

Сегодня в номере:

ЗАРЯВСТВУЙТЕ

стр. 2-3



стр. 4

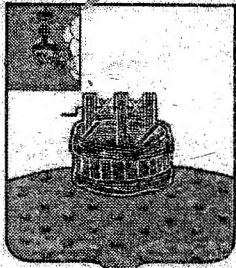


стр. 4



стр. 4

**ИНФОРМАЦИЯ,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ**



№ 6
(20117)

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,
25 января
2005 года

До прожиточного минимума

Правительством области принято постановление о выплате ежеквартального государственного социального пособия отдельным категориям граждан.

Ежеквартальное социальное пособие выплачивается на Вологодчине с 2001 года. До 2005 года право на его выплату имели четыре категории граждан: семьи, где оба родителя (один родитель в неполных семьях) являются неработающими инвалидами, имеющими среднедушевой доход ниже величины установленного в области в расчете на душу населения прожиточного минимума, на детей в возрасте до 18 лет (за исключением детей-инвалидов, которым в соответствии с законом области от 29 декабря 2003 года «Об охране семьи, материнства, отцовства и детства в Вологодской области» выплачивается социальное пособие); несовершеннолетние матери, имеющие среднедушевой доход ниже величины установленного в области в расчете на душу населения прожиточного минимума, на детей; одинокие неработающие инвалиды, размер пенсии (дохода) которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в области для пенсионеров; одинокие супружеские пары неработающих инвалидов, среднедушевой доход которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в области для пенсионеров.

В текущем году предусматривается дополнительная категория - неработающие пенсионеры, имеющие среднедушевой доход ниже величины установленного в области прожиточного минимума в соответствующей категории (согласно ст. 1 закона области от 22.10.2004 года «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан»). Включение указанной категории граждан в перечень имеющих право на ежеквартальное социальное пособие является мерой социальной поддержки указанных граждан, чье материальное положение ухудшится в связи с принятием этого закона.

Выплата указанного пособия для дополнительной категории граждан начнется со второго квартала 2005 года, так как в первом квартале будет проводиться работа по выявлению нуждающихся, остальные категории будут получать пособие с первого квартала текущего года. Размер пособия устанавливается в пределах разницы между прожиточным минимумом, установленным в области для соответствующей категории, и среднедушевым доходом семьи (гражданина), при этом размер пособия не должен превышать 300 рублей на ребенка и одинокую супружескую пару неработающих инвалидов, 200 рублей - на иных граждан, определенных постановлением.

Выплата пособия будет производиться из средств, предусмотренных в областном бюджете на оказание государственной социальной помощи в Вологодской области.

Постановлением Правительства области установлена величина прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в Вологодской области за IV квартал 2004 года.

В расчете на душу населения величина прожиточного минимума составила 2354 рубля, для трудоспособного населения - 2587 рублей, пенсионеров - 1734 рубля, детей - 2267 рублей. Органам исполнительной государственной власти области, главам муниципальных образований области необходимо использовать в I квартале этого года установленную постановлением величину прожиточного минимума при назначении и выплате государственных пособий гражданам, имеющим детей, оказании адресной помощи, выявлении контингента малообеспеченных граждан.

Пресс-служба Правительства области.

Снова у нас «ЗОРИ»

У первого заместителя главы администрации района В. В. Соболева прошло рабочее совещание, посвященное теме спорта. На официальном уровне уже решено, что наш район станет местом проведения первых зимних сельских спортивных игр «ВОЛОГОДСКИЕ ЗОРИ».

С 4 по 7 марта в Грязовец приедут команды практически со всех районов области, и теперь надо тщательно продумать условия приема почти 500 гостей. Известна программа и площадки проведения соревнований - лыжные гонки, зимний полиатлон, лыжная эстафета, футбол на снегу и шахматы.

Для участников малых «Олимпийских игр» продумываются вопросы размещения, питания и культурного обслуживания, а сами они примут участие в импровизированном смотре художественной самодеятельности.

Информационное сообщение

Комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района проводит продажу посредством публичного предложения легкового автомобиля марки УАЗ-31512, 1993 года выпуска.

Цена первоначального предложения - 10250 рублей. Величина снижения начальной цены составляет 1025 рублей. Период, по истечении которого последовательно снижается цена предложения - 3 дня.

Минимальная цена, по которой может быть продан автомобиль - 5125 рублей.

Прием заявок на приобретение указанного автомобиля по цене первоначального предложения начинается с 25 февраля 2005 года.

После регистрации первой заявки прием заявок прекращается.

Договор купли-продажи заключается с покупателем в день регистрации заявки.

Оплата производится в течение 10 дней.

Подать заявку, ознакомиться с правилами проведения продажи автомобиля посредством публичного предложения можно в комитете по управлению имуществом по адресу: г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, каб. 19, 20; телефоны 2-16-40; 2-13-91.

