невнимательность, граничащие зачастую с преступной халатностью, стали обычным явлением нашей действительности. Яркий

пример этого удалось наблюдать недавно в Вохтоге. В густонаселенном районе многоэтажек обновлена наземная теплотрасса, по которой живительное тепло с котельной Монзенского ДОКа идет во все ближайшие дома, в школу, поселковую администрацию. Прочные железные трубы приятно греют руки, а заодно и окружающий воздух. Похоже, что растущие рядом яблони и кусты смородины могут не бояться зимних морозов, а то и зацветут к новогодним праздникам. Радостно думать о таком «зимнем саде», создаваемом руками мастеров вохтогского ЖКХ, если бы не было столь грустно. За теплоэнергию, получаемую теперь пусть даже и от сжигания сравнительно дешевого природного газа, все равно

сожалению проходит водопровод, и у самого пожарного выезда имеется огромный смотровой колодец. Вместе со всеми сетями он находится в муниципальной собственности и обслуживается специалистами ЖКХ. Случившийся еще весной прорыв с переполненным водой колодцем ждал своей участи аж до сентября, хотя с заявками на его устранение руководство комбината обращалось неоднократно, в том числе и письменно. За эти месяцы и комбинат, и ряд должностных лиц со стороны противопожарных служб, поскольку был заблокирован пожарный выезд с территории гаража.

Говорят, что с системами жизнеобеспечения шутить нельзя, они всегда должны быть в рабочем состоянии. Наверное, к этому и должны мы все стремиться, раз уж занимаемся конкретным делом в столь важной отрасли. Не ради огульной критики и злой иронии создавались в свое время предприятия жилищно-коммунального хозяйства. Здесь тоже работают люди, которые тоже живут в своих домах, квартирах и потребляют те же блага цивилизации. Только вот как сделать так, чтобы эти блага не улетали - пусть даже частично - на ветер и не способствовали возникновению «зимних садов»?!

**В. ВИКТОРОВ.**  
На снимках: новая теплотрасса для «зимнего сада»; а это - «забытый» колодец у пожарного выезда на территории гаража ДОКа.  
Фото А. Роголева.



придется платить - и жильцам, и бюджету. При такой «экономичности» новой теплотрассы (без изоляции!) можно не сомневаться, что тарифы на ее эксплуатацию снова вырастут, а до потребителей вряд ли дойдет оплаченное количество гигакалорий.

А заместитель генерального директора ДОКа К. А. Петров с сарказмом поведал о своих партнерских отношениях с поселковыми коммунальщиками. На территории комбинатовского гаража, говорил Константин Александрович, к

## • ПОДПИСКА Мимо не проходили

Организовано прошла «Неделя подписчика» в нашем почтовом отделении связи. Особенно многолюдно было в первый день. Подписку на несколько экземпляров газет и журналов оформили Т. И. Авричева, К. М. Зайцева, С. В. Коротаева, Л. К. Гуляева, Н. В. Терентьева.

Спасибо и тем, кто принял участие в досрочной подписке. Первыми ее оформили К. П. Кудряшов, К. Н. Кошилов, Н. П. Глебова, жители отдаленных деревень П. А. Чащин, А. А. Строганов.

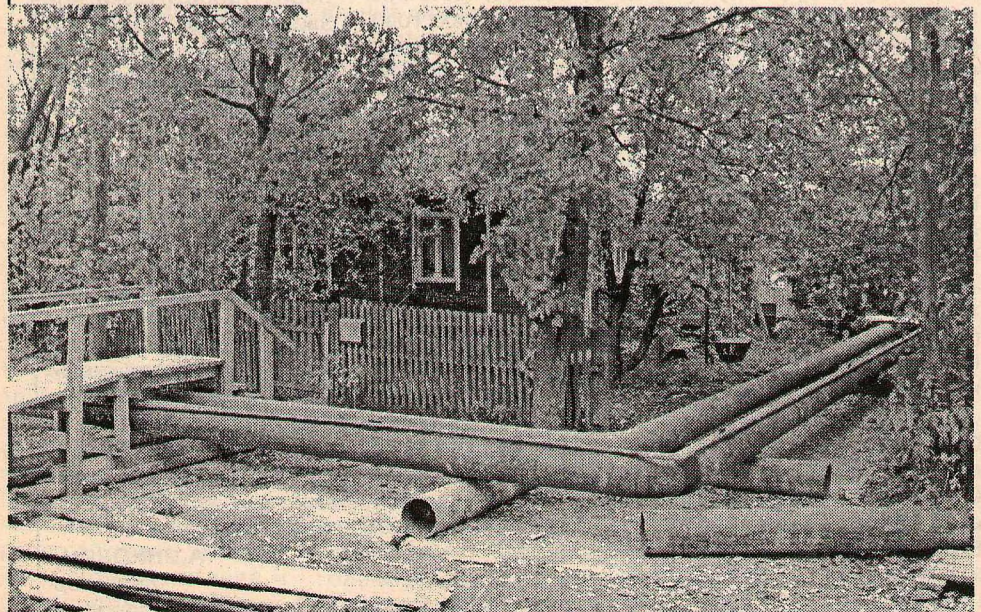
**М. АЛЕЕВА,**  
начальник  
отделения связи Фрол.

Г. Грязовец,  
ул. Молодежная, 12, кв. 9  
**НОВОЖИЛОВУ А. А.**  
Уважаемый Александр Александрович!  
Администрация и профсоюзный комитет ЗАО «ПТК «Северное молоко» поздравляют Вас с юбилейной датой - 60-летием со дня рождения.

Коней придерживать  
Вам рано,  
Сидите твердо Вы  
в седле,  
Осуществятся пусть  
все планы,  
Что Вы наметили  
себе!

Выражаем глубокую признательность за многолетний добросовестный труд в системе молочной промышленности.

**Продолжается подписка**  
на районную газету  
**«Сельская правда»**  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2005 ГОДА  
СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ с доставкой  
**143 руб. 40 коп.**  
плюс «Вологодская неделя»  
**ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!**



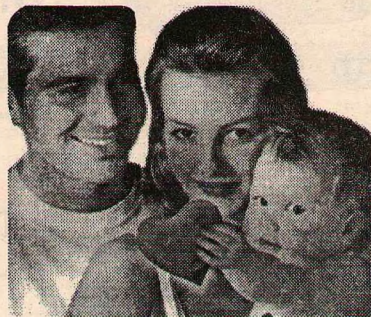


## «Берегите мужчин!»

Такой призыв к женщинам был опубликован и прокомментирован в «Литературной газете» 70-х. А как относятся к своему здоровью сами-то мужчины? И вообще, знают ли они, куда идти, если возникли проблемы, связанные с половой сферой их жизни? Владеют ли достаточной информацией о заболеваниях, характерных именно для мужской половины человечества? Заботятся ли о здоровье постоянно или вспоминают о нем, когда под давлением недугов оно уже заметно иссякает?

Дорогие мужчины, а готовы ли вы принять на себя часть ответственности за свое самочувствие? Пример для этого – европейцы. С тех пор, как они разделили с государством заботу о своем здоровье и активно занялись за самосохранение, заметили, что улучшилось качество их жизни и увеличилась ее продолжительность. Немало, если знаком предел жизнедеятельности нашего российского представителя сильного пола.

В сегодняшнем выпуске «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» о ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН с читателями встречаются педиатр, уролог, андролог, врач общей практики и психолог. Используйте их публикации для самонаблюдения и своевременного обращения к соответствующему врачу.



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 34

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА



## МЫ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ

**«Все мужчины - с Марса, а женщины - с Венеры», - эта фраза не слишком далека от истины. Мы действительно очень разные и с физиологической, и с эмоциональной точки зрения.**

Если сейчас мужчина и женщина ведут почти одинаковый образ жизни, то в далеком прошлом многое было совсем не так. Задачами мужчин были охота и защита семьи. Женщина же занималась домом, нянчила детей, а от жилища отходила разве что за водой или ягодами. Поэтому эволюция тела и мышления мужчин и женщин происходила очень непохожими путями.

Долгое время ученые предполагали, что разное поведение и жизненные предпочтения мужчин и женщин - это результат воспитания и социальных стереотипов. Считалось, жизненные сценарии закладываются в ребенка уже после рождения. Однако к концу XX столетия было доказано следующее мнение: к моменту рождения человека основные программы в мозг уже загружены. За поведение отвечают не столько родители, сколько химические, биологические и гормональные процессы, происходящие в мозге. Иными словами, мальчик, родившийся даже в начале XXI века, все равно по своей сути является охотником, а девочка - воспитателем.

Адам и Ева, Инь и Янь, Венера и Марс, Небо и Земля - какие же непохожие друг на друга Мужчина и Женщина! Они по-разному воспринимают одни и те же события и переносят одни и те же заболевания. Даже лекарственные препараты действуют на них неодинаково. Судите сами: при легкой мигрени мужчина может утверждать, что умирает от боли. Это связано с тем, что обычно порог чувствительности к боли у него ниже, чем у женщины.

Из-за особенностей своего зрения мужчина действительно часто не может найти в своем шкафу собственную вещь. Большинство мужчин может различать только основные цвета. Поэтому не

нужно пытаться объяснить мужчине, как выглядит нежно-салатовый, персиковый или дымчато-сиреневый оттенки.

Слух мужчины устроен так, что он может действительно не слышать капающего на кухне крана или плачущего ночью ребенка. Мужчина на самом деле не может разговаривать по телефону, если рядом работает телевизор. Мужчина вообще не в состоянии разговаривать по телефону более 10 минут, поскольку считает его всего лишь средством передачи конкретных фактов и информации.

В среднем мужчина произносит в день 7000 слов, это в 3 раза меньше, чем женщина. Поэтому, если он много разговаривает на работе, почти наверняка, дома весь вечер будет молчать - просто у него закончился запас слов.

Практически ни один мужчина не в состоянии понять женских намеков. Его чувствительность настолько ниже женской, что общаться с ним лучше путем прямых просьб и вопросов. Если вы хотите в чем-то убедить или уговорить мужчину, надо за один раз высказать только одну мысль, о которой ему следует подумать. Если же речь будет излишне сложной, мужчина просто потеряет нить разговора. Этой особенностью он обязан своему мозгу. И еще одна особенность мужчин: они могут либо говорить, либо слушать. Делать и то, и другое одновременно им не дано!

Не требуйте от мужчины, чтобы он на словах проявлял свои чувства. Участок, отвечающий за эмоции в его мозге, развит слабо, а специальный отдел речи в нем просто отсутствует.

Исследователи пришли к выводу, что эмоциональная жизнь мужчины и женщины устроена непохоже. Если результаты представить графически, то получится любопытная диаграмма.

Мужчина, положив в основу семью, начинает «громоздить на ней» вертикаль из карьеры, работы, хоб-

би, секса, друзей, политики, здоровья и т.д. Эта вертикаль крайне не сбалансирована. Тронь хоть «один кирпичик» - весь «домик» рассыплется.

Эмоциональная жизнь женщины представляется в форме круга, где любовь к детям, родителям, кошкам, цветам, косметике и прочему занимает разные по размерам сектора. Если один из них убрать, то получится пустота хоть неприятная, но и не смертельная - ведь все остальное останется на своих местах.

Итак, мы разные - как анатомически и физиологически, так и эмоционально.

«Мужчина обыкновенный» - этот уникальный вид нужно изучать, любить и беречь.

По сообщению одного из ведущих генетиков мира профессора Б. Сайкиса, входящая в биологический код Y-хромосома быстро разрушается, и через 125 лет мужчины исчезнут как биологический вид. Проведенные им исследования подтвердили, что Y-хромосома, которой нет в женском организме, представляет собой архаичную структуру, способную восстанавливать ущерб, нанесенный ей окружающей средой. Ученый полагает, что исчезновение мужчины не является трагедией, так как развитие человечества можно поддерживать за счет ресурсов только женского организма. Генная инженерия теоретически позволяет создать эмбрион только из женской клетки, в которую имплантируется ядро другой женщины-донора. В результате на Земле будут рождаться только девочки. Вот такая довольно-таки грустная картина!

К тому же, по данным статистики, мужчины чаще женщин совершают самоубийства. И, учитывая среднюю продолжительность жизни российского «главы семьи» - 58 лет, а еще в начале 90-х 66 лет, - делайте выводы, судари вместе с сударынями, и будьте здоровы!

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

## И все получится

**С большей частью «мальчишеских» проблем может помочь любой уролог. Но специфические заболевания? А статистика гласит, что страдают мужчины не меньше женщин. На мужские вопросы отвечает андролог Череповецкой городской больницы № 1 Павел Розов.**

**- Большинство мужчин понимают специализацию уролога. А что значит андролог?**

П.Р.: Есть специальность уролог, который лечит заболевания мочеполовой системы в целом. А сейчас выделена специальность андролога, который лечит мужские половые органы.

**- Надо ли всем мужчинам проверяться у андролога, и с какой периодичностью?**

П.Р.: После 40 лет мужчина должен осматриваться на рак предстательной железы. Это сейчас заметно распространенное заболевание. Исследование достаточно сделать хотя бы раз, и будет ясно, предрасположены ли к подобному рода неприятностям или нет.

Самое же исследование несложное. Берется кровь из вены и, при соответствующих результатах обследования, пациентам, у которых показатель простатитоспецифического антигена на пограничных цифрах, уделяется пристальное внимание. В случае необходимости им на ранних этапах проводится лечение: лучевое, гормональная химиотерапия. На сегодняшний день показатели положительных результатов очень высоки. Поэтому разумно подумать о себе, любимом.

**- Насколько долго у мужчин сохраняется способность к детопроизводству?**

П.Р.: Все очень индивидуально. Бывает бесплодие и в 20 лет, а у другого мужчины плодородность сохраняется и в 60.

Сейчас достаточно распространено первичное бесплодие, т.е. дисгормональные нарушения, препятствующие нормальному сперматогенезу. И поэтому, в отличие от прошлых лет, «вина» за бесплодие в семье возлагается 50 на 50 - и на жену, и на мужа. Обследования показывают, что в половине случаев «виновата» сильная половина. Причины могут быть разные. Иногда воспалительные заболевания: простатит, везикулит - воспаление семенных пузырьков. Следовательно, обследование у андролога и необходимое лечение мужчины снимет семейную проблему. Но есть много и наследственных заболеваний, которые создают «слепые ветви генеалогии».

**- Влияет ли бесплодие и все мужские заболевания на потенцию, может ли при этом мужчина при этом выполнять свои мужские обязанности?**

П.Р.: Импотенция - собирательное название, которым мы называем нарушение эрекции. Каким образом на нее может влиять бесплодие или простатит? Никаким. И при аденоме мужчины может быть прекрасным любовником, и у абсолютно здорового в физическом плане может быть нарушение эрекции.

Раньше считали, что в 90% случаев импотенция - это явление психогенное. Основная доля падала на синдром ожидания неудачи мужчины. Фиаско бывает у каждого. Но один этому не придает значения, а другой закликивает, и у него, естественно, ничего не получается. Сейчас

же доказывается, что психогенные нарушения эрекции встречаются в половине случаев, остальное имеет вполне материальную основу. Это врожденная или приобретенная с возрастом патология: нейрогенные нарушения, сахарный диабет, нарушения кровоснабжения фаллоса, увеличение венозного оттока.

**- Что делать при нарушении?**

П.Р.: Во-первых, снизить, вплоть до исключения, влияние никотина. Многие исследователи считают, что при курении у мужчин наступают такие изменения, как и при сахарном диабете. Часто человеку достаточно бросить курить, и все нарушения проходят сами собой. Если же это не помогает, назначается терапия, медикаментозное протезирование, микрохирургические операции.

С импотенцией на психогенной почве, кроме андролога, работают психотерапевты и психологи.

**- Агрессивная реклама уверяет, что увеличение потенции за счет витаминов, пищевых добавок является панацеей от всех мужских неприятностей? Ваше мнение по этому поводу.**

П.Р.: Панацеи не бывает. Следовательно, идет сплошной обман. Ведь связи между простатитом, аденомой и импотенцией никакой. Поэтому и относиться к ним нужно конкретно, однозначно. Это и о лечении, и о питании, включая доступные и не всегда полезные добавки.

**- Какие еще рекомендации мужчинам вы хотите дать?**

П.Р.: Настраивайтесь не на неприятности, а на положительный результат. В любом случае бросьте курить; при простатите откажитесь от спиртного, особенно от пива и шампанского. Удачного вам вдохновителя - женщину, ответственную вашим возможностям, и у вас все получится!



# Если сын у вас растет

**Воспитать здорового ребенка хочется каждому родителю. Если в семье растет сын, то в нем мечтают увидеть красивого, умного, а главное - здорового мужчину. Но мечтать — это одно, а воплотить мечту в жизнь — совсем другое.**

В физическом воспитании ребенка самым главным нужно считать формирование физкультурно-гигиенических навыков. Но откуда у малыша, затем у подростка и, наконец, у юноши появятся столь ценные навыки? Главным фактором может быть лишь личный пример родителей. Правильное отношение к режиму дня с обязательной ежедневной утренней гимнастикой, четким соблюдением расписания для учебы и сна, рациональным проведением свободного времени в помещении и на свежем воздухе — все это превращается со временем в сами собой разумеющиеся принципы организации каждого дня своей жизни. С детства следует приучать ребенка делать зарядку, правильно питаться, закалять свой организм и зимой, и летом.

Для развития ребенка важен каждый возраст. И все же подростковый занимает особое место, потому что переход от детства к взрослости — это, ни мало, ни много, переход от одной эпохи жизни к другой. Именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма. С точки зрения физиологического созревания, подростковому периоду характерен интенсивный рост, повышенный обмен веществ, резкое усиление деятельности желез внутренней секреции. Знания о физиологических процессах, происходящих в организме подростка, помогут при формировании требований к нему избежать необоснованных

педагогических действий.

На сегодняшний день обособленным является беспокойство по поводу здоровья мальчиков, будущих защитников и отцов. Поэтому речь о них.

До 10 лет рост мальчиков в среднем одинаков или больше, чем у девочек. А вот после 13 происходит все наоборот. В массе тела мальчики уступают девочкам с 8-9 лет. И лишь после 14 они обгоняют девочек. Именно у мальчиков наблюдается резкий разлад между показателями роста и массы тела.

Увеличение длины тела заметно обгоняет увеличение массы и поперечных размеров тела. Мышцы отстают в развитии от скелета. Это приводит к тому, что мальчики начинают сутулиться, опускать голову. И, если на это не обращать внимания, может возникнуть такое грозное заболевание, как сколиоз. Ведь костная система менее устойчива к искривлению. Такой бурный рост может вызвать повышенную утомляемость. Мальчикам хочется к чему-нибудь прислониться. А когда усиленно растут кости, возможно и раздражение надкостницы. Отсюда и столь нередкие у мальчиков неприятные ощущения — в костях ломота, болезненность.

В ходе полового созревания пропорции их тела приобретают все более типичный мужской характер: широкие плечи и плечи, узкие бедра, большая длина ног. Усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Растут легкие, увеличивается их объем и поверхность, повышается их жизненная емкость. Подросток дышит реже и глубже. Окончательно формируется у мальчиков брюшной тип дыхания. Поэтому очень вредно и опасно начинать курить в подростковом

возрасте. Все перечисленные выше процессы замедляются.

Кроме отмеченного, происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Увеличиваются размеры и масса сердца, объем крови, которая проходит через сердце за один удар и за одну минуту. В дальнейшем объем сердца ежегодно увеличивается на четверть. Сосуды также растут, но темп их роста отстает от темпа роста сердца. Нагнетающая сила сердца возросла, но она встречает сопротивление со стороны еще узких сосудов. Поэтому у подростков довольно часто повышается кровяное давление и наблюдается юношеская гипертония. Она носит временный, преходящий характер. Однако при таком состоянии требуется осторожность в дозировке физической нагрузки.

Меняется у подростков состояние нервной системы. Наблюдается усиление подкорковой активности. У мальчиков это проявляется острее, чем у девочек. В поведении появляется повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. Нужно подчеркнуть, что при правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, а при неправильном — могут стать основой устойчивых черт поведения.

Речь становится порою замедленной. Не всегда быстро реагируют на обращения взрослых, чем вызывают недовольство несведущих старших. Создается впечатление, что подросток недостаточно знает ответ на вопрос. Такая оценка часто оказывается неверной именно из-за недопонимания взрослыми особенностей состояния ребенка.

Во время полового созревания выявляется недостаточно высокая работоспособность и быстрая утомляемость подростка. В основе этих отклонений — нарушение дружественной работы отдельных органов и систем, недостаток различных веществ, необходимых ему в пе-

риод бурного роста. Поэтому часто у подростков могут возникать ортостатические обмороки при резких движениях. К примеру, наклоны могут сопровождаться обмороком либо головокружением или «темнотой в глазах».

К нарушениям, связанным со сбоями в управлении процессами, происходящими в организме, относятся периодические повышения температуры. Терморегуляция нарушается из-за того, что гипоталамус, отвечающий за нее, работает с большой нагрузкой.

Нет сомнения, что, растя и воспитывая ребенка, родители желают, чтобы он был здоровым и счастливым. И не только в данный момент, но и в будущем. Понимая, что показателем здоровья является высокая работоспособность, жизненная активность, отсутствие «склонности» болеть, а также проявление способности к полноценной супружеской жизни и возможности иметь здоровое потомство, родителям остается быть внимательными к всестороннему развитию своих чад.

И не лишним будет осознание следующего. Только здоровые родители могут дать жизнь здоровому новорожденному. И это зависит не только от здоровья женщины-матери. У будущего отца тоже должно быть хорошее здоровье, а лучше — богатейшее. Ведь ребенку по наследству передается ровно половина всех признаков от матери, а вторая половина — от отца. И есть заболевания, которые передаются только по мужской линии. Поэтому своевременные консультации с врачом по поводу возможных отклонений в здоровье или поведении мальчика помогут устранить их или научить качественно жить. Пусть в вашем доме будет взаимопонимание и здоровье у всех родных.

**М. ОРЛОВА,**  
врач-педиатр ЦРБ.

# МУЖСКАЯ ОСЕНЬ

**Как показал экспресс-опрос, 7 из 10 представителей сильного пола считают климакс исключительной привилегией женщин и заявляют, что у мужчин ничего подобного быть не может.**

Глубоко ошибочное мнение. Климакс неотвратим для каждого представителя мужского населения. Но протекает он не ярко выражено и тем отличается от женского — с характерными бурными проявлениями. Почти незаметна «игра» сосудистых компонентов, за считанные минуты превращающая человека в «вареного рака», нет резких колебаний артериального давления, вызванного быстрым снижением уровня половых гормонов.

Все происходит очень медленно и постепенно. Идет снижение полового влечения, сексуальной активности, слабеют специфические ощущения. Поэтому нередко этот период сопровождается продолжительной депрессией. Дефицит мужских гормонов приводит к ухудшению настроения. Любой незначительный фактор, например, яркий свет, громкий звук — могут вызвать раздражение либо гнев. Снижаются физическая сила, выносливость. Одних начинает мучить бессонница, у других пропадает аппетит. Современные ученые назвали этот процесс синдромом частичной андрогенной недостаточности стареющего мужчины.

Когда же наступает эта мужская осень? Во многом она зависит от половой конституции, которую специалисты определяют слабой, средней и сильной. При первой все происходит рано — еще до 45 лет; при второй — от 45 до 60 лет. После 60-и андропауза (снижение продукции андрогенных гормонов надпочечников у мужчин) наступает при сильной половой конституции.

Развитие мужского климакса связано с постепенным угасанием функции половых желез. С возрастом снижается выработка гормонов, да еще прибавляются различные заболевания, наибольшее негативное влияние из которых оказывают поражения сосудов.

Но помимо гормональных изменений у 50-летнего рубежа мужчину поджидает еще один опасный враг — атеросклероз. Проявляется он более чем неприятно — ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, нарушениями мозгового кровообращения, поражением сосудов нижних конечностей. Нередки в этом возрасте сахарный диабет, ожирение.

Если же мужчина ко всему перечисленному испытывает особую любовь к алкоголю, процесс старения набирает обороты еще более активно.

Существуют ли средства, способные приостановить

развитие, облегчить течение мужского климакса?

Несомненно. В основе андропаузы всегда лежит снижение уровня тестостерона. Его удается нормализовать современными гормональными препаратами. Вопрос об их назначении решает лечащий врач.

Бытует мнение, что препараты женьшеня, золотой корень, настойки аралии, левзеи, заманихи, лимонника, а также пантокрин, сапорок, элеутерококк обладают специфическим действием на половую активность. Это не совсем так. Они относятся к адаптогенам и возбуждают в целом центральную нервную систему. Поэтому и применять их следует осторожно, только после консультации с врачом.

Например, женьшень противопоказан при гипертонии, больным с нарушением сна. Другие препараты также могут отрицательно сказаться на общем самочувствии — повышать давление, нервозность. В некоторых случаях положительное действие могут оказать лекарственные пищевые добавки, витамины, психотропные препараты.

Поймите и запомните, что лечение мужских климактерических расстройств обязательно должно проводиться под контролем уролога или андролога.

А что же может сделать каждый сам для себя? Как отсрочить наступление андропаузы? Вот несколько советов:

\* питайтесь экологически чистыми продуктами, богатыми витаминами и минеральными веществами;

\* исключите из рациона продукты с большим количеством животных жиров, углеводов — боритесь с атеросклерозом и ожирением;

\* дружите с физкультурой и активными формами досуга;

\* избегайте стрессовых ситуаций, отдыхайте и спите не менее 7-8 часов в сутки;

\* не меняйте привычный ритм половой жизни — вынужденное воздержание ускоряет темпы развития климакса;

\* своевременно лечите заболевания половой сферы. Учтите, хронические интоксикации и неблагоприятные экологические факторы — работа с солями тяжелых металлов, ядохимикатами, облучение, прием некоторых медикаментов ускоряют наступление климакса.

Уже началось? Ну что ж, найдите опытного уролога или андролога, который станет вашим другом и советчиком на ближайшие 10-15 лет. Безвыходных ситуаций не бывает.

**О. РЯПОЛОВА,**  
врач ЛПУМГ.

# Да здравствует комплекс полноценности!

**Простатит, а особенно хронический, считается одним из наиболее распространенных воспалительных процессов мочеполовых органов: им страдают до 73% мужчин...**

Хронический простатит — одно из наиболее распространенных заболеваний у мужчин. В последние годы наблюдаются рост и «омоложение» хронического простатита, что связано как с совершенствованием методов диагностики, так и со значительным ростом заболеваний, передающихся половым путем.

Хронический простатит характеризуется длительным, прогрессирующим ухудшением состояния больных, которое нередко завершается выраженными психическими и сексуальными расстройствами, нарушением мочеиспускания и бесплодием. Соци-

альную значимость данного заболевания трудно переоценить.

Основная причина возникновения простатита — попадание в железу инфекции, чему способствует анатомическое расположение предстательной железы в малом тазу. Инфекция может попадать в предстательную железу из мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, прямой кишки, по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза. Само по себе попадание инфекции в простату еще не вызывает всех проявлений заболевания. Для расположения в таком «неблагополучном» месте простаты различные инфек-

ции — обычное явление, которое чаще всего происходит для мужчины совершенно незаметно. Для развития же простатита со всей его неприятной клиникой нужны предрасполагающие факторы:

- малоподвижный образ жизни;

- работа в сидячем положении; в первую очередь рискуют операторы ЭВМ, пользователи компьютеров, те, кто весь день сидят и не имеют возможности (или ленятся) встать и размяться;

- общее переохлаждение организма в холодном помещении, на улице;

- частые запоры, не только эпизодический запор, но и регулярные нарушения стула;

- длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность; и то, и другое

вредно для всего организма, и в первую очередь отрицательно сказывается на состоянии простаты;

- хронические воспалительные заболевания организма (например, хронический бронхит, нелеченные кариозные зубы);

- перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит);

- наукой доказано, что тесное мужское белье, а именно, тесные трусы могут стать причиной простатита. Следовательно, во избежание этого грозного недуга, придется носить... трусы семейные. Такая модель, может и вышла из моды, но ведь здоровье в моде всегда!

**А. ЦЫГИКАЛ,**  
уролог.



# ФОНД - ВСЕМУ ГОЛОВА

**В целях поддержки детского чтения и повышения престижа библиотеки образовательного учреждения к Международному дню школьных библиотек (25 октября) объявлена областная АКЦИЯ «Подари школьной библиотеке книгу».**

Задача акции - привлечь внимание различных слоев общества, спонсоров к нуждам школьной библиотеки, а также всех, кто осознает важную роль книги в воспитании подрастающего поколения, и оказать реальную поддержку в пополнении фондов библиотек недостающими современными справочно-энциклопедическими изданиями и словарями.

Сегодня в библиотеках общеобразовательных учреждений района получают информационно-библиотечное обслуживание около 600 педагогов и более 5000 учеников.

В 2003 году учебный фонд школьных библиотек пополнился на 14243 экземпляра, из них 13626 экземпляров оплачено областным бюджетом - 874130 рублей, остальные учебники оплачены за счет привлеченных внебюджетных средств. Средний процент обеспеченности учебниками составил 81% с учетом ветхих

и морально устаревших, имеющихся в фонде библиотек (около 15%).

На 10 октября 2004 года в район поступило 12749 экземпляров учебной литературы на сумму 566478 рублей, оплаченных областным бюджетом. Школы получили новые учебники по физике, музыке, технологии, ОБЖ, искусству.

Более 7000 экземпляров приобретено за счет привлечения спонсорско-родительских средств на сумму свыше пятисот тысяч рублей. Средний процент обеспеченности составил 89%.

Одной из главных проблем библиотек остается отсутствие полноценного, обновленного с учетом требований вариативного обучения фонда.

При сложившейся ситуации школьные библиотеки постоянно ведут мониторинг учебных фондов, позволяющий проводить межбиблиотечный обмен учебной литературы. Кроме того, проводятся акции «Учебник - в дар школе»,

«Книга - в дар школе». Все это в какой-то мере способствует пополнению фондов школьных библиотек при сложившейся ситуации: бесплатное образование не предполагает бесплатное обеспечение учебной литературой и каждая область решает этот вопрос, исходя из финансовых возможностей.

В условиях дефицита комплектования еще хуже обстоит дело с пополнением основного фонда. Периодические издания являются единственными источниками по широкому кругу вопросов.

На 1 полугодие 2004 года из муниципального бюджета выделено 177 тысяч рублей, что позволило выписать на школы от 8 до 11 экземпляров периодических изданий и 83 издания на методический кабинет управления образования.

В связи с новыми программами увеличилась необходимость обращения к философии, социологии, политологии, мировой художественной культуре, географии мирового хозяйства, экологии и т.д., однако в большинстве библиотек литературы по этим проблемам нет.

Необходимы новые энциклопедии, справочники, словари, которые помогут уменьшить несоответствие между потребностью образовательного процесса в современной информации и наличием устаревших фондов библиотек. Поэтому библиотеки просят всех желающих принять участие в областной акции «Подари школьной библиотеке книгу» и с благодарностью примут современные справочно-энциклопедические издания и словари.

Поздравляю всех школьных библиотекарей с праздником. Благодарю за добросовестный, творческий труд. Желаю успехов в работе, счастья, крепкого здоровья, мира и согласия в семьях.

Выражаю надежду, что жители района, руководители предприятий и организаций найдут возможность подарить школьной библиотеке книгу.

**Н. ИГНАШЕВА,**  
методист по библиотечным фондам методического кабинета при управлении образования Грязовецкого муниципального района.

## ОРГАНИЗИРУЙТЕ ОТДЫХ СВОИХ ДЕТЕЙ

**МУ «Центр социальной помощи семье и детям» предлагает путевки в оздоровительный лагерь дневного пребывания на период осенних каникул с 4 по 10 ноября для детей из малообеспеченных семей в возрасте от 7 до 13 лет.**

Путевки предоставляются на основании следующих документов: заявления, справки о составе семьи, справки о доходах семьи за последние 3 месяца (с места работы, об алиментах, о пенсии, из Центра занятости), паспорта.

За справками обращаться по адресу: г. Грязовец, пр. Ленина, 64 и телефону 2-15-87.

**Уважаемые родители!**

**Позаботьтесь об отдыхе своих детей!**

## ООО «АДЕПТ-ЛЕС-ХОЛДИНГ»

(г. Великий Новгород)

**ПРОДАЕТ:**

автомобили «Урал», КамАЗ с г/манипуляторами Loglift, Foresteri, Jonsered, СФ-65С, ПЛ-70.02; форвардеры Kockums, Lokomo; лесовозы Урал-375 (новый ЯМЗ-236), Урал-4320, КамАЗ-4310, новые прицепы-ропуски; трелевочники ТДТ-55 после к/р, трактора Т-130, Т-170; запчасти к ТДТ-55, гидроманипуляторам, авторезину; запчасти к а/м Урал-375 (двигатели, КПП, мосты, редуктора, п/оси).

## ИНФОРМАЦИЯ САНЭПИДНАДЗОРА

На основании письма ФГУ Центр ГСЭН в Вологодской области № 11/18-2402 от 07.10.2004 г. и в связи с исследованием двух случаев заболевания ботулизмом в г. Череповец выявлены потенциально опасные подозрительные продукты:

1. «Килька балтийская неразделанная в томатном соусе», в цельнонатянутой жестяной банке, масса нетто 230 гр. На бумажной этикетке указан ГОСТ 16978-99, срок годности 15 месяцев. Производитель ООО «Крупский рыбзавод», Россия, 181503, Псковская область, Печерский район, д. Крупп, тел (81148) 9-48-80. Маркировка на крышке банки: 1 ряд 07 09 04, 2 ряд 35 22 09, 3 ряд 1Р.

2. «Ставрида океаническая натуральная с добавлением масла» в сборной жестяной банке, вес нетто - 250 гр. На бумажной этикетке указан ГОСТ 13865, срок годности 2 года. Производитель ЗАО «Калининградский рыбконсервный комбинат», Россия, 236023, г. Калининград, ул. Солдатская, 7, тел/факс (0112) 21-33-75, торговая марка РСТ, А/я 19, штрих-код: 4602745000435. Маркировка на крышке: 1 ряд 28 07 03, 2 ряд 51 42 06, 3 ряд 2Р.

При выявлении вышеуказанной продукции ГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районах Вологодской области» просит временно приостановить реализацию и сообщить по адресу: 162000, Вологодская область, г. Грязовец, д. 15 или по телефонам 2-13-95, 2-13-82.

## • ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

# О ДЕНЕЖНЫХ ВЫПЛАТАХ

**С 1 января 2005 года вступает в силу Федеральный закон от 22.08.2004 года № 122-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» и «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».**

В связи с вступлением в действие данного закона претерпели изменения федеральные законы «О ветеранах», «О социальной защите инвалидов в РФ», «О государственной социальной помощи» и другие. Данными законами предусматривается замена льгот в натуральной форме на денежные выплаты, устанавливаются категории граждан и их право на государственную социальную поддержку за счет федерального бюджета. Одними из мер социальной поддержки являются установление с 1 января 2005 года ежемесячной денежной выплаты и предоставление набора социальных услуг.

Право на ежемесячную денежную выплату из федерального бюджета будут иметь:

- инвалиды войны;
- участники Великой Отечественной войны;
- ветераны боевых действий;
- военнослужащие, проходившие военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входивших в состав действующей армии в период с 22.06.

1941 г. по 03.09.1945 г. не менее 6 месяцев; военнослужащие, награжденные орденами и медалями СССР за службу в указанный период;

- лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда»;
- лица, работавшие в период Великой Отечественной войны на объектах противовоздушной обороны, строительстве оборонительных сооружений, военных объектов в пределах тыловых границ действующих фронтов;
- члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий.

В соответствии с Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» право на ежемесячную денежную выплату будут иметь инвалиды и дети инвалидов.

Ежемесячная денежная выплата будет установлена гражданам, имеющим право на нее в соответствии с Федеральным законом «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС».

В зависимости от категории

льготника и степени ограничения способности к трудовой деятельности инвалида законами предусмотрены разные размеры денежных выплат.

При установлении ежемесячных денежных выплат, полагающихся лицам, имеющим ограничение способности к трудовой деятельности 3, 2, 1 степени будут применяться соответственно 1, 2, 3 группы инвалидности, установленные до 1 января 2005 года.

Дополнительного проведения освидетельствования с целью установления степени ограничения способности к трудовой деятельности не требуется.

Если гражданин ранее состоял на учете в органах социальной защиты населения, как имеющий право на льготы, то представлять документы о праве на получение ежемесячной денежной выплаты с 1 января 2005 года не требуется. Выплата будет осуществляться по данным, имеющимся в территориальных органах Пенсионного фонда РФ и социальной защиты населения.

Наряду с ежемесячной денежной выплатой граждане получают социальную помощь в виде набора социальных услуг: это дополнительная бесплатная медицинская помощь, в том числе предоставляющая обеспечение необходимыми лекарственными средствами по рецептам врача, предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемые в соответствии

с законодательством об обязательном социальном страховании;

- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

На оплату предоставления гражданам всего набора социальных услуг будет направляться 450 рублей.

Например: инвалид 2 степени ограничения способности к трудовой деятельности с 1 января 2005 года получит ежемесячную денежную выплату в сумме 550 рублей и ему будет предоставлен весь набор социальных услуг стоимостью 450 рублей.

Ежемесячная денежная выплата будет индексироваться так же, как и базовая часть трудовой пенсии. Отказаться от получения социальных услуг гражданам нельзя. Реализовать это право можно будет с 1 января 2006 года. Если инвалид откажется от всего набора социальных услуг, то размер ежемесячной денежной выплаты увеличится и составит 1000 рублей.

Ежемесячная денежная выплата из федерального бюджета будет устанавливаться территориальными органами Пенсионного фонда Российской Федерации.

**Ю. СЛУХОВ,**  
начальник управления Пенсионного фонда в Грязовецком районе.

**ООО "Ремонт двигателей Плюс"**  
Капитальный ремонт

- электрооборудования (генераторы, стартеры)
- навесных узлов двигателя
- топливной аппаратуры

г. Вологда, Пошехонское ш., 18  
т. (822) 71-76-56  
71-51-39

**ПРОДАМ ВАЗ-21011 1978 г. выпуска, состояние отличное, цена договорная.**  
Тел. 8-921-121-85-33.

**ПРОДАМ две козы (суягные), удой 2-4 литра.**  
Обращаться: Юровская сельская администрация, д. Анопино, д. 2 (на автодороге).

**СДАЕТСЯ квартира.**  
Тел. 8-921-237-33-89.

**ПРОДАМ дачу в Подболотках (4 сотки, домик, колодец).**  
Тел. 2-18-37.

**ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира по адресу: г.Грязовец, пр. Ленина, 77.**  
Тел. 2-27-91, 2-20-53.

Коллектив ООО «Перевозчик» выражает искреннее соболезнование Опутину Леониду Реокатовичу по поводу смерти отца.

Коллектив СПК «Анохинский» выражает глубокое соболезнование родным и близким по поводу смерти ветерана труда **ТОКАЛОВА Анатолия Павловича.**

Редактор газеты

**В. С. ГАНИН.**

Газета выходит по вторникам и субботам.

Подписание номера по графику в 18.30.

Подписан в 18:00.



**Телефоны:** директор телерадиогазетной компании - 2-10-76, редактор газеты -



2-13-32, редактор телевидения - 2-26-29, отв. секретарь - 2-16-90, отдел



социальных проблем - 2-14-92, бухгалтерия - 2-12-70, радиовещание - 2-18-09.

**Адрес редакции:** 162000, Вологодская обл., г. Грязовец, пр. Ленина, 85.

**Учредитель** телерадиогазетной компании - администрация

Грязовецкого муниципального района Вологодской области.

Газета зарегистрирована Центральным региональным

(г. Тверь) управлением Комитета Российской Федерации по печати.

Свидетельство Т-0776.