

Сегодня  
в  
номере:

ЗДРАВСТВУЙТЕ

стр. 2



ВИТАМИНЫ  
ВАМ  
ПОМОГУТ

стр. 2

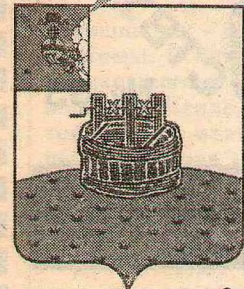
ПОСТАНОВЛЕНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ  
РАЙОНА  
И ГОРОДА

стр. 4

Информация,  
справки,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 4

№ 92  
(20074)



Выходит с 1 марта  
1919 года

Цена газеты в розницу - 2 рубля

# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,  
21 сентября  
2004 года

## Планы делами подкрепляются

Колхоз имени Калинина к разряду больших хозяйств района не принадлежит. Судите сами, поголовьем в 350 коров никого не удивишь. Так же, как и надоями - в прошлом году они составили в среднем 3265 килограммов на корову, нынче планируется поднять планку до 3700 килограммов. Вроде бы, и не так высоко. Но возьмем другую цифру: в сравнении с соответствующим периодом прошлого года прибавка составила 259 килограммов. Весомо? Да, тем более, что в следующем году «потолок» этот будет равен 4000 килограммам.

Ну, это все предположения, а вот как реально обстоят дела хотя бы на предстоящую зимовку? Заготовлено почти шесть с половиной тонн силоса, 650 тонн сена, что позволит ввести в рацион каждого животного до трех килограммов сена и 25-30 килограммов силоса. К тому же и солому запрессовали. Важно, что в хозяйстве берется второй укос клевера, а он совсем неплохой. Коров же кормить зеленой начали с июля.

Все, как будто, складывается хорошо, да вот с зернофуражом дела обстоят неважно, - собрали 488 тонн при урожайности 13 центнеров с гектара, тогда как в прошлом году она была 16,5 центнера с гектара. При обеспеченности зернофуражом всего на 45 процентов придется закупать зерно, а также жмых и патоку.

Все эти цифры назвала мне главный агроном хозяйства Мария Ивановна Захарова.

Но вот проблема: в хозяйстве нет молокопроводов на фермах. Молоко сливается в бачки, а оттуда сносится в ведрах в холодильники. На центральной ферме есть новый холодильник вместимостью 2,5 тонны. С третьей фермы возят молоко на вторую, чтобы охладить. Но в этом году решили сделать по-другому - сухостойных коров поставить на отдельную ферму, тогда молоко с фермы на ферму возить не надо.

И другая проблема - качество молока. Хорошо, что все сдаваемое молоко идет первым сортом или высшим (30 процентов), но ведь теперь молоко принимают не только по жирности, но и по белку. А самое наивысшее достижение по белку составляет 2,9. Тогда как необходимо 3,0. Решить проблему поможет жмых и патока. Но, сами понимаете, это связано прежде всего с деньгами.

Коров здесь нынче планируют расставить по физиологии, то есть на каждый коровник можно сделать отдельный рацион.

Н. ГУСЕВ.

### • В ОБЛАСТИ

## Одаренные дети будут учиться на Вологодчине

Уже в следующем году областное правительство разрабатывает проект новой школы для талантливых ребят. Учебное заведение будет располагаться в Ферапонтово на базе музея фресок Дионисия. Об этом заявил замгубернатора Иван Поздняков. В школе будут преподавать лучшие искусствоведы страны. Обучаться в элитном заведении смогут ребята, проявившие себя в сферах искусства или культуры. Школьники смогут провести в Ферапонтово не дольше одного-двух семестров. Исключение сделают для местных детей, которые будут учиться на постоянной основе.

Расходы на возведение нового учебного заведения, а также помещения, где ребята смогут жить, планируется заложить в бюджет следующего года. Кроме того, на эти же цели ожидается помощь федерального центра в размере 5 миллионов рублей.

## Строительство вторых путей

В 2004 году на строительство вторых путей с электрификацией участка Вологда-Буй Северной железной дороги инвестиционной программой предусмотрено 750 млн. руб. Как сообщили Regions Ru в службе по связям с общественностью Северной железной дороги, в текущем году на этом участке будет обеспечена сдача в эксплуатацию перегона Вохтога-Шушкодом. В свою очередь, руководство Северной железной дороги обратилось в Департамент управления перевозками ОАО «РЖД» с просьбой предусмотреть увеличение объема финансирования строительства по объекту 2-й путь с электрификацией участка Буй-Вологда в 2005 году не менее чем до 2300 млн. рублей. Полностью же завершить строительство вторых путей на всем протяжении участка Буй-Вологда планируется не позднее 2007 года.

REGIONS.RU.

### • МОЛОДЕЖЬ И ВРЕМЯ

## И пригодится опыт

В каникулы прошла смена «Мы вместе» областного лагеря актива детских и молодежных общественных объединений Вологодской области, который организован Комитетом по делам молодежи. От нашего района в работе лагеря приняли участие ребята из Ростилловской и Слободской средних школ.

