

Сельская ПРАВДА

Газета выходит
с 1 марта 1919 года

четверг,

26

февраля
2004 года

№ 21
(20003)

Общественно-политическая газета Грязовецкого района Вологодской области

НОВЫЕ РЕШЕНИЯ

В минувший вторник в Грязовце состоялось очередное заседание Земского Собрания района. Всего лишь один час потребовался нашим депутатам для рассмотрения 16 вопросов, включенных в повестку дня. Сказалась, видимо, предварительная тщательная проработка документов на расширенном заседании президиума районного представительного органа. Как бы там ни было, наши избранники обошлись без лишних вопросов и дополнительных обсуждений, единогласно проголосовав за все предложенные проекты постановлений.

В числе принципиально важных вопросов, которые комментировал перед коллегами председатель Земского Собрания В. И. Чирков, можно вспомнить о перечне наказов избирателей своим депутатам. Список в целом был утвержден и будет выполняться под контролем районной администрации. Но вот парадокс - в ряде округов не зафиксировано ни одного наказа, а где-то их насчитывается 10-15. Как заметил Владимир Иванович, пожелания избиратели могут высказывать и в процессе дальнейшей совместной работы, а потому тоже должны учитываться и реализовываться.

Депутаты приняли решение о проведении конкурса на лучшую разработку стратегической программы социально-экономического развития территории на период до 2012 года, утвердили Положение о порядке управления имуществом, составляющим казну Грязовецкого муниципального района, определились с планом работы Земского Собрания на текущий год и Положениями о своих постоянных комиссиях, приняли Программу по переселению граждан из ветхого и аварийного жилищного фонда, внесли дополнения и изменения в Устав района.

Проголосовали депутаты и за изменения в административно-территориальном устройстве Грязовецкого муниципального района. Речь идет об объединении конкретных сельских территорий в более крупные муниципальные образования. Принятые постановления об этом в ближайшее время будут опубликованы для сведения всех грязовчан.

ЭХ, МАСЛЕНИЦА!



Праздничное народное гуляние на масленицу - традиция. Зимуюют весело, с блинами, шашлыками, воздушными шариками и скоморохами. На площадь приходили целыми семьями, компаниями, кто-то блины ел, кто-то в конкурсах участвовал, кто-то на столб залезал за призами. Весело было всем, кто умел и хотел повеселиться.

И дети, и взрослые могли найти развлечение по душе. Коллектив Дома культуры устроил театрализованное представление, скоморохи и всевозможная нечисть приглашали побегать наперегонки, спеть частушки, рассмешить царевну Несмеяну. Вокальный ансамбль «Отрадушка» районного киноцентра устроил целый концерт. Кто хотел - слушал, кто хотел - подпевал, а кое-кто и приплясывал.

Холодный ветер не мешал людям радоваться празднику, ведь на празднике было чем согреться, начиная с горячих блинов и заканчивая праздничными стаграммами. Торговали блинами с разными начинками, пирожками, булочками, кажется, все предприятия города, которые занимаются торговлей и общественным питанием. А сколько радости доставили детям шарики, которые при каждом неосторожном движении стремились вырваться из рук и улететь в небо!

Праздник получился на славу. Чучело зимы весело сгорело в неярком свете зимнего солнышка, и в воздухе запахло весной.

Е. КОЗЛОВА.



● ТРУДОУСТРОЙСТВО

Используя все возможности

Проблемы занятости граждан непростые. Осилить их можно только при тесном сотрудничестве Центра занятости населения, администрации района и работодателей, создавая новые, дополнительные рабочие места, в том числе и временные.

Подводя итоги 2003 года, надо отметить, что работниками Центра занятости населения прилагаются все усилия, чтобы не допустить социальной напряженности в районе.

Если в январе текущего года состоялось на учете 1038 безработных граждан, что составляет 4,9%, то на 1 февраля уровень безработицы снизился до 4,6%, число безработных - до 977 человек.

Наша работа многогранна. Это консультации, регистрация и перерегистрация безработных граждан, проведение больших ярмарок вакансий и мини-ярмарок. Ведется работа по трудоустройству инвалидов, молодежи. Организуются встречи с работодателями и многое другое.

На 2004 год определены основные направления. Здесь в первую очередь внимание будет уделяться формам активной политики. В этом плане нам лучше всего удаются общественные работы. Безработные на наши предложения откликаются, так как это создает дополнительный, пусть и небольшой доход. За этот участок работы отвечает Татьяна Сергеевна Попова, которой удается найти общий язык как с работодателями, так и с безработными.

В рамках программы «Трудоустройство безработных, нуждающихся в социальной защите» проблемами молодежи, инвалидов, родителей многодетных семей занимаются Антонина Васильевна Королькова и Елена Сергеевна Зубова.

Выполнено задание по профобучению безработных граждан, которые получают новые профессии под гарантию трудоустройства для надомного труда и самостоятельного трудоустройства. Для обучения используются базы учебных заведений не только Грязовца, но и Вологды. Со всем этим успешно справляется Татьяна Александровна Сидорова. Ей же поручено и временное трудоустройство несовершеннолетних. Но затруднения наблюдаются в выполнении программы самозанятости безработных. Этому есть причина: у безработных нет средств, чтобы открыть собственное дело.

Грязовецкий Центр занятости населения ищет новые формы взаимодействия с работодателями, безработными. Одной из таких форм стали ярмарки вакансий. Следующую такую ярмарку планируем провести в апреле 2004 года.

Вакансий предлагают не так уж и мало. Например, в январе рабочие места предлагали такие предприятия, как ООО «Грязовецлес», ресторан «Тройка», ОАО «Грязовецкий хлебокомбинат», ПТК «Северное молоко», СУ-2 г. Москвы, ООО «Транс-Альфа» из Вологды и другие.