О едином проездном

Пассажиры, которым заменены льготы по проезду на автомобильном транспорте общего пользования на денежные компенсации, с 1 января 2005 г. имеют право на приобретение единого проездного билета на городском и пригородных маршрутах, стоимостью 200 рублей.

Единый проездной билет можно приобрести с 26 января 2005 г. при предъявлении необходимых документов, подтверждающих льготу, в кассе автостанции по адресу: г. Грязовец, ул. Победы, 42. Также будет организована продажа проездных билетов для жителей сельских администраций на местах согласно графику.

26 января 2005 г.

Вохтожская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Сидоровская с/администрация - с 11.30 - 13.00.

Анохинская с/администрация - с 14.00 - 15.30.

26 января 2005 г.

Лежская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Жерноковская с/администрация - с 11.30 - 13.00.

Фроловская с/администрация - с 14.00 - 15.30.

27 января 2005 г.

Минькинская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Юровская с/администрация - с 11.30 - 13.00.

Покровская с/администрация - с 14.00 - 15.30.

27 января 2005 г.

Вараксинская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Плосковская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

28 января 2005 г.

Ведерковская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Комьянская с/администрация - с 9.00 - 10.30.

Пособие многодетным матерям

Территориальный отдел социальной защиты населения по Грязовецкому району муниципальному району департамента труда и социального развития области доводит до сведения населения, что законом области от 22.10.2004 г. № 1062-03 (вступает в силу с 1 января 2005 года) внесены изменения в закон области от 29 декабря 2003 г. № 982-03 «Об охране семьи, материнства, отцовства и детства в Вологодской области». Указанный закон области дополнен статьей 11.1, в соответствии с которой с 1 января 2005 года многодетные матери, постоянно проживающие на территории Вологодской области, родившие 10 и более

детей и воспитавшие их до трехлетнего возраста, приобретают право на ежемесячное пособие в размере 500 рублей. При установлении права на ежемесячное пособие учитываются также дети, усыновленные (удочеренные) матерью в установленном законом порядке. Ежемесячное пособие не назначается, если многодетная мать лишена родительских прав в отношении хотя бы одного ребенка. Порядок назначения и выплаты ежемесячного пособия утвержден постановлением Правительства области от 14 декабря 2004 года № 1142.

В соответствии с названным Порядком многодетные матери, постоянно проживающие на территории Вологодской области, родив-

шие 10 и более детей и воспитавшие их до трехлетнего возраста, должны предъявить в территориальный отдел социальной защиты населения по Грязовецкому району следующие документы: заявление, копии свидетельств о рождении на каждого ребенка, справку сельской администрации или справку домоуправления о том, что родители и воспитали до трехлетнего возраста следующих детей, справку с места жительства о регистрации (прописке).

Ежемесячное пособие назначается распоряжением начальника департамента труда и социального развития области со дня обращения за пособием. Днем обращения за ежемесячным пособием считается

день подачи заявления со всеми необходимыми документами в департамент труда и социального развития области, при направлении заявления и документов по почте днем обращения считается дата их отправления. Выплата ежемесячного пособия приостанавливается в следующих случаях:

а) выезд за пределы Вологодской области на постоянное место жительства;

б) нахождение в местах лишения свободы по приговору суда.

Выплата ежемесячного пособия прекращается в случае лишения многодетной матери родительских прав в отношении хотя бы одного ребенка.

Не поддаваться!

Ах, зимушка-зима! Любил бы я тебя, когда б не грипп, не ОРЗ да не простуда - наверняка сказал бы сейчас великий поэт, доживи он до наших глобальных гриппозных страстей.

Что делать, январь - не только искрящийся снежок и вкусный, как мороженое, воздух, но и воспаленные слезящиеся глаза, французский прононс и унылое существование в «спящем режиме». И все это - происки «гадского» вируса, снова проникшего к нам через все границы и кордоны, чтобы испортить впечатления от настоящей зимы.

Но закаленный человек просто так вирусу не сдастся. К тому же у многих против гриппа есть свои секреты - у кого чеснок, у кого баня, у кого вовремя сделанная прививка или полезные для здоровья привычки. А у кого-то большая-пребольшая любовь, против которой какой-то там микроскопический вирус - просто тьфу!

Ну, а у кого нет ни того, ни другого, ни третьего, тому помогут советы, которые предлагает первый выпуск «ЗДРАВствуйте!» наступившего года. Главное - не попадаться вирусу на глаза, но уж если пришлось - в постель! Чтобы не осложнять себе жизнь после гриппа.

«ПереГРИППуем» без последствий

Грипп и ОРВИ, на долю которых в структуре инфекционной заболеваемости населения области приходится свыше 90%, остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения. В нашей области ежегодно 350-400 тыс. человек переносят эти инфекции, в том числе более 65% случаев приходится на детей до 14 лет. Эпидемии гриппа наносят огромный социально-экономический ущерб (50 млн руб. в год) как отдельным лицам, так и обществу в целом. Этот ущерб обусловлен не только затратами на лекарства, вызовы врачей и госпитализацию, но также потерей рабочих дней.