Толя Сулоев и Сережа Аникин, учащиеся Ростилловской средней школы, представляли поисково-краеведческий клуб «Истоки». Ребята полны впечатлений о работе этой смены. Отряд, в котором находились ребята, назывался «Здоровый образ жизни». Были также отряды под названиями «Лидер», «Патриот», «СМИ».

Каждый день проходили занятия по темам «О здоровом образе жизни», «Об организаторской деятельности».

В свободное время ребята ездили на родину поэта Александра Яшина, побывали в доме, который он построил для работы «в полчасе шаганья» от своей деревни Блудново на высоком берегу Юг-реки.

Лагерь работал в Никольске, в образовательном центре имени А. Я. Яшина, и жизнь его отражалась в рукописном издании «Единственная газета».

Сергей Аникин и Анатолий Сулоев получили дипломы участников лагеря. Мы надеемся, что опыт, приобретенный ими, пригодится при организации различных мероприятий как в нашей школе, так и среди молодежи района.

Вика УГЛАНОВА,

десятиклассница Ростилловской средней школы,  
пресс-центр клуба «Истоки».

### • ДОБРЫЕ ВЕСТИ

## На собственные средства



Хороший подарок для грязовчан сделали работники ОАО «Грязовецкое АТП» - на маршрут Грязовец - Вохтога вышел новый современный комфортабельный автобус ПАЗ-4234 на 50 пассажирских мест. От старых на сто процентов изношенных рейсовых автобусов марки ЛАЗ его выгодно отличает не только максимум удобств для пассажиров, но и экономичность: если старый автобус на 100 километров пробега потребляет 46 литров бензина, то новый - всего 18 литров дизельного топлива.

Автобус стоимостью 786 тысяч рублей приобретен на собственные средства предприятия.

Текст и фото Н. ГУСЕВА.

## Пой, «Ласточка», пой!

Вокально-инструментальный ансамбль Юровской средней школы Грязовецкого района «Ласточка» под руководством работника Вологодского музыкального театра Марины Вохминовой принял участие в презентации культуры Вологодской области в Москве. За более чем десятилетнее существование ВИА это уже далеко не первый серьезный выход на широкую публику: только в нынешнем году, помимо «столичного» опыта, юные грязовецкие таланты приобрели и «европейский», поучаствовали в программе «Диалог европейских культур», побывав с концертами в семи странах Европы.

Продолжается подписка

на районную газету

«Сельская правда»

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2005 ГОДА

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКА С ДОСТАВКОЙ

143 руб. 40 коп.

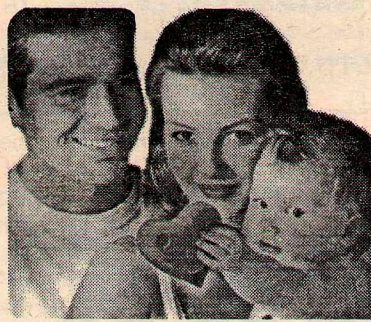
плюс «Вологодская неделя»

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!



**Свой желудочно-кишечный тракт мы «испытываем на прочность» постоянно, питаемся не регулярно, не тем, чрезмерно. Относимся с пренебрежением к тем правилам, которые нам усердно предлагают врачи и специалисты по питанию. За что часто и платимся всяческими неприятностями, происходящими в нашем организме. Страдают в итоге все органы, но в первую очередь - пищеварительная система.**

**О внимании к своим органам пищеварения и распространенных проблемах, связанных с нарушением их функций, а также о некоторых правилах питания рассказывает сегодняшний тематический выпуск «ЗДРАВствуйте!»**



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 33

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## Из крайности в крайность...

Трапеза - физиологический процесс насыщения организма необходимым для жизнедеятельности набором питательных веществ. Происходить это может в самых разных условиях, от которых в конечном итоге зависит нормальное пищеварение. Но судите сами. Как, например, мы завтракаем? Пару бутербродов запиваем кофе или чаем, принимая это в большинстве случаев за норму. Спустя время пообедаем кружкой супа быстрого приготовления, пирожком... Лишь

возвратясь с работы домой, наверстываем упущенное, поглощая пищу в изрядном количестве. А уж любой праздник неизменно превращается во «встречу с Едой» - во всем «Ее Величии». Вот так и жуем. Из крайности в крайность: то на ходу в спешке, то до отвала в лежку. Можно ли считать нормальным такое питание? Но и это еще не все.

В летний период, торопясь «запастись» витаминами, зачастую устраиваем себе «праздник живота» до объедания. Если к

этому прибавить смену привычного северного климата на экзотический в период отпуска или каникул, да еще и исконно южную пищу...

Следует помнить, что все эти «будни и праздники» мало способствуют нормальному пищеварению и легко доводят нашу утробу до настоящего танца - только не живота, а в животе. Эти танцевальные «пазывы» (простите за малограмотный каламбур) многим знакомы буквально до боли: тяжесть в желудке, вздутие живота, тошнота...

## Идеальный продукт для малыша

Желудочно-кишечный тракт человека является многофункциональной системой, в которой происходит не только переваривание пищи. Он участвует во всех процессах жизнедеятельности организма.

Человек рождается с анатомически сформированным, но функционально незрелым желудочно-кишечным трактом. И после рождения у ребенка происходит «взросление» большинства механизмов, обеспечивающих нормальную работу пищеварительного тракта. Учитывая эту особенность грудного ребенка, очень важно знать, как и чем его кормить.

Идеальным продуктом для ребенка является

грудное молоко. Оно содержит ферменты, помогающие пищеварению. Кроме них, в материнском молоке есть иммуноглобулины, которые защищают малыша от инфекций и другие вещества, способствующие нормальному росту и развитию.

В кишечнике младенца кальций, фосфор и другие микроэлементы почти полностью всасываются из грудного молока. Подобное не происходит при питании коровьим молоком, хотя содержание в нем этих веществ в несколько раз выше. К тому же, материнское молоко активно участвует в формировании нормальной микрофлоры кишечника. А это важный фактор для человека в течение всей его жизни.

Желудочно-кишечный тракт, в свою очередь, взаимодействует со всеми органами и системами. Так, у новорожденного и грудного ребенка легочные заболевания часто связаны с нарушением функции пищевода и желудка: срыгивания приводят к затеканию или забросу содержимого желудка в верхние дыхательные пути, чем вызывают воспаление, следствие которого - затяжные бронхолегочные болезни. Для профилактики срыгивания бывает достаточным подержать ребенка после кормления 10-15 мин. вертикально. При сохранении срыгивания необходимо проконсультироваться с врачом и, возможно, провести медикаментозную коррекцию.

## Опасная болезнь

Среди желудочно-кишечных заболеваний язвенная болезнь по частоте занимает одно из первых мест. Заболевание носит повторяющийся характер и встречается у людей разного возраста. Влияет она на все грани жизни человека, поэтому качество жизни в целом у страдающих язвенной болезнью существенно снижено. В конечном итоге происхождение и течение язвенной болезни сводится к двум моментам:

1) снижается сопротивляемость слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки к образованию язвы;

2) усиливаются факторы агрессии кислого желудочного сока, его активность.

Язва желудка может протекать бессимптомно. В других случаях боли возникают или усиливаются непосредственно после еды, иногда натощак.

В типичных случаях позрение на язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки основывается на характерных жалобах: боли, жжение, возникающие натощак или ночью, либо через 1,5-3 часа после еды. Возможны изжога, болезненность в области правого подреберья.

Диагностировать и назначить правильное лечение может только врач. Необходимо лишь внимательно относиться к своему организму и помнить, что нередко при незалеченной язве бывают осложнения, требующие хирургической помощи. В худшем случае она может переходить в злокачественную опухоль.

**О. РЯПОЛОВА,**  
врач ЛПУМГ.

## Витаминимум и витаминимум

Йододефицит - проблема, обострившаяся в последнее время. Вред, наносимый здоровью матери и ребенка его недостаточностью, значительный. Это не только заболевания щитовидной железы (зоб, тиреоидиты) и у взрослых, и у детей, но и отставание ребенка в умственном развитии.

Кальций, его содержание, в диете современного человека - чрезвычайно актуальная проблема. Обусловлено это тем, что, кроме молочных, в остальных продуктах преобладает фосфор (о нем чуть позже). Кальций же активно участвует в таких жизненно важных процессах в организме, как свертывание крови, передача импульса в нервных клетках, сокращение мышц, включая мышцу сердца, регулирование артериального давления. Важно и то, что способностью регулировать артериальное давление обладает только кальций, который поступает только через желудочно-кишечный тракт.

С витамином Д принимать кальций эффективнее. Именно витамин Д способствует активному всасыванию кальция в тонкой кишке и участвует в регуляции иммунитета человека. Это один из немногих витаминов, который может вырабатываться в коже человека под действием ультрафиолетовых лучей. Еще он поступает с пищей: желток яиц, печень трески, печень животных, масло и др. В осенне-весенний период витамин Д регистрируется в крови в самом малом количестве. Низкий его уровень - это низкий уровень и кальция в крови, снижение иммунитета, анемия, боли в мышцах и костях.

Особенно чувствителен человек к недостаточности кальция и витамина Д в период активного роста скелета, при переломах, заболеваниях тонкой кишки, печени и желчных путей, у женщин при менопаузе. Можно сказать, всем людям в осенне-весенний период необходимо получать профилактические дозы витамина Д вместе с препаратами кальция.

Фосфор, его избыточное содержание в продуктах, приводит к образованию в пищеварительном тракте нерастворимого кальция-фосфата, который транзитом выводит кальций из организма, что обеспечивает еще больший дефицит кальция. Накапливаясь в большом количестве в крови и тканях, фосфор участвует в механизмах развития атеросклероза, остеопороза (разрежение костной ткани), способствует повышению артериального давления, связывается с кальцием крови и откладывается в виде солей в мышцах, сосудах и других органах. Народная мудрость гласит: «Ешь больше фосфора, умнее будешь». Но на сегодняшний день исследования подтверждают, что идеальное соотношение кальция к фосфору в питании должно быть таким - «1:1».

Витамины организм человека для своих потребностей синтезировать практически не способен, они поступают извне. При этом желудочно-кишечный тракт участвует в их преобразовании из провитаминов. Заболевания пищеварительной системы приводят к авитаминозу: заболевания желудка - к недостаточности витаминов группы В (анемии), болезни двенадцатиперстной кишки - к дефициту витаминов А, Д, Е (рахит, «куриная слепота» и др.).

Можно продолжать экскурс по пищевому тракту, но, думается, представленной информации достаточно для того, чтобы и читатели «ЗДРАВствуйте!», и их близкие были более внимательными к своему здоровью: отслеживали свое состояние, правильно питались, вовремя консультировались со специалистами и не занимались самолечением.

И несколько слов о последнем. Необходимо помнить, что ферментные препараты «работают» не в желудке, а в кишечнике, в основном в двенадцатиперстной кишке. Лингвальные препараты подходят для устранения неприятных ощущений в верхней части желудочно-кишечного тракта. Более подробную информацию, конечно же, даст врач по конкретному случаю. А наш материал опубликован лишь с одним напоминанием мудрых: «Лучше взяться за ум, чем хвататься за больную живот».

## Ешьте фрукты перед обедом

Сейчас трудно удивить кого-либо заморскими плодами. Доступны не только бананы и апельсины, но и манго, ананасы, киви, фейхоа... Конечно, экзотическими редкостями витаминный голод не утолить, но иногда побаловать себя можно. А может быть и нужно.

При этом не стоит забывать, что фрукты - это не десерт. Есть их нужно перед приемом пищи. Это связано с особенностями их усво-

ения. Фрукты и ягоды в желудке находятся очень короткое время, а усваиваются в кишечнике. Если перед этим вы плотно поели, то фрукты лишь загромаждают желудок, дожидаясь «своей очереди». А в это время под воздействием желудочного сока витамины разрушаются, сводя их полезность к минимуму. Поэтому, что бы вы ни ели: простое яблочко или ананас - они должны быть номером один в вашем меню.

Бананы, кроме сахаров и крахмала, содержат яблочную кислоту и ферменты, которые способствуют усвоению углеводов. Они еще богаты клетчаткой, пектиновыми веществами, калием. Банановый сок помогает при кровоизлиянии в желудок и двенадцатиперстную кишку. Однако при значительно повышенной кислотности желудочного сока есть бананы не рекомендуется. При ожирении и сахарном диабете эти сладкие плоды лучше из рациона исключить.

Пушистый плодик киви содержит каротин и другие витамины, пектины, микроэлементы, грубую клетчатку. В 100 г свежих плодов содержится до 140 мг витамина С, что больше, чем в таком же количестве цитрусовых, яблок или помидоров. Достаточно одного плода, чтобы получить суточную дозу витамина С. При первых же признаках простуды достаточно съесть 1-2 киви, чтобы приостановить ее развитие. Что особенно важно - киви не вызывает аллергии.



## Кишечник заслуживает отношения с почтением

Кишечник - важнейший орган пищеварительной системы. В нем происходит переваривание пищи и всасывание содержащихся в ней питательных веществ. Исследователи находят все более явную теснейшую взаимосвязь содержания микрофлоры кишечника и функционирования других органов и систем человека. Болезни же кишечника встречаются очень часто, особенно у городских жителей.

Дисбактериоз - это совокупность нарушений функций организма, связанных со снижением количества и соотношения в составе микрофлоры кишечника. В этом случае уменьшается количество полезных бактерий и развивается патогенная или условно-патогенная флора - гнилостная, бродильная, появляются грибы и другие, не характерные для здорового кишечника микроорганизмы. Конечно, дисбактериоз - это не фатально. Все-таки заговорили-то о нем сравнительно недавно - несколько десятилетий тому назад, хоть и раньше явными были его признаки.

Сочетаясь с хронической патологией, он может приобретать тяжелые формы. Его появление - свидетельство того, как снизились защитные барьеры организма. Причинами этого являются тяжелые болезни, интоксикации, злоупотребление лекарственными препаратами, а также нерациональное питание. Дисбактериоз сопровождается

**Способствуют опорожнению кишечника:**  
черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, хлеб с отрубями; крупы: гречневая, ячневая, овсяная; мясо с большим количеством соединительной ткани; соленья, маринады, сельдь; копчености, закусочные консервы; безалкогольные напитки (минеральная вода, лимонад, соки), кисломолочные продукты: простокваша, однокислотный кефир; белые виноградные вина.

снижением аппетита, появлением неприятного вкуса во рту, возможно тошнотой, метеоризмом, поносом или запорами, а также слабостью, снижением работоспособности, частыми простудными заболеваниями. В особо тяжелых случаях могут развиваться аллергия, авитаминоз, иммунодефицит, язвенное поражение кишечника, а у детей еще и рахит.

Воспалительные заболевания тонкой кишки - энтериты - сопровождаются нарушениями процессов пищеварения. Для облегчения этих процессов пища должна быть максимально механически и химически щадящей - протертой, измельченной или очень хоро-

шо разваренной. Рекомендуются каши из крупы мелкого помола, а также отварные и измельченные до пюре овощи. Диета должна содержать достаточное количество продуктов,

богатых белком, особенно животным: мясо, рыба, яйца, творог, мягкий сыр. Допускаются кисломолочные продукты, а цельное молоко, сырые овощи и фрукты нужно исключить.

Боль -

**Задерживают опорожнение кишечника:**  
продукты, содержащие танин: сушеная черника, крепкий чай, какао, натуральные красные вина (кагор и др.); блюда в протертом виде или вязкой консистенции: слизистые супы, протертые каши, особенно манная и рисовая.

шинство городских жителей страдает синдромом раздраженного кишечника, который сопровождается запорами или чередованием их с поносами. Причины запоров могут быть разнообразными, но они всегда связаны с нарушением двигательной функции кишечника и его полноценным опорожнением. Поэтому при таком дискомфорте необходимо употреблять пищу, влияющую на моторику кишечника. Для этого основу пищевого рациона должны составлять продукты, богатые пищевыми волокнами: овощи и фрукты (особенно полезны чернослив, свекла, зелень, морская капуста), зерновые (в том числе пшеничные, овсяные и ржаные отруби), а также свежие кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии.

Следует помнить, что дисбактериоз - не местное, а общее нарушение, которое лежит в основе многих болезней. Например, длительно не проходящая простуда у ребенка или взрослого свидетельствует о дефекте иммунного статуса, причиной которого может быть дисбактериоз. И в этом, и в ряде других недомоганий лишь лабораторное исследование поможет определить в правильности выбора лечения.

Знания о внутренней экологии кишечника помогут вам быть внимательнее к своему организму, а систематическое наблюдение у врача - сохранить эту экологию здоровой.

## Будьте внимательны к жалобам детей

В народе сложилось мнение, что язвенная болезнь - это болезнь взрослых людей. В настоящее время у детей она встречается чаще, чем предполагалось ранее. В основном наблюдается язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, реже - желудка.

Ведущими симптомами болезни являются боли натощак: голодные и ночные. Выраженность боли зависит от возраста, чем меньше ребенок, тем более интенсивна и продолжительна боль. У старших боль локализуется в подложечной области, в младшем возрасте - около пупка или разлита по всему животу.

Вторым важным симптомом можно назвать рвоту, после которой больные отмечают уменьшение болей. Изжога и отрыжка, как ощущения малопонятные, у детей выявляются реже.

Наиболее выражены у детей симптомы общей интоксикации: слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, головная боль. Поэтому диагностика заболевания затрудняется. Здесь очень может помочь врачу наблюдательность родителей. Ведь доктор видит пациента на приеме непродолжительное время. А с родителями ребенок проводит большую часть времени.

Будьте внимательны к жалобам ваших детей. Вовремя обращайтесь за медицинской помощью, потому что язвенная болезнь опасна осложнениями, такими как желудочное кровотечение. Признаками его являются обильная рвота с примесью крови и дегтеобразный стул, нарастающая боль, резкое снижение гемоглобина в крови.

Чтобы избежать заболевания, нужно знать причину его появления. Для язвенной болезни у детей имеют значение наследственная предрасположенность, нарушение режима питания (переедание, однообразная пища, еда всухомятку, несоблюдение ритма питания). Нужно отдавать должное и темпу нашей жизни. Частые стрессовые ситуации, умственное и физическое перенапряжение не приведут к улучшению здоровья.

Заканчивая разговор о таком серьезном заболевании, как язвенная болезнь, вновь возвращаемся к давно известным истинам. Профилактикой любого заболевания, в том числе язвы, будет здоровый образ жизни, рациональный режим дня и правильное питание.

**М. ОРЛОВА,**

врач-педиатр детской поликлиники.

## Прислушайтесь к рекомендациям

Изжога - чувство жжения позади грудины, по ходу пищевода. Порой ей сопутствуют боли в животе, отрыжка. Появляется она при повышенной кислотности желудочного сока через 30-45 минут после еды в результате заброса кислого содержимого желудка в пищевод, изредка натощак. Может быть и у больных со сниженной желудочной секрецией - при развитии хронического атрофического гастрита, либо в пожилом возрасте.

Причин возникновения изжоги много: различные органические кислоты, образующиеся в желудке при расстройстве процессов пищеварения, раздражение пищевода желчью, которая забрасывается

из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, а затем в желудок и далее в пищевод. Среди них и развитие воспалительных процессов в верхних отделах желудочно-кишечного тракта из-за хронических гастритов, дуоденитов, холециститов, яз-

венных поражений желудка и двенадцатиперстной кишки и расстройств желчевыделительной системы. Особо надо подчеркнуть, что чувство жжения за грудиной может быть и проявлением заболеваний сердечно-сосудистой системы, а не органов пищеварения. Загрудное жжение характерно для стенокардии, а иногда возникает и при повышении артериального давления.

Однако изжога иногда беспокоит и практически здоровых людей. Это - следствие неправильного питания, злоупотребление острыми приправами, жирной

**При выборе экзотических фруктов учитывайте, что апельсины следует есть людям, имеющим проблемы с пищеварением. Но они противопоказаны при язвенной болезни, обострении энтероколитов, при аллергии.**

пищей либо алкогольными напитками. У некоторых ее вызывают кислые фрукты, кефир и другие молокопродукты, черный хлеб. Загрудное жжение и боль могут внезапно появляться при подъеме тяжестей, потому что резко возрастает внутриутробное давление и становится воз-

можным заброс желудочного содержимого в пищевод.

Чтобы врач правильно разобрался в причинах заболевания, важно поделиться в своих ощущениях. Обращаясь за помощью, постарайтесь вспомнить, в каком случае они появляются: после употребления соленых, острых или сладких, жирных, жареных или копченых блюд, а то и натощак. Возможно, изжогу и боль провоцирует физическая нагрузка или определенное положение тела: на правом боку, на спине. Врачу важно знать и то, что помогло избавиться от неприятных ощущений в подобных случаях.

Все это скоро пройдет при строгом выполнении не очень сложных врачебных рекомендаций, однако придерживаться их потребуется и в дальнейшем.

Правильный рацион и режим питания, не допуская переполнения желудка, прогулка после приема пищи, чтобы предупредить заброс желудочного содержимого в пищевод, приподнятое положение головы во время сна, а также своевременные консультации у врача исключат возникновение дискомфорта из-за изжоги.

## Как помочь пищеварению

Знаете ли вы? Как сидячий образ жизни, так и напряженный физический труд способствуют появлению запоров. И неподвижность, и чрезмерно повышенная напряженность нервно-мышечного аппарата - враги нормального пищеварения. Если с этим знакомы, то следующая информация для вас.

Предложенные физические упражнения, помогают

тонизировать кишечник, и способствуют расслаблению.

Итак, наступило утро. Проснувшись, вы направляетесь в туалет, потом чистите зубы, полощите рот, горло. А теперь ложитесь и, повторяя каждое упражнение по 8-10 раз, выполните следующий комплекс упражнений.

1. Подтяните ноги к животу и обнимите их руками. Полезно в этом положении, поды-

шите. Продолжая лежать, потяните стопы на себя и от себя. Медленно, спокойно.

2. Опустите ноги, подышите. Легкими, поверхностными движениями поглажьте живот по часовой стрелке.

3. Встаньте с постели, походите, передвигая ноги не от колен, а от бедер, ягодиц, от талии. Руки свободны. Каждый шаг включает в активное движение брюшной пресс.

## Чтобы живот не болел

Болями в животе часто проявляются некоторые заболевания сердца: инфаркт, аритмия. Заболевания нервной системы - гипертонивный синдром, вегетативно-сосудистая дистония - сопровождаются различными нарушениями желудочно-кишечного тракта.

В последние годы все больше людей страдают заболеваниями пищеварительной системы. Связано это с питанием: «перекус на скорую руку», повышение аллергенных свойств продуктов, а также отсутствие стрессоустойчивости и др.

Запоры являются одним из наиболее часто встречающихся заболеваний желудочно-кишечного тракта. К ним может привести целый ряд заболеваний: гастродуодениты, язвенная

болезнь, нарушение функций поджелудочной железы, патология толстой кишки. Причины могут быть и другие. Важно то, что запоры ведут не только к дискомфорту, болям в животе, травмам заднего прохода, но и к хроническим интоксикациям, воспалительным заболеваниям почек и мочевых путей, гинекологическим болезням.

Проблема запоров у детей иногда решается увеличением в питании доли продуктов, богатых клетчаткой (чернослив, тыква) или назначением после еды небольшого количества растительного масла (лучше оливкового), а также воспитанием у ребенка положительного рефлекса естественного опорожнения ки-

шечника с максимальным комфортом. При сохранении запоров, как и взрослым, необходимо обратиться к гастроэнтерологу для точной диагностики причинных факторов.

Правильное питание лежит в основе профилактики и лечения патологии пищеварительного тракта. Оно должно соответствовать возрасту, изобилу витаминами, микроэлементами и клетчаткой. Правильное питание с первых дней жизни - основа не только для нормального роста и развития, профилактики и лечения каких-либо заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и для формирования умственных способностей.



# АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА ПОСТАНОВЛЕНИЕ

08.09.2004

№ 818

## О МЕРАХ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2004-2005 ГОДА

За 8 месяцев 2004 года в Грязовецком районе зарегистрировано 45 пожаров, общий ущерб от которых составил 2.138.099 рублей. В огне погибло 12 человек. Огнем уничтожено 27 строений.