А еще хочу сообщить некоторые интересные сведения для тех, кто хочет сменить работу. Прожиточный минимум на 1 квартал 2004 года составляет 2214 рублей. И если кто-то увольняется с работы по собственному желанию, то будет получать пособие в размере 40% от этой суммы, то есть всего 885 рублей.

А. КОРОЛЬКОВА,

ведущий инспектор Центра занятости.

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

Уровень жизни населения в Вологодской области в 2003 году был выше, чем в среднем по России. Вологодчина находится на 21 месте в стране по уровню жизни. Такие цифры озвучил на совещании с главами муниципальных образований первый заместитель губернатора Вологодской области Николай Костыгов.

При средней российской месячной зарплате в 5343 рубля, средняя зарплата в области в прошлом году составила 5488 рублей. Это на 9% больше, в исчислении реальных доходов населения, то есть с учетом инфляции, чем в 2002 году. Самый низкий уровень жизни в Верхоямском и Кичм.-Городецком районах. Там заработная плата населения едва дотягивает до 50% от среднеобластной. Самый высокий уровень жизни традиционно в Череповце и Вологде. Также заработная плата выше, чем в среднем по области, в Кадуйском и Тотемском районах.

Лучшие по профессии

ПО ИТОГАМ РАБОТЫ ЗА 2003 ГОД ЗВАНИЕ «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ» 2003 ГОДА» ПРИСВОЕНО:

Ивойловой Лидии Николаевне, мастеру машинного доения колхоза «Аврора»;

Маршуровой Наталье Васильевне, телятнице колхоза имени 50-летия СССР;

Юздовой Ольге Александровне, технику искусственного осеменения колхоза «Ростилковский»;

Кокшарову Василию Арсентьевичу, комбайнеру ЗАО «Племзавод «Заря»;

Самодурову Вячеславу Валентиновичу, трактористу колхоза «Аврора»;

Подгорнову Сергею Викторовичу, шоферу ЗАО «Племзавод «Заря»;

Калининой Валентине Николаевне, зоотехнику колхоза «Вохтога»; **Степановой** Ольге Сергеевне, главному агроному колхоза «Ростилковский»;

Игумнову Сергею Николаевичу, инженеру-энергетику колхоза имени 50-летия СССР;

Новожиловой Ольге Романовне, главному ветврачу колхоза имени 50-летия СССР;

Майоровой Лидии Васильевне, главному экономисту колхоза «Ростилковский»;

Прошиной Надежде Николаевне, главному бухгалтеру колхоза «Аврора»;

Шалашову Сергею Геннадьевичу, мастеру по обслуживанию внутридомовых тепловых сетей МУП «Грязовецкая Электротеплосеть»;

Казакову Александру Валентиновичу, токарю ЗАО «Грязовецкий АРЗ»;

Воротину Анатолию Николаевичу, электрогазосварщику лесопильного цеха ООО «Монзенский ДОК»;

Смирновой Тамаре Дмитриевне, мастеру отделения приемки и отгрузки готовой продукции плитного производства ООО «Монзенский ДОК»;

Сизмякову Николаю Клавдиевичу, трактористу по трелевке и вывозке леса ООО «Гремячийлес»;

Денисову Александру Валентиновичу, водителю автотранспортного цеха ООО лесопромышленной компании «ВЕЛС»;

Соколовой Любови Федоровне, старшему мастеру нижнего склада ООО «Грязовецлес»;

Каширину Евгению Викторовичу, слесарю-наладчику технологического оборудования ЗАО ПТК «Северное молоко»;

Легчановой Ирине Николаевне, пекарю хлебобулочного цеха ОАО «Грязовецкий хлебокомбинат»;

Смирновой Надежде Александровне, старшему контрольному мастеру ОАО «Грязовецлен»;

Катину Валерию Алексеевичу, машинисту технологических компрессоров Грязовецкого ЛПУМГ;

Шигаревской Светлане Алексеевне, обходчику пути и искусственных сооружений Грязовецкой дистанции пути;

Круглову Георгию Ивановичу, экскаваторщику ООО «Грязовецкая ПМК»;

Карановой Татьяне Александровне, контролеру аварийно-диспетчерской службы ПУ «Грязовецмежрайгаз»;

Смолиной Татьяне Юрьевне, мастеру участка благоустройства МУП «Грязовец-Водоканал»;

Теребовой Галине Витальевне, почталю отделения почтовой связи Грязовец-2 Грязовецкого почтамта;

Колодкиной Любови Константиновне, повару IV разряда ООО «Общепит»;

Кулаковой Светлане Алексеевне, парикмахеру МУП «Элита»;

Зайцевой Галине Павловне, врачу-окулисту центральной районной больницы;

Панковой Марине Анатольевне, акушерке родильного отделения центральной районной больницы;

Колчевой Наталье Владимировне, воспитателю МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 57» г. Грязовца;

Игнатьевой Анне Алексеевне, учителю начальных классов Вохтожской средней школы №1;

Крохоловой Вере Николаевне, преподавателю Грязовецкой детской школы искусств;

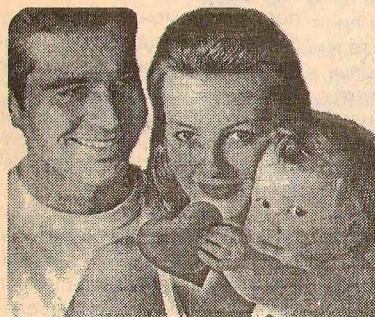
Соколовой Татьяне Васильевне, главному библиотекаря детского отдела централизованной библиотечной системы;

Герасимову Сергею Алексеевичу, майору милиции, помощнику начальника отдела внутренних дел, оперативному дежурному Грязовецкого РОВД;

Федосовой Нине Борисовне, главе Минькинской сельской администрации;

Серовой Светлане Витальевне, социальному работнику отделения социальной помощи на дому № 3 по Ведерковской сельской администрации;

Медведкову Геннадию Сергеевичу, леснику Грязовецкого лесничества Грязовецкого сельхоза.



ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 26

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА**

У НАС «КУЛЬТ» БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ?

В России ежедневно по причине болезни на работу не выходит около 3 млн трудоспособного населения и еще 20-25 млн человек приступают к работе в пред- или послеболезненном состоянии. Более 70% находятся на подходе к пенсионному возрасту, страдают от различных недугов. Известно и то, что продолжительность жизни у нас на 10-14 лет меньше, чем в Японии, США, Англии и Франции.

Здоровье детей... За первые восемь лет учебы в школе функциональные нарушения органов слуха и зрения нарастают в 6-12 раз, опорно-двигательного аппарата - в 10, центральной нервной системы - в 15 раз. В результате у 65% школьников имеются отклонения в состоянии здоровья, а 84% призывников не могут выполнять элементарные нормы физподготовки.

В нашем районе показатели здоровья трудоспособного населения не лучше: ежедневно 670 человек из-за болезни не выходят на работу.

По этому поводу министр здравоохранения отметил, что «...в 80-е годы прошлого столетия в нашей стране сложился настоящий «культ» боль-

ных людей, и система здравоохранения стала ориентироваться исключительно на больных, адресуя им почти все социальные и медицинские ресурсы. При этом абсолютно игнорировалось то, что болезнь в значительной мере - результат несоблюдения санитарно-гигиенических требований».

Соглашаться или не соглашаться с этим замечанием - дело личное. Но опрос грязовчан подтвердил, что 3/4 работающих считают целесообразным обучение и воспитание здорового образу жизни. Почти все опрошенные - 93% - уверены, что заниматься развитием физической культуры необходимо. Но! Лишь 5% из них начинают день с утренней зарядки. Лишь 25% совершают прогулки как смену занятий. Лишь каждый восьмой человек, т. е. 13% увлекаются физкультурно-спортивным досугом.

Это ли не повод для осознания личного отношения к своему здоровью? Это ли не повод изменить ситуацию сообщца?

Поэтому очередной акцией по укреплению здоровья грязовчан является Неделя здоровья и спорта с 22 по 29

февраля, объявленная департаментом здравоохранения области. Ее девиз «Движение - это жизнь» определяет цель запланированных мероприятий: приобретение жителей области к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Включились в эту акцию физкультурно-спортивные и многие трудовые коллективы района, учреждения здравоохранения, образования и культуры. Знаменательно и то, что, согласно губернаторскому распоряжению, 28 февраля прово-

дится областной День здоровья и спорта. Исходя из масштабов подготовки, большинство грязовчан смогут лично или вместе с семьями лишиться раз по количеству и нелишний для здоровья выйти на каток или лыжню, похозяйничать на массовом гулянии в народных забавах - проверить уровень своей физической выносливости и коллективной слаженности.

Пусть Неделя здоровья и спорта, объединившая ценителей физкультурно-спортивных зимних занятий, окажется стартом для приближения к здоровому образу жизни, устранения гиподинамии, укрепления здоровья и продолжения хорошей традиции.

А. ЯНКОВИЧ,
директор Центра
здоровья.

Остеопороз легче предупредить

Недостаток движения может вызвать недоразвитие костной системы у детей. Пока никто не знает, насколько серьезными могут быть последствия, поскольку современные дети - первое поколение, которое ведет физически мало активную жизнь. Это в сочетании с чипсами, напитками из концентратов и другими продуктами с консервантами создает реальную угрозу развития остеопороза. Так что позаботьтесь о здоровье ваших детей: вовлекайте их в активные игры и занятия спортом. К тому же следите за тем, чтобы они больше ели молочной и растительной пищи. Ведь предупредить развитие остеопороза гораздо проще, чем его вылечить.

Многие люди занимаются спортом или физкультурой исключительно для оздоровления, для того, чтобы чувствовать себя полноценно в физическом отношении. Предлагаем медицинские рекомендации для них и тем, кто решил пассивный досуг заменить активными формами, в том числе - физкультурно-оздоровительными.

Спортивно-физкультурными занятиями можно заниматься на любом жизненном этапе - заинтересовавшись этими вопросами или под влиянием жизненных обстоятельств.

Вариант физической деятельности подбирается индивидуально, исходя из интересов, возраста, исходного физического состояния, количества свободного времени, места жительства, денег и прочее.

Лечебная физкультура зачастую необходима как компонент терапии при поразившей болезни и, как восстановительные мероприятия после травм различного происхождения.

Разработанный график занятий должен идеально вписываться в режим дня, к которому вы привыкли.

Бег трусцой или в более быстром темпе в некоторых случаях можно начать с быстрой ходьбы. Можно на протяжении выбранной дистанции многократно переходить с бега на ходьбу и обратно. Вначале маршрут и длина дистанции могут быть совсем короткими, а со временем их следует увеличивать в зависимости от количества времени и собственных возможностей.

Организоваться нужно так, чтобы физические упражнения дома выполнялись в проветренном помещении, на балконе или лоджии и, чтобы никто не отвлекал в течение необходимых 15-20 минут. Заранее продуманные 10 упражнений, разумно предусмотренные короткие паузы между ними, удовольствие от успешно выполненной задачи - все должно способствовать положительному самочувствию и настроению.

Мужчинам для увеличения физической нагрузки можно делать упражнения с отягощениями. Гантели в 1-2 кг - для начала. Затем их вес

можно изменять в зависимости от интенсивности занятий и физического состояния.

Эквивалентом физкультурно-спортивной активности является и работа на строительстве или обработке дачного участка: работа с лопатой, с топором, с пилой... Важным правилом здесь будет - дозировка однотипной деятельности и своевременная перемена на другой вид занятий.

Сегодняшний день предоставляет нам, простым обывателям, огромный выбор...

Большое количество культивируемых видов спорта на местах, сеть прекрасных современных спортивных сооружений, увлекательные теле- и видеопередачи - все

Зимняя прогулка - это питание морозным воздухом, терпким ароматом хвои и смолы, сверкающим на солнце снежком, сказочным безмолвием. Неужели всему этому вы предпочитаете душную, хоть и уютную, квартиру, телевизор или компьютер? Это плохо: нарушается здоровый настрой организма, теряются навыки, накапливаются стрессы, незаметно подкрадываются разные болезни...

Нет? Это не о вас? Тогда, конечно, наши предостережения для других. А вы в ближайший свободный день, несомненно, отправитесь порезвиться с детьми во двор или на дачу, за город, на лыжню... Да мало ли где и как вы решите провести солнечный зимний день, получая заряд бодрости и запоминающегося время-

после пневмонии, бронхита, плеврита; недавно перенесшим ОРВИ, ангины, воспаления легких.

А теперь несколько советов тем, кто полон желания укрепить и продлить хорошее самочувствие.

Прогулку за город стоит планировать на раннее утро и проводить по маршруту, ограниченному часами видимости, так как за пределами поселения, а тем более в лесу темнеет очень рано.

Нельзя идти в поход при морозе ниже 12 градусов.

Питание для однодневного похода должно быть безжировое. Достаточно плотного завтрака дома и немного калорийного «быстро» с собой: яйца вкрутую, картофельные чипсы, чай или какао в термосе. В двухдневном походе для горячего ужина и завтрака удобны консервы в металлических банках. Их и разогревать удобно - прямо во вскрытой банке. Для горячего напитка полезны сухофрукты.

Не лишними в рюкзаке окажутся запасные теплые стельки и носки, моток веревки и складной нож, газеты (ими вы разожжете костер, их подстелите и под спальники) и спички.

К спальному мешку не помешает и надувная подушечка под голову.

В багаже должен быть и медпакет, в котором обязательны: вата, бинт обычный и эластичный, вазелин (применяется при потертостях), йод и, на всякий случай, небольшой пакет ваших «любимых» пилюль.

Если вы ходите медленно, одевайтесь теплее. Если же быстрым шагом, кутаться не стоит. Но в любом случае обязательны шапка, теплые белье и свитер, непромокаемые куртка с брюками, утепленные рукавицы и шерстяные носки.

Обязательно перед походом, за день-два до него, приведите в порядок ступни ног. Распарив их, подровняйте ногти, срежьте мозоли, сотрите огрубевшие участки кожи - все это поможет избежать потертостей при ходьбе.

Что ж, уважаемый читатель, проведите ревизию своего гардероба, соберите необходимые вещи для себя и своих близких и...

- Айда за город? - предложите им.

- Зачем? - могут спросить у вас.

- За здоровьем, - отвечайте уверенно.



делается государством для того, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью жизни российского человека.

Нам же остается выбирать, согласно своим интересам, темпераменту и, естественно, уровню физической подготовленности, свой вид физической активности, будет ли это бег, ходьба на лыжах, аэробика или любой другой вид физкультуры или спорта.

Есть лишь одно очень важное условие. Любой выбор нужно согласовать с врачом. Это требование касается и взрослых, и детей. Ведь основной целью всех физических упражнений является охрана и укрепление самого дорогого - своего здоровья.

М. КОМИССАРОВА,
директор
детско-юношеской
спортивной школы.

препровождения для души и тела!

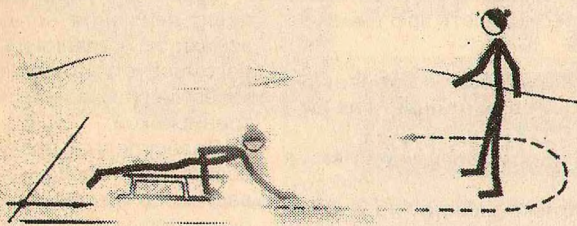
Согласитесь, сборы для лыжной прогулки бывают напрасными: то оттепели, то заморозки, то ветер, то снегопад... Но стоит ли связывать активный зимний досуг только с лыжами? Отправляйтесь в поход пешком! На вашем лице появятся румянец, вы забудете о своих недугах, а как чудесно отдохнете среди чарующей зимней природы!

Зимний пеший туризм не умаляет значение лыжного, а лишь дополняет его. Он рекомендуется малоопытным лыжникам и тем, кто просто не любит лыжи или не может пользоваться ими по состоянию здоровья. Например, врачи разрешают не всем, у кого отмечаются сердечно-сосудистые заболевания.