Грипп опасен для каждого, ибо во время эпидемии погибают и вполне здоровые люди. Однако наибольшую угрозу сама болезнь и ее осложнения таят для детей раннего возраста, в т. ч. первого года жизни, и лиц старше 65 лет, особенно страдающих хроническими болезнями. Причиной смерти является не сам грипп, а вызванные им осложнения, прежде всего со стороны бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем организма.

Грипп известен каждому - это тяжелая вирусная инфекция. Основным источником является больной человек, наиболее заразен в разгар болезни, с первых часов до 3-5 дней. Массовому распространению инфекции способствуют больные легкими и стертыми формами, особенно те, кто небрежно относится не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частичками слизи из дыхательных путей при разговоре, кашле, чихании вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Однако если она не была проведена вовремя или невозможна, то показано применение медикаментозных препаратов: арбидол, ремантадин, интерферон, которые необходимо применять ежедневно в возрастной дозировке в течение всей эпидемии и которые эффективны как для профилактики гриппа, так и для лечения.

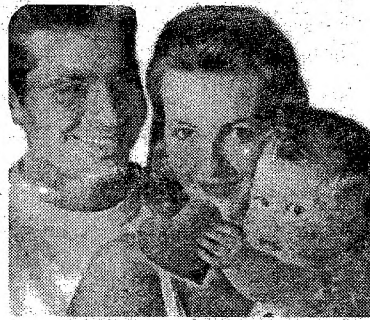
Нельзя забывать испытанные в народе средства - овощи, богатые фитонцидами, губительно действующие на вирусы (лук, чеснок). В период эпидемии гриппа надо по возможности избегать мест скопления большого числа людей.

Здоровый образ жизни, закаливание, полноценное, богатое витаминами питание, ежедневный прием витаминных комплексов, прогулки, профилактическое облечение помогут устоять от действия вирусов.

Если же вы не убереглись от заболевания, надо срочно обратиться к врачу и строго выполнять рекомендации по лечению и режиму, чтобы самому избежать осложнений и не заразить окружающих.

Наталья СМЕРНОВА,
врач-эпидемиолог отделения профилактики
воздушно-капельных инфекций
Центра Госсанэпиднадзора в
Вологодской области.

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ



ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 37

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

ГРИПП БОИТСЯ СМЕХА

Помните, что основной путь передачи инфекции воздушно-капельный, поэтому во время эпидемии гриппа постарайтесь реже бывать в людных местах. Если гриппом болеет один из детей, по возможности отправьте здорового ребенка к бабушке. От переселения в другую комнату эффекта не будет.

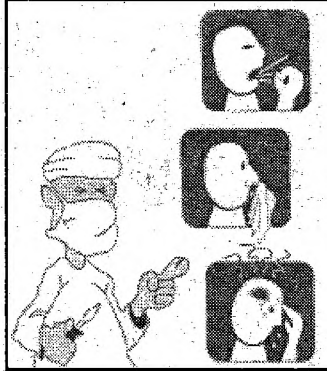
Не переохлаждайтесь. Вспомните классический опыт Пастера: он заразил курицу ослабленной формой куриной чумы, и она не поддавалась болезни до тех пор, пока ученый не опустил лапы птицы в холодную воду.

Беспроблемный рецепт против вируса гриппа - улыбка. Будьте максимально доброжелательны! Грипп почему-то предпочитает не обострять отношений с весельчаками.

А вот американские специалисты утверждают, что гриппом редко болевают модно одетые женщины. Одна из героинь романа Ремарка уверяла, что в красивом платье невозможно простудиться.

Известно ли вам, что любители вкусно поесть также менее подвержены простудам. Ешьте больше овощей и фруктов - витамин С лучшая защита. Особое внимание сладкому перцу и черной смородине, цитрусовым, клюкве, черноплодной рябине и киви.

В период эпидемии не забывайте о «трижды героях» противогриппозных сражений - чесноке и луке. Даже совсем маленькому ребенку можно сделать «ожерелье» из чеснока. Не помешает вам и аскорбиновая кислота (взрослым по 0,5 граммов три раза в день, а детям по 0,25 мл 3 раза в день). Ее можно растворить в половине стакана персикового, грушевого или томатного сока и дать выпить ребенку. Полезны и различные поливитамины отечественного и зарубежного производства.



В Грязовецком районе за последние 5 лет заболеваемость гриппом и ОРВИ возросла на 30%. В структуре заболеваемости на их долю приходится 90%. 70% от всех заболевших гриппом и ОРВИ составляют дети до 14 лет.

ПРОСТУКЕНЫ? Лучше не мыться!

Это утверждение справедливо только при температуре выше 38,5 градусов. А вообще, заболевший человек должен вставать под душ чаще, чем здоровый.

Через кожу вместе с потом удаляются продукты воспаления и шлаки, образовавшиеся в процессе борьбы с вирусами, и, смывая их, вы укрепляете иммунную систему.

Ученые считают воду, мыло, мочалку важными противовоспалительными «лекарствами», но они решительно не советуют постоянно пользоваться мылом с антибактериальными свойствами: оно уничтожает не только микроскопических врагов, но и союзников, защищающих кожу от инфекций.

«Здоровая жизнь».

ОСЛОЖНЕНИЯ страшнее БОЛЕЗНИ

Ежегодно мы информируем наших читателей о проблемах, связанных с заболеваниями гриппом; напоминаем о вакцинопрофилактике, которая сокращает риск заболеваний. Однако грипп приходит, и люди болеют достаточно серьезно. Вирус гриппа хочет выжить и принимает разные формы, он приспосабливается к условиям существования, один вирус уступает место другому, а спустя какой-то период времени возвращается, принося новые проблемы населению. По прогнозам специалистов, в этот сезон ожидается ПАНДЕМИЯ гриппа (эпидемия, захватывающая многие страны и континенты), вызванная вирусом, который дает осложнения на легкие.

Мы призываем вас быть внимательными к своему здоровью, не допускать недолеченных вариантов собственной болезни. Помните, что осложнения страшнее гриппа! В народе говорили: «Болезнь входит пудами, а выходит золотниками». Если время упущено, медицина бессильна. Умный лечит ту болезнь, которой еще нет в теле. Ешьте больше овощей и фруктов. Витамин С (цитрусовые, смородина черная, рябина черноплодная, клюква, шиповник) - ваша хорошая защита. А в период эпидемии не следует забывать о чесноке и луке. И, наконец, не занимайтесь самолечением, при любом проявлении инфекции обращайтесь к специалистам.

О пользе куриного супчика

Ученые вновь доказали эффективность проверенных временем «бабушкиных» рецептов. Они установили, что куриный суп хорошо помогает при ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы. Содержащиеся в нем вещества уменьшают сердце до нормальных размеров и очищают сосуды от отложений холестерина. Исследования на крысах показали: сердце, которое изначально было больше нормы, уменьшилось на 50%; одновременно на 60% уменьшилась толщина стенки кровеносных сосудов; правда, не изменились показатели артериального давления. Благоприятный эффект связывается с содержащимися в супе особыми пептидами. Именно в форме бульона они особенно хорошо усваиваются организмом и восстанавливают сердечную мышцу.

Другое исследование куриного супа показало: в нем немало веществ, помогающих при простуде. Эти соединения уменьшают образование мокроты в легких и, соответственно, облегчают кашель и насморк.

«Здоровая жизнь».

Как принимать лекарства

1. Для каждого лекарства, которое вы принимаете, необходимо знать дозу, частоту приема, показания к применению, побочные реакции.
2. Убедитесь, что инструкция по применению лекарства полностью понятна вам и еще по крайней мере одному человеку.
3. Не стоит принимать лекарства, присутствующие на рынке менее пяти лет. Новые препараты а priori являются опасными. Перед выпуском на рынок новые лекарственные средства испытываются на сравнительно небольшом количестве людей, и информация об их эффективности более полная, чем информация об их безопасности.
4. Проверьте, не возникло ли у

вас каких-либо побочных реакций на принимаемый препарат.

5. Обязательно посоветуйтесь с врачом, перед тем как вносить любые изменения в схему лечения.

6. Комбинированный препарат всегда более опасен, чем его однокомпонентная альтернатива.

7. Используйте как можно меньше лекарств. При добавлении нового лекарства в схему лечения проконсультируйтесь, нельзя ли прекратить прием другого препарата.

8. Выбрасывайте все старые лекарства.

9. Старайтесь не доверять рекламе. Как правило, в рекламе не освещаются или недостаточно излагаются отрицательные качества лекарства и чрезмерно завышается его эффективность.

Пусть организм сопротивляется

ОРВИ – это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей, вызванное, как правило, вирусными микробами или сочетанием вирусов и микробов. Воспалительным процессом охватываются либо все дыхательные пути, либо их часть – носоглотка, носовые ходы. В зависимости от этого может возникнуть либо катар дыхательных путей, либо воспаление носоглотки, либо насморк. Некоторые вирусы, вызывающие ОРВИ, в основном поражают слизистую гортани.

ОРВИ передаются капельным путем, как посредством больных, так и здоровых носителей инфекции. Поскольку возбудителей множество, человек может переболеть в течение года несколькими ОРВИ. Особенно это относится к детям, посещающим детские учреждения, т. к. из-за тесного контакта опасность заражения у них больше. По данным Московского ЛОР НИИ каждый четвертый ребенок болеет за год 12 раз.

Почему ребенок болеет?

Условно причины болезни можно разделить на две группы.

ПЕРВАЯ – причины, способствующие возникновению болезни. К ней относятся следующие факторы.

1. Наследственная предрасположенность. Ребенок получает от родителей предрасположенность к тому или иному заболеванию.

2. Поражения, связанные с внутриутробным периодом и периодом новорожденности.