С наступлением холодов ситуация еще более может обостриться. Сельские администрации, хозяйственные руководители в условиях ограниченного финансирования не принимают должных мер по подготовке объектов учреждений социальной сферы, жилого сектора к эксплуатации в зимних условиях.

В целях укрепления пожарной безопасности, недопущению пожаров в осенне-зимний период, 2004-2005 года **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Объявить на территории Грязовецкого муниципального района в период с 11 октября по 15 ноября месячник профилактики пожаров на хозяйственных объектах и в жилом секторе.

2. Главам администрации г. Грязовец, п. Вохтога, сельских администраций:

2.1. Осуществить с привлечением сельских старост, участковых инспекторов милиции обследование жилого сектора.

2.2. Провести сходы населения по вопросу пожарной безопасности.

2.3. Обратиться особое внимание на приведение в технически исправное состояние водосточников пожаротушения, систем отопления, провести утепление инженерных коммуникаций.

2.4. В зимний период обеспечить регулярную расчистку от снега подъездов к пожарным водоемам и дорог к сельским населенным пунктам.

3. Руководителям предприятий и организаций всех форм собственности:

3.1. Обеспечить безусловное выполнение предписаний Государственного пожарного надзора.

3.2. Организовать занятия по пожарно-техническому минимуму с должностными лицами.

3.3. В срок до 30 октября текущего года проверить всю имеющуюся на предприятиях и в организациях пожарную и приспособленную для целей пожаротушения технику, поставить ее в теплые помещения, организовать дежурство водителей.

3.4. На объектах, не обеспеченных противопожарным водоснабжением, решить вопросы строительства простейших пожарных водоемов, ремонта пожарных гидрантов и пожарных водоемов.

3.5. Организовать сторожевую охрану объектов с повышенной пожарной опасностью в нерабочее время.

3.6. Отключить электросети и системы отопления от неэксплуатируемых объектов, исключить доступ к ним посторонних лиц.

3.7. Содействовать проведению информационно-разъяснительной работы по обязательному противопожарному страхованию, созданию системы обязательного противопожарного страхования имущества от огня и добровольного страхования жизни граждан от пожаров.

4. Исполняющему обязанности директора МУ «Грязовецкая телерадиогазетная компания» Першанову В. Н. обеспечить систематическое освещение вопросов профилактики и предупреждения пожаров.

5. Рекомендовать ОГПН по Грязовецкому району Главного управления по делам ГОЧС области (Купецкий Н. А.) осуществлять проверки исполнения профилактических противопожарных мероприятий на местах.

6. Рекомендовать районному отделу внутренних дел (Рычков Ю. А.) в пределах компетенции:

6.1. Оказывать содействие в выполнении всего комплекса противопожарных мероприятий, а также принимать активные меры по выявлению и привлечению к ответственности лиц, виновных в возникновении пожаров.

6.2. Организовать пожарно-профилактическую работу с применением мер административного воздействия к нарушителям правил пожарной безопасности в жилом секторе.

7. Постановление администрации района от 14.05.2004 № 539 «О мерах по обеспечению пожарной безопасности в весенне-летний период 2004 года» с контроля снять.

8. Данное постановление опубликовать в районной газете «Сельская правда».

9. Контроль за выполнением постановления возложить на заместителя главы администрации района Ермолаева В. П.

Справку о выполнении постановления представить к 1 марта 2005 года.

Глава администрации района **М. А. ЛУПАНДИН.**

# АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПОСТАНОВЛЕНИЕ

14.09.2004

№ 135

## О СОЗДАНИИ КОМИССИИ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ ГОРОДА

В целях приведения территории города Грязовца в надлежащее санитарное состояние, повышения благоустройства, озеленения, выявления и сноса ветхих и аварийных строений **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Создать городскую комиссию по благоустройству в следующем составе:

Николаева А. П. - зав.отделом архитектуры и градостроительства администрации района - председатель комиссии;

Охапкин В. И. - начальник МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого муниципального района» - зам. председателя.

Члены комиссии:

Рассветалов С. М. - директор МУП «Грязовец-Водоканал»;

Федоринов Н. Л. - гл.врач ГУ «Центр госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районе»;

Купецкий Н. А. - начальник отдела Государственного пожарного надзора по Грязовецкому району;

Турупаев А. В. - председатель комитета по охране окружающей среды и природных ресурсов;

Рычков Ю. А. - начальник Грязовецкого РОВД;

Поверганов О. В. - начальник отдела жилищной политики МУ «Администрация города Грязовца»;

Бараев С. В. - начальник отдела по земельным вопросам МУ «Администрация города Грязовца»;

Волкова А. В. - специалист по благоустройству МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого муниципального района».

2. МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого муниципального района» совместно с МУ «Администрация города Грязовца» и отделом архитектуры ежегодно разрабатывать мероприятия по благоустройству, озеленению и содержанию территории города. Информацию о выполнении мероприятий рассматривать на заседаниях комиссии.

3. Руководителям предприятий, организаций, учреждений всех форм собственности, владельцам частных домов содержать в надлежащем состоянии производственные и примыкающие к ним территории, улицы, памятники, скверы, придомовые территории, территории

детских садов, школ, клубных учреждений, больниц, магазинов, предприятий общественного питания, бытового обслуживания и других назначений.

4. Главному врачу «Центр госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районах» Федоринову Н. Л., начальнику отдела Государственного пожарного надзора по Грязовецкому району Купецкому Н. А., зав.отделом архитектуры Николаевой А. П., председателю комитета по охране окружающей среды и природных ресурсов Турупаеву А. В., начальнику РОВД Рычкову Ю. А. обеспечить контроль за ходом санитарной очистки города, использовать права по применению санкций в отношении лиц, уклоняющихся от соблюдения правил содержания производственных, социальных и иных объектов.

5. МУ «Грязовецкая телерадиогазетная компания» Першанову В. Н. организовать через средства массовой информации пропаганду проводимой работы по благоустройству и санитарной очистке территорий города.

6. Данное постановление опубликовать в районной газете «Сельская правда».

7. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

Глава  
МУ «Администрация  
города Грязовца»  
**Л. А. ЗИМИНА.**

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 16»

проводит набор учащихся в группы подготовки по профессиям:

Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства категории «В, С, Е». Срок обучения - 2 месяца.

Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства категории «Д». Срок обучения - 1 месяц.

Водитель автомобиля категории «В». Срок обучения - 1,5 месяца.

Водитель автомобиля категории «В, С». Срок обучения - 3 месяца.

Контролер - кассир. Срок обучения - 2 месяца.

Пользователь ПК. Срок обучения - 1 месяц.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Форма обучения - вечерняя.

Обращаться: г. Грязовец, пр. Ленина, 105. Тел. 2-22-81, 2-12-65

## РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Высшее, второе высшее образование без выезда в учебное заведение

РУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ (РИУ). (Лиц. № 24-0608, аккр., св. № 000482) предлагает поэтапное получение образования с помощью дистанционных технологий. Диплом о высшем образовании государственного образца.

*Высшее, второе высшее образование:* юрист, экономист, экономист-менеджер, менеджер, маркетолог.

*Курсовая подготовка:* бухгалтер, менеджер, основы нотариата, секретарь-референт, оператор ЭВМ (в том числе принимаются школьники выпускного класса).

Выпускники колледжей и техникумов, студенты других высших учебных заведений принимаются на сокращенные программы обучения. Срок обучения определяется индивидуальной скоростью освоения учебных материалов, уровнем предшествующего и получаемого образования.

*Форма образования - заочная.*

Пишите: **117216, г. Москва, ул. Грина, д. 1/3. РИУ.**

Звоните (без выходных, 24 часа): **(095) 713-1072, 711-8645, 713-3409, 711-0145.** E-mail: riminfo@tantal-sov.ru

Для обучения через Интернет используйте WEB-сервер: [www.tantal.ru](http://www.tantal.ru)  
*Русский институт управления НЕ имеет представительств и филиалов на территории России.*

## ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Департамент труда и социального развития Вологодской области проводит открытый конкурс на размещение заказа на создание дополнительных рабочих мест для трудоустройства инвалидов (сверх установленной квоты).

По Грязовецкому муниципальному району (лот № 7) на создание 9 дополнительных рабочих мест для трудоустройства инвалидов из областного бюджета выделяется 540 тысяч рублей (по 60,0 тыс. рублей на 1 рабочее место).

Комплект конкурсной документации можно получить по запросу по адресу: **160001, город Вологда, улица Благовещенская, дом 9, департамент труда и социального развития Вологодской области, телефон 72-93-38.**

Дата и время окончания приема конкурсных заявок: **06.10.2004 г. в 16 часов.**

В Грязовце справки по данному вопросу можно получить в администрации района по телефону **2-19-37.**

**25 сентября в п. Вохтога и 26 сентября на рынке г. Грязовца продажа ПАЛЬТО (осень-зима), КУРТКИ отечественного производства, ШУБ из меха нутрии. Новое поступление.**  
(2-1)

**27 СЕНТЯБРЯ с 10 до 18 часов в районном Доме культуры распродажа ОБУВИ зимнего сезона по доступным ценам.**  
(2-1)

Лучшие предприятия г. КИРОВА 22 сентября с 9 до 18 часов в районном Доме культуры предлагают: пальто, куртки, изделия из кожи, дубленки, обувь (осень-зима), головные уборы из меха и кожи.

**ООО «Перевозчик» срочно требуются электрик и рабочие по деревообработке.**  
Обращаться: г. Грязовец, ул. Мира, 11. Тел. 2-16-51, 2-17-56.

Коллектив ООО «АПСП-4» выражает глубокое соболезнование родным и близким по поводу смерти бывшего работника предприятия  
**КУЗЬМИНА Григория Ивановича.**

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.