Зимний пеший туризм на целый день противопоказан и тем, у кого диагностирован острый или хронический нефрит, гайморит; если наблюдаются остаточные явления

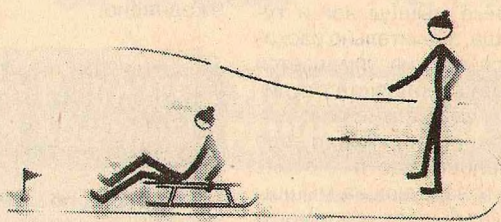
Зимние радости

В снежную морозную зиму их предостаточно. Санки, лыжи, коньки... Прекрасно, когда рядом с домом есть подходящая горка для детей, ведь взобраться на нее, да еще много раз, - это хорошая тренировка. Но можно предложить «покорителю снежных вершин» и равнинные игры. Они настолько просты, что подойдет даже дорожка перед домом, особенно малышам, которым горка, где катаются дети постарше, бывает опасна.



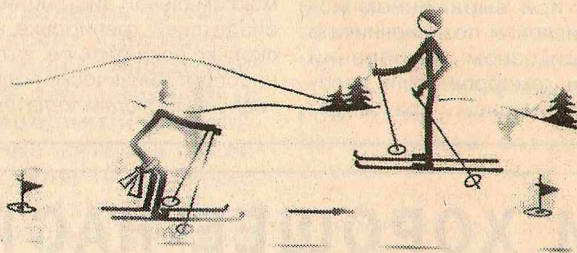
«ДИНОЗАВР»

Расстояние, которое нужно проползти «динозавру», отталкиваясь только руками, зависит от возраста ребенка. Если ему не больше пяти, не увлекайтесь длинными дистанциями. Нагрузка на руки получается немалая, не верите - сами попробуйте. Лучше, если снег будет укатан, а руки защищены рукавицами.



«МОТОРНАЯ ЛОДКА»

На первый взгляд работают только ноги, а ведь набрать скорость помогают и руки, и спина. Стать «моторной лодкой» могут дети от года! Универсальная, очень эмоциональная и полезная игра. Хорошо и состязание устроить между сверстниками.

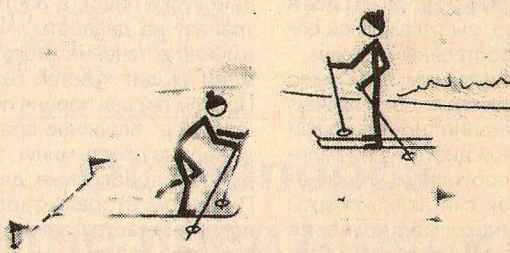
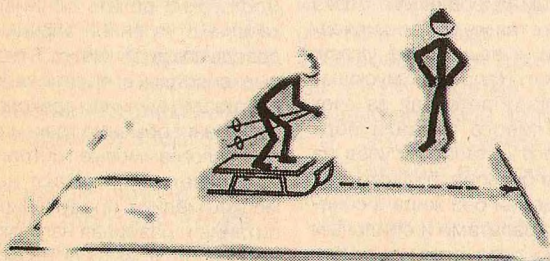


«ПЛОТ»

Сперва санки могут «не слушаться», так что неплохо сначала потренироваться. На первых порах подстраховывайте ребенка, зато через 2-3 раза он должен освоиться. Пусть учится пересиливать страх, группироваться при падении. Наст должен быть твердым, а отталкиваться можно любым шестом, лыжной палкой. Соревнования же хороши только для «асов».

«ФИНСКИЕ ГОНКИ»

Для этой игры разбег не нужен. Надежда только на сильные руки. Расстояние увеличивайте постепенно, от прогулки к прогулке. Трехлетний малыш пусть потренируется, попрыгает один, с мамой или папой; а старшие ребята могут померяться силами.



«ГОНЩИК»

Поскольку эту забаву можно начинать с детьми уже с 2 лет, позаботьтесь, чтобы снег был хорошо утоптан. Твердый наст - идеальный вариант. На первых порах будьте рядом, внимательно следите за ребенком. Подбодрите, дайте возможность почувствовать скорость, получить удовольствие от езды. Не превращайте игру в тяжелую работу, ведь нагрузка на руки тут ощутимая.

«СЕВЕРНЫЕ ГОНКИ»

Это вариант «финских гонок», но на одной ноге и на одной лыже. Здесь еще надо и устоять!

Хотите подготовить ребенка к жизни - дайте ему возможность подружиться со спортом. Последуйте совету Жана-Жака РУССО: «чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

КАТАЙТЕСЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Езда на велосипеде по воздействию на организм сходна с ходьбой пешком, на лыжах, с бегом, с плаванием. При этом многократно повторяются движения, нагружающие наиболее крупные мышцы ног и туловища, значительно расходуется энергия, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Важно и то, что при езде на велосипеде нет столь резких нагрузок на мышцы ног, как бывает, к примеру, при беге. Поэтому на велосипеде могут ездить пожилые и те, у кого ослаблены мышцы и связки суставов ног, а также люди, страдающие пяточной шпорой.

Однако есть и ограничения.

Не рекомендуется регулярно ездить на велосипеде при выраженном искривлении позвоночника и варикозном расширении вен, геморрое. Если, посоветовавшись с врачом, вы

решили приступить к тренировкам, нужно знать, что первые поездки не должны превышать 8-10 км. Освоив эту дистанцию в течение 2-3 недель, можно постепенно увеличивать ее на 2-3 км ежедневно.

«Говорят, что больному ишемической болезнью сердца (ИБС) ездить на велосипеде нельзя. Так ли это?»

- Нет, не так, - отвечают кардиологи и разъясняют:

- Страдающим ИБС, не только можно, но и желательно ездить на велосипеде. А скорость и продолжительность поездки порекомендует врач после ваших периодических посещений. Для этого будут учитываться результаты наблюдений за влиянием физической нагрузки на ваше сердце.

Ездить на велосипеде следует не реже 2-х раз в неделю. Нагрузку можно варьировать: после преодоления максимальной дистанции на следующей тренировке несколько сократить ее, затем наоборот. Физически подготовленным людям желатель-

но варьировать и интенсивность нагрузки: перед спуском, к примеру, сделать ускорение, чтобы, двигаясь под уклон, была возможность отдохнуть.

Совсем не обязательно преодолевать всю намечен-

но также проделать несколько упражнений для мышц шеи, рук и туловища: потягивания, прогибания, взмахи руками, наклоны и вращения головы и т. п.

Такие же упражнения плюс движения ногами - взмахи, приседания и т. п. - рекомендуется выполнять в качестве разминки и перед тренировкой.

Велосипедная прогулка, особенно за городом, вызывает положительные эмоции, которые не только сами по себе благотворно сказываются на здоровье, но и повышают оздоровительный эффект физической тренировки. Повод для дружбы с велосипедом найдется: поездка на дачу, в гости к друзьям или к родственникам в деревню, в дальний магазин за покупками, а то и на работу. Отстраните мнимое суждение: «Неудобно», и с ранней весны до поздней осени - «По велосипедам!».

ную дистанцию без перерыва. Если устали мышцы ног, лучше остановиться, отдохнуть. Хорошо, если есть возможность лечь на спину, приподнять ноги и встряхнуть ими несколько раз, а при сильной усталости - помассировать мышцы ног. Полез-

И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ...

Нормальное питание, спорт, отказ от спиртного и курения - именно об этом, считают немецкие врачи, необходимо подумать каждому уже сегодня. Хорошее настроение и регулярные занятия спортом позволяют вам избежать стрессовых состояний, когда, смотря на себя в зеркало, вы откажетесь верить собственным глазам.

Оптимальным, по мнению германских докторов, является сочетание тщательно выверенной диеты и приемлемых спортивных упражнений. Как считают эксперты Немецкого общества по проблемам питания, укрепить здоровье и накачать мышцы не так уж сложно. Так, перед походом в спортзал следует глотать не искусственный белковый порошок, а отдать предпочтение естественным продуктам, например, креветкам, которые состоят из чистого белка. Наоборот, если вы хотите похудеть, то можно выпить чашечку бульона или съесть порцию квашеной капусты или салата. Желудок таким образом получает не-

обходимый сигнал и насыщение происходит быстрее.

Если вы страдаете избыточным весом, то можно попытаться уменьшить рацион: обычную тарелку заменить большим блюдцем, а порцию поделить на две части. Важно не спешить, не глотать большие куски пищи, а растянуть трапезу на двадцать минут - именно в течение этого времени уходит чувство голода. Причем первая порция поглощается в «основное время» - за первые десять минут, а вторая - в добавочные десять. При этом вторая «тарелка» воспринимается вами уже в качестве добавки. На самом деле объемы поглощенной пищи и, соответственно, употребленных калорий, сокращаются по меньшей мере в два раза. Важно также часто перекусывать, используя для этого яблоки, фрукты или маленькие бутерброды из ржаного хлеба грубого помола.

По мнению немецких экспертов, занятия спортом жизненно необходимы. Однако при этом не следует слепо следовать советам, которые вам дают менеджеры фитнес-

центров. Как предупреждает кельнский медик Герхард Уленбрук, чтобы не было никаких неприятных неожиданностей, начинающим атлетам в обязательном порядке необходимо сначала сходить к врачу и проверить свое здоровье. Ни в коем случае нельзя «покупаться» на рекламу и добавлять в пищу популярные среди молодежи химические добавки для «нарачивания мышечной массы».

Дело в том, что вздувшиеся от химизированного белка мускулы так же быстро исчезнут или, к вашему же ужасу, обвиснут. Напротив, мускулатура, приобретенная за счет кропотливого труда и нормального питания - супов на мясном бульоне, бифштексов и шницелей без жира в сочетании с салатами и обильным питьем - останется навечно и позволит вам превратиться в красиво сложенного атлета.

«Все свои спортивные достижения можно записывать в некий «спортивный дневник» - эта книга послужит мощным стимулом работы над собой», - советует специалист. Те, кто решатся бегать по парку, дол-

жны начать с пяти минут три раза в неделю, увеличивая время тренировок на пять минут каждую неделю. Зимой можно сочетать утренние или вечерние пробежки с походами в лес на лыжах. Важно контролировать свой пульс и следить, чтобы он не перескакивал порог 130, а при интенсивной тренировке не выходил за рамки 150 ударов в минуту.

Кардионагрузки необходимо «разбавлять» силовыми упражнениями. Для этого вовсе не обязательно платить безумные деньги и каждый день ходить в фитнес-клубы. Достаточно делать обычный комплекс утренней зарядки, доведя его до 30 минут. Тяжелые снаряды в престижном спортзале мужчинам прекрасно заменят обычные трех- или пятикилограммовые гантели.

В сочетании, считают немецкие медики, продуманное питание и разумная нагрузка на сердце и мышцы позволят вам в течение двух-трех месяцев увидеть первые результаты атлетического самовоспитания.

(ИТАР-ТАСС).

Выпуск подготовлен
МУ «Центр здоровья».
Телефон 2-33-93.

• СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

О реализации Постановления Правительства области

Правительство Вологодской области приняло Постановление от 29.12.2003 г. № 1231 «Об утверждении порядка компенсационных выплат транспортных расходов беременным женщинам, направляемым на консультации, лечение в специализированные медицинские учреждения» во исполнение региональной целевой программы «Здоровый ребенок» на 2003-2004 годы по Вологодской области.

1. Настоящий порядок определяет механизм осуществления компенсационных выплат транспортных расходов беременным женщинам, направляемым на консультации, лечение в специализированные учреждения (далее именуется компенсация транспортных расходов) и распространяется на правоотношения, возникшие после 1.01.2004 г.

2. Компенсация транспортных расходов назначается и выплачивается беременным женщинам, проживающим на территории Вологодской области, направляемым на консультации, лечение в специализированные учреждения, а также для диспансерного наблюдения в период беременности, у которых среднедушевой доход не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленного в соответствии с законом области «О прожиточном минимуме в Вологодской области».

3. Компенсации транспортных расходов устанавливаются в размере стоимости проезда от места жительства беременной женщины до лечебного учреждения и обратно на автомобильном транспорте (междугородных, межрайонных, внутрирайонных и пригородных маршрутов) и на железнодорожном транспорте.

4. Состав семьи и учет ее доходов определяется в соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.04.1999 г. № 1096 «Об утверждении порядка учета и исчисления величины среднедушевого дохода, дающего право на получение ежемесячного пособия на ребенка» на дату направления женщины на консультацию, лечение или диспансерное наблюдение.

5. Компенсации транспортных расходов назначаются по заявлению женщины управлением социальной защиты населения Грязовецкого муниципального района по месту ее жительства и выплачиваются департаментом труда и социального развития области.

6. Сведения о доходах семьи указываются в заявлении о назначении компенсаций транспортных расходов в письменной форме.

К данному заявлению прилагаются:

- справка с места жительства о составе семьи с указанием родственных отношений;

- выписка из диспансерной книжки беременной женщины с отметкой о направлении на консультацию, лечение, диспансерное наблюдение, заверенная лечебно-профилактическим учреждением, или управлением социальной защиты населения, или сельской (поселковой) администрацией;

- справка (закключение) лечебно-профилактического учреждения с указанием периода нахождения на консультации, лечении, диспансерном наблюдении;

- билеты на проезд.

7. Право на компенсации транспортных расходов имеют женщины, проживающие на территории Вологодской области, направляемые на консультации, лечение в специализированные учреждения, а также для диспансерного наблюдения в период беременности, у которых среднедушевой доход не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, если обращение за назначением компенсации последовало не позднее 6 месяцев со дня поездки.

Прожиточный минимум на 1.01.2004 г. составляет 2026 руб.

Н. БАЛАНИЧЕВА,

начальник управления социальной защиты населения.

• СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Проверь себя на прочность

Как известно, реформа Российской Армии по переводу на контрактную основу продолжается. Закончилось комплектование контрактниками 76-й Псковской воздушно-десантной дивизии. К сожалению, грязовчане не проявили особой активности в этом важном деле. Было несколько желающих, но по разным причинам они отсеялись. В результате из запаса оказался призванным лишь Артем Астахов, человек настойчивый и целеустремленный. Имея за плечами техникум, он, конечно же, мог устроить свою судьбу и в условиях гражданской жизни, но было желание проверить себя на прочность, и сейчас Артем успешно служит в Псковской ВДД.

В настоящее время особое внимание уделяется комплектованию контрактниками экипажей подводных лодок, надводных кораблей и морской пехоты всех флотов, а также 42-й мотострелковой дивизии, дислоцирующейся на постоянной основе в республике Чечня. Первый контракт заключается на три года. С момента зачисления в списки личного состава части каждый прибывший военнотрудовой по контракту проходит обязательную двухнедельную доподготовку в учебном центре, затем направляется в пункт постоянной дислокации части.

Проживают военнотрудовые-контрактники в казарменном фонде, который постепенно реконструируется в общежития кубрикового типа. Для военнотрудовых, проходящих военную службу по контракту в 42-й дивизии, предусмотрены социальные гарантии: выслуга лет для начисления пенсии исчисляется из расчета месяца за полтора (либо месяц за три - за время фактического участия в боевых действиях), предоставление ежегодного основного отпуска, бесплатный проезд военнотрудовых по контракту и членов семьи к месту проведения основного отпуска и обратно к месту службы. Размер денежного довольствия военнотрудовых-контрактников с учетом дополнительной надбавки за особые условия боевой подготовки и полевых денег составляет 15-16 тыс. руб. в месяц.

При заключении контракта выплачивается пособие в размере двух окладов, при убытии в основной отпуск оказывается материальная помощь, выплачивается денежная компенсация на санаторно-курортное лечение, в т. ч. на супругу и детей. Все предусмотренные денежные выплаты при заключении контракта будут производиться по месту службы в 42-й м.с.д.

Кандидаты для службы по контракту отбираются в военном комиссариате с учетом возраста - до 35 лет. Предпочтение отдается гражданам, проходившим службу в «горячих точках», имеющим положительные характеристики, без судимости, годным к военной службе по состоянию здоровья.

Для поступления на службу в экипажи подводных лодок и на корабли необходимое условие - служба по призыву в частях ВМФ, образование не ниже среднего.

Если вас заинтересовала предложенная информация, заходите в 4-е отделение военного комиссариата или звоните по телефону 2-15-51.

В. КОЗЛОВ,

врио военного комиссара района.

В ПОЛЬЗУ ЭКОЛОГИИ

Решение о начале совместной работы по утилизации устаревших пестицидов на территории Вологодской области принято в департаменте сельского хозяйства области в ходе совещания с участием Датского агентства по охране окружающей среды. Проект под названием «Экологически безопасное управление запасами устаревших пестицидов в Северо-Западном регионе России (Вологодская и Псковская области)» рассчитан на два года и предусматривает обращение, сбор, транспортировку, хранение и уничтожение отработанных пестицидов.

Датская сторона намерена выделить на финансирование проекта 5,5 миллионов шведских крон. Вклад Вологодской области составит около одного миллиона рублей.

ОХОТНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Вот и завершается последний месяц зимы. Охотникам настала пора смазать и зачехлить ружья, убрать их на хранение до открытия 10-дневной весенней охоты. А пока можно подвести некоторые итоги сезона охоты на копытных животных и медведя.

В охотничьих угодьях Грязовецкого района в сезоне 2003-2004 года добыто 7 кабанов, 21 лось и 6 медведей. Добыча лося составила 75 процентов от количества выданных лицензий, кабана - 63 процента и медведя - 50 процентов. Как видим, не всем бригадам охотников улыбнулась удача.

Что касается итогов охоты на других зверей и птиц, то они будут известны позднее. Для этого охотник обязан вернуть лицензию и путевку по месту выдачи в 5-дневный срок после окончания ее действия - то есть до 5 марта - в ту организацию, где они получены. При этом должна быть сделана отметка о результатах добычи. В нашем районе лицензии, выданные в охотугодья Грязовецкого ОРХ, сдаются в общество охотников, а в охотугодья общего пользования - охотоведу района (госохотнадзор Грязовецкого района). За нарушение правил охоты согласно новому Кодексу об административных правонарушениях предусмотрены штрафные санкции от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда.

Те охотники, кто не может лично сдать лицензию, может отправить ее почтой, не забыв также сделать отметку о результатах охоты.

Не следует забывать и о том, что с 1 марта и до открытия весенней охоты охотник не может находиться в охотугодьях с ружьем, капканами и другими орудиями охоты, а также с собаками или продукцией охоты. Нужно продлить сроки действия охотничьего билета, проверить наличие разрешения на хранение и ношение оружия.

Напомню, что у диких зверей и птиц впереди еще два трудных месяца метелей и настов, сезон выведения потомства. А у нас сразу после закрытия охоты на лося и кабана уже появились первые браконьерские лыжни. Просьба ко всем, кому небезразлична природа, животный мир нашего района, сообщать о конкретных фактах по телефонам 2-22-32 или 2-26-03.

И в завершение - информация для владельцев охотничьих собак. 29 февраля в Вологде в парке отдыха ветеранов (Заречье, ул. Некрасова) состоится городская выставка, охотничьих собак всех пород в возрасте от 9 месяцев до 10 лет. Запись на участие в выставке - с 9 часов утра, начало - в 10.00.

Ю. ВЯЧЕСЛАВОВ,
охотовед Грязовецкого района.

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ

В соответствии со ст. 14 Федерального закона «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» доводим до сведения собственников земельных долей, что общее собрание о порядке владения и пользования земельными участками, находящимися в общей долевой собственности колхоза «Покровский», состоится 27 марта в 9 часов в Доме культуры.

Правление колхоза.

Редактор газеты
В. С. Ганин.

Учредитель телерадиогазетной компании — администрация Грязовецкого муниципального района Вологодской области.

Газета выходит по вторникам и субботам.
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.
Газета зарегистрирована Центральным региональным (г. Тверь) управлением Комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство Т-0776.

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

Подписание номера по графику в 18.30.
Подписан в 18.00.

П. Плоское
ГРОМОВУ

Владимиру Николаевичу

Дорогого брата и зятя
сердечно поздравляем с юбилеем!
Годам ушедшим не вернуться
И неспроста грустят.
Вот не успели оглянуться,
А за плечами 60.

Ваш опыт жизненный богатый
Не ослабел и не угас,
И мы сегодня с этой датой
Сердечно поздравляем Вас.
Летят года, но не беда,
О том не стоит волноваться,
Не зря Вахтанг поет слова
«Мои года - мое богатство».

С уважением и наилучшими пожеланиями сестры
Антонина, Валентина, Клавдия и их семьи,
семья **Громовой Валентины.**

Д. Пирогово
САВЕЛЬЕВОЙ

Людмиле Леонидовне

Сегодня твой, подруга, юбилей!
От всей души тебя мы поздравляем,
Здоровья, счастья и прекрасных дней
В дальнейшей жизни искренне желаем!
Пусть в жизни ждут лишь теплые слова,
Друзей поддержка много значит,
И пусть с тобою будут навсегда
Добро, уют, любовь, удача!

Твои подруги-сударушки

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ ВАЗ-2109 1990 г.
выпуска в хорошем состоянии.

Тел. 2-11-23.

ПРОДАМ дом (баня, земельный участок 5 соток).
Обращаться: п. Лынозавод. Половков.

ПРОДАМ дом по ул. Беляева, 34 (газовое отопление, баня, участок 13 соток) или обмена на 1-комнатную квартиру.
Обращаться; г. Грязовец, ул. Беляева, 34.

КУПЛЮ дрова колотые (береза, хвойные).
Тел. 8-911-502-70-06.

Коллектив Грязовецкого сельхоза выражает глубокое соболезнование лесничему Слободского лесничества Таланцевой Манефе Полиектовне по поводу смерти **отца.**

Продается ВАЗ-2107 2001 г. выпуска, цвет «гранат», АИ-76, сигнализация, ц/з, текстил, к-т э/резины, музыка.

Обращаться: **д. Слобода, д. 5. кв. 5.** Тел. 4-22-99, после 19 часов, спросить **Михаила.**

ООО «Базис» выполнит землеустроительные работы и подготовит описание границ земельного участка.

Обращаться: **г. Грязовец, ул. Ленина, 35 (здание рембыттехники, 2 этаж).** Тел. 2-11-75.

Коллектив Центра детского творчества выражает глубокие соболезнования Лялиной Елизавете Федоровне и Подольской Ирине Витальевне по поводу безвременной смерти **сына и брата.**