3. Бытовые факторы. Издавна известно, что холодное, сырое жилье, несоблюдение санитарно-гигиенических норм, недостаточное пребывание на свежем воздухе, несоблюдение режима, большая учебная или дополнительная нагрузка снижают защитные силы организма и способствуют возникновению ОРВИ и других заболеваний.

4. Возрастная предрасположенность. Развитие и рост детского организма происходит неравномерно. У новорожденных приспособляемость к внешней среде и защитные силы слабы. В связи с этим у грудных детей чаще

возникают вирусные и гнойно-воспалительные процессы. Однако полученные от матери антитела обеспечивают детям раннего возраста защиту от разных форм заболеваний.

ВТОРАЯ – причины, непосредственно вызывающие болезнь. Сюда относятся следующие факторы.

1. Биологические. К их числу относят вирусы, микробы.

2. Нерациональное питание.

3. Психо-эмоциональное состояние.

4. Восприимчивость или устойчивость к аллергенам.

Инкубационный период составляет 1-7 дней. В зависимости от возбудителя болезнь может начинаться остро. Повышается температура, появляется усталость, плохое самочувствие и, только спустя какой-то период, к этим симптомам присоединяются катаральные явления в дыхательных путях в виде насморка, першения в горле, сухого, лающего, часто приступообразного кашля. Волнообразная температура может держаться в течение 5-14 дней. В некоторых случаях болезнь начинается сразу с появления катаральных явлений в дыхательных путях. При этом температура бывает нормальной или слегка

повышенной. В начальном периоде насморка старшие дети жалуются на головную боль, усталость, першение в носу. Грудной ребенок капризничает, поскольку в результате отека слизистой носа у него затруднено носовое дыхание. Это и мешает ему сосать. Отделяемое из носа жидкое, водянистое, через 2-3 дня заметно меняется. Обоняние и слух в это время снижены. Кожа под носом краснеет. Воспалительные явления из полости носа могут распространяться глубже – в носоглотку, глотку, бронхи – вызывая катар верхних дыхательных путей и воспаление легких. Может развиться воспаление слизистой оболочки евстахиевой трубы, которая соединяет полость носа со средним ухом, и воспаление среднего уха (чаще в дошкольном возрасте). У старших детей и у взрослых – осложнениями являются воспаление придаточных пазух носа, ангины, паратонзиллярные абсцессы, количество которых с каждым годом увеличивается.



Почему так опасна ОРВИ? Вирусы и микроорганизмы, вызывающие ОРВИ, помимо дыхательных путей, могут поражать и другие жизненно важные системы организма. Так, например, катару дыхательных путей могут сопутствовать расстройства пищеварения, поражение печени и почек, воспаление сердечной мышцы. При самом незначитель-

ном катаре дыхательных путей ребенку необходим тщательный уход. Если после ОРВИ у него сохранилась слабость либо плохое самочувствие – это повод, чтобы показаться врачу.

Как правильно ухаживать за больным?

При насморке и кашле, периодическом подъеме температуры школьника необходимо временно отстранить от занятий спортом, соревнований, а также снизить риск переохлаждения, т. к. это усугубляет заболевание. Дошкольникам противопоказано посещение сада, чтобы не распространять инфекцию. В том и

другом случае окажутся лишними визиты гостей. Заболевшему ребенку необходим постельный режим. Основные методы домашнего лечения – это обильное питье. Рекомендуется теплый малиновый, черносмородиновый или крыжовенный чай, а также чай из травы тысячелистника, липового цвета. При лающем кашле и першении в горле рекомендуется пить теплое молоко с медом (если нет аллергии). При болезненном глотании пища должна быть полужидкой и обязательно теплой. Пока не стоит ребенка заставлять есть, но поить его следует часто.

У новорожденных при насморке затруднено дыхание, поэтому он не может хорошо сосать грудь. В связи с этим перед кормлением кладите малыша на живот, чтобы отделяемое вытекало из носа. Также очищайте нос от жидкого секрета и корочек при помощи туго скрученного ватного тампона. После очищения носовых ходов нужно закапать сульфацил натрия или протаргол два-три раза в день.

Взрослым, при обильных выделениях из носа, лучше использовать интерферон в течение 3-4 дней (до 6 раз в день). Следует помнить, что лекарство нельзя вводить в нос более недели. Если есть необходимость продолжать лечение, консультация врача просто необходима.

При насморке и кашле эффективными могут оказаться теплые ножные ванны с горчицей (1 чайную ложку порошка на 1 литр воды 40-42 градусов, настоять 15 минут). Температура воды не должна превышать 45 градусов, т. к. горячая вода препятствует выделению эфирного масла в горчице. После процедуры на высушенные полотенцем ноги надеть шерстяные носки.

При кашле рекомендуется делать паровые ингаляции с добавлением соды, цветков ромашки. Лекарство от кашля назначает только врач. Старше 3-х лет от кашля можно употреблять луковый сок. Для этого настоять натертый на терке репчатый лук с чайной ложкой меда или сахарного песка и принимать по одной чайной ложке три раза в день.

Если состояние взрослого или ребенка не очень тяжелое, и температура не превышает 38 градусов, не следует давать жаропонижающие препараты. Ее подъем способствует образованию в организме противовирусных веществ – интерферонов. При более высокой температуре – 39 и выше, необходимо воспользоваться жаропонижающими. Для грудных детей выпускаются специальные

свечи, суспензии – дошкольникам и таблетки – взрослым. Спустя некоторое время температура исчезает сама собой, появляется аппетит – состояние улучшается. Если температура не снижается, держится дольше недели, обращение к врачу становится обязательным.

Особый разговор об антибиотиках. Ни в коем случае нельзя использовать их с первого дня лечения. Необходимо знать, что каждый антибиотик влияет только на определенный вид микробов. Он нарушает обмен веществ в микробной клетке, в результате останавливая ее размножение, но не действует на вирус. Принимаемый антибиотик с самого начала заболевания, вносит нарушения флоры кишечника. Это способствует распространению других микробов, нечувствительных к данному антибиотику. Поэтому появляются частые осложнения: через 1-2 недели развивается острый средний отит, что увеличивает продолжительность заболевания.

По сведениям ЛОР НИИ 70% детей принимали до 60 видов антибиотиков в год, получается, что каждый из них болен 120 дней в году.

Что же делать? Основой профилактики вирусных заболеваний является повышение сопротивляемости организма, соблюдение санитарно-гигиенических норм, закаливание с помощью воздушных ванн, правильно организованный режим дня, дневной сон для детей. Все это способствует повышению реактивности организма, и, как следствие, снижению заболеваемости.

Т. ХАБАРОВА,
врач-отоларинголог
Грязовецкой ЦРБ.

НАПИТОК, греющий ТЕЛО и ДУШУ

Напиток, для многих знакомый больше по классической литературе. Глинтвейн (от немецкого *gluhende Wein* – горячее, пылающее вино) незаменим в холодное время года. Он особенно подходит для долгих зимних или осенних вечеров.

Этот горячий напиток обычно готовят из красного вина с добавлением сахара и пряностей, корицы и гвоздики. В глинтвейн иногда добавляют ром, коньяк, ликеры, лимоны – в таком количестве, что вино напитка эти добавки не изменяют, а придают ему более приятный аромат.

Глинтвейн – подходящий напиток для больных в период восстановления после инфекционных заболеваний, при физическом и психическом истощении.

Хорош тот глинтвейн, который греет помимо желудка еще и душу. А знать рецепт и согреть жидкостью вовсе недостаточно для разлива тепла задушевно. Поэтому предлагаем несколько важных рекомендаций для тех, кто решился приготовить этот напиток.

Самое главное – глинтвейн, как и кофе, ни в коем случае не должен закипать. Неопытные эстеты могут испортить себе первое впечатление. Температура

должна быть в районе 70-ти градусов. Ненаучно это проверяется рукой. Нагревать вино следует в огнеупорной посуде, исключая металлическую (кроме серебряной) до тех пор, пока не исчезнет образующаяся сначала белая пена. Оптимальный вариант выбора вина – кагор, каберне и им подобные. Идеально подходят красные, сухие и некрепкие вина.

Глинтвейн пьется горячим и обязательно из высколых (чтобы меньше остывало), желательно, прозрачных (чтобы полюбоваться цветом напитка) стаканов, вдыхая эфирные пары. Вино, которое входит в состав напитка, следует употреблять сразу после нагрева, пока оно не потеряло свой букет и вкусовые качества. Если в состав глинтвейна входит горячая вода, ее нужно вскипятить непосредственно перед использованием. Нельзя наливать горячую воду поверх спиртных напитков, т. к. это портит их вкусовые каче-

ства. Вместо этого следует осторожно влить воду по краю.

Глинтвейн «Застольный»

В эмалированную посуду влить 1500 мл красного столового вина, растворить в нем 150 г сахара, довести до кипения, но не кипятить. Добавить специи, лимон, дать настояться 10-15 мин. Готовый глинтвейн разливают по чашкам.

Глинтвейн «Фруктовый»

Смешать 500 мл яблочного сока с 300 мл кагора и чайной ложкой цедры лимона. Смесь довести до кипения и процедить через ситечко.

«Чайный» глинтвейн

В эмалированную посуду влить 300 г яблочного, 300 г абрикосового или виноградного сока, добавить 1 л хорошо настоянного чая (из 5 ложек чая лучших сортов) и 200 г сахара. Ввести ароматические специи (корицу, гвоздику...), закрыть крышкой и поставить на слабый огонь, но до кипения не доводить. Затем добавить коньяк или ром. «Все о здоровье».

СУХОЙ режим, СУХОЙ закон

Казалось бы, о бане мы знаем все. Но кое-какие детали от нас все же ускользнули. Оказывается, традиционный банный ритуал не всегда идет нам во благо, если не соблюдать ряд требований. Вот несколько интересных сведений из «парильной» науки.

Баня в переводе с греческого – «место для очищения тела». Общественные бани возникли с появлением общественного строя, ведь баня и раньше выполняла, и сейчас выполняет не только гигиеническую функцию, но и функцию общения.

С заходом в баню сначала температура тела снижается на 0,1 градус, затем достаточно резко повышается на 1,5 градуса выше нормальной и держится 1 час после парения. На улице в это время выходить не рекомендуется.

100 градусов – гигиенический предел температуры бани. Это профилактическая температура, которая приводит к благоприятным изменениям, она физиологична. А 130 градусов и выше – это уже не физиологично, организм просто это «терпит». Слишком высокая температура бани – это всегда риск возникновения нежелательных реакций на нее со сто-

роны организма. Чтобы не возникло проблем, температура не должна превышать 135 градусов.

Влажность в русской бане должна быть 80%, температура – 80-85 градусов, в сузовоздушной – 100-135 градусов (лучше 100), влажность – 10-15%. В конце работы бани канцерогенных веществ в ней становится больше на 20-30%.

При постройке бани целесообразно использование любой из 4-х пород дерева: осина, ольха, береза и лиственница – они не выделяют вредных веществ, мало гниют. На Западе еще используют липу и специально выращиваемую сосну без смолы и без смолы. Смола – это ожог, выделение бензопирена и других канцерогенов.

Лучше ничего не добавлять в воду, которую вы плещете на раскаленные камни. Даже обычный травяной настой дает образование вредных веществ.

Сауна. В парной сауны температура должна быть 85-100 градусов, в комнате отдыха – 26 градусов. Обязательно наличие комнаты для охлаждения внутри сауны. Выбор древесины – тот же, что и для бани.

Нельзя заходить в сауну сырым. Если она предполагается с бассейном или душем, необходимо оборудовать специальную горячевоздушную сушилку, чтобы сухим снова идти в парную. В парной сауны не должно быть крана для воды, мокрых полотенец, нельзя ничего лить на камни, т. е. там должен быть абсолютный сухой режим.

После 100 градусов в парной выйти в холодное помещение – это хорошо. А вот если воздух парной прогрет до 130 градусов, то нырнуть в холодный бассейн или пролечь, можно получить инсульт или инфаркт миокарда.

В парной вместе с потом человек теряет много воды из организма, и надо восполнять ее потерю. Лучше для этого подходят горячие напитки, например, чай; хорош также квас, который содержит много полезного и быстро всасывается.

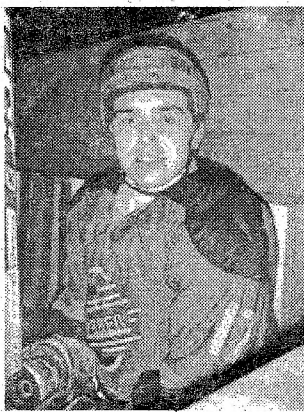
А вот выпивка в бане категорически не рекомендуется! Алкоголь вызывает обезвоживание организма. И пьяненького человека не следует отрезать в бане.

ЛЕДОВЫЕ БАТАЛИИ

Новогодним подарком для грязовецких спортивных болельщиков стали хоккейные баталии на первенстве России по хоккею среди команд 2 лиги. Первый круг игр по Вологодской зоне проходил на ледовом стадионе Грязовца в конце декабря и в дни новогодних каникул. В составе участников чемпионата - команды «Олимп» Вологодского района, «Полный привод» г. Череповца, «Чайка» п. Шексна и грязовецкий «Факел».

Хорошую заявку на успех наша команда сделала в первой встрече с «Олимпом». Забросив 5 шайб в ворота противника, в свои ворота игроки «Факела» не пропустили ни одной. Большая заслуга в этом принадлежит вратарю команды Максиму Малютину.

Но в следующем матче, где соперником «Факела» была череповецкая команда «Полный привод», перевес оказался явно не на стороне наших хоккеистов. Игра с сильным противником была настолько захватывающей, полной острых моментов, что доставила зрителям массу переживаний. Но лишь первый период принес надежду на успех, закончившись со счетом 2 : 0 в пользу «Факела». Эмоциональные поединки между противниками часто заканчивались удалением игроков на скамейку штрафников, трое из



Денис Тронкин - игрок команды 2 состава

хоккеистов (из которых только один был игроком «Полного привода») за некорректное поведение оказались удалены с ледового поля до конца игры. Количественный перевес игроков команды-соперника на поле заметно ослаблял нашу команду. В ворота «Факела» судьей был назначен штрафной удар, за-

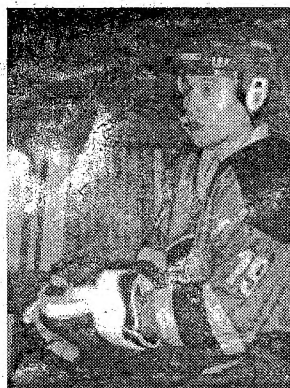
кончившийся голом. В конечном итоге в ворота «Факела» было заброшено 7 шайб, тогда как наши игроки смогли ответить сопернику лишь тремя заброшенными голами.

Матч между командами «Факел» - «Чайка» закончился победой грязовецкой команды, хотя и с небольшим перевесом, со счетом 4 : 3. Шекснинцы были достойными и упорными противниками. Исход игры решила последняя шайба, заброшенная игроками грязовецкой сборной.

В Грязовце прошла одна из игр второго круга, между командами «Факел» и «Олимп», где грязовецкая сборная обыграла сборную Вологодского района со счетом 5 : 1.

По итогам прошедших матчей перевес в количестве набранных очков принадлежит команде «Факел» (9 очков в 4 играх). Тем не менее, в лучшей ситуации в результате проведенных игр находится череповецкий «Полный привод» (6 очков в 2 играх). У шекснинской «Чайки» - 3 очка в 3 играх, у «Олимпа» в 3 играх - ни одного очка.

Параллельно проходит чемпионат области по хок-



Игорь Тарасенко - игрок команды «Факел» 1 и 2 составов

кею. Команда «Факел» участвует в нем вторым составом. В результате двух встреч, состоявшихся на Грязовецком корте, у грязовецан один досадный проигрыш: 1 : 5 в матче с «Олимпом» (единственный гол забит Денисом Тронкиным) и победа над командой «Чайка» (6 : 5).

В конце минувшего года грязовецкая команда хоккеистов 1988-1989 г. р. участвовала в республиканском чемпионате по хоккею среди юношеских команд на приз Сергея Капустина, который традиционно проходит в Ухте. Среди 6 команд грязовецкие ребята смогли занять 3 место.

О. НИКОЛАЕВА.

Г. Грязовец,
ул. Карла Маркса, 14
ЛЕБЕДЕВЫМ
Николаю Николаевичу и Галине Сергеевне
Дорогие наши родители, дедушка, бабушка!
От всей души поздравляем вас
с золотым юбилеем -
50-летием совместной супружеской жизни!
Пусть вам обоим много лет
И на лице легли морщинки,
А в волосах уже блестят,
Как снег, седые паутинки,
Но не страшны для вас года,
Вы не хотите жизнь иную.
Так будьте молоды всегда,
Встречая свадьбу золотую!
Дети, внуки, внучки.

Г. Грязовец,
ул. Гражданская, 39
ЛЕБЕДЕВОЙ
Лидии Александровне
Дорогая мамочка, любимая бабушка!
Сердечно поздравляем тебя с 55-летием!
День твоего рождения пришел,
И это не простая дата,
Пусть в этот день все будет хорошо
И весело с рассвета до заката.
А знаешь, что подарим мы тебе?
Лесное озеро и целый луг ромашек,
И самую счастливую зарю,
И ветерок, что ходит нараспашку,
И лунный свет, что плавает в пруду,
Березы шелест, песни тихой ночи.
Еще подарим мы тебе звезду,
Ты выбери, которую захочешь.
А убирать подарки не спеши,
Ты положи их где-то под рукою.
Они отрадой будут для души,
А в горькие минуты успокоят!
Дочери, зять, внук Андрей.

КАК КУПИТЬ ЭЛЕГАНТНУЮ И КАЧЕСТВЕННУЮ ОДЕЖДУ С ВЫГОДОЙ ДЛЯ СЕБЯ?
28 ЯНВАРЯ на рынке г.Грязовца торговый дом «Росодежда» предлагает:
женские ПАЛЬТО (более 300 моделей) производства г. Брянска - 3050-5800 руб.,
весенние КУРТКИ И ДУБЛЕНКИ производства г. Санкт-Петербурга - 600-2950 руб.,
женские КОСТЮМЫ производства г. Владимира - 450-950 руб.
Требуйте у продавца обязательную скидку при покупке!
(2-2)

МЕНЯЮ 4-комнатную благоустроенную квартиру (кирпичный дом, 3 этаж) на две благоустроенные квартиры в Грязовце.
Тел. 2-01-67.
(2-2)

ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира в ипотечном доме, 4 этаж.
Тел. 2-32-62.
(3-1)

ПРОДАМ 1-комнатную квартиру в центре города.
Тел. 8-911-512-07-34.

Свято-Троицкий Павло-Обнорский мужской монастырь закупает у населения печеный ВОСК в неограниченном количестве.
Тел. 54-2-71.

ООО «Риал» изготовит фигурные решетки на окна, балконы, перила, ограды методом холоднойковки.
Быстро, красиво, недорого.
Тел.: 2-13-02, 8-911-500-47-58.

Коллектив ПУ-16 выражает глубокое соболезнование Соколову Сергею Павловичу по поводу смерти матери
СОКОЛОВОЙ Екатерины Васильевны.

Праздник в храме проходил...

Новогодний утренник для учеников воскресной школы Крестовоздвиженского прихода - событие особенное. В этом году на него пришло немало прихожан с детьми, не посещающими школу. Проходил он в новом храме Корнилия Комельского после праздника Рождества. Родители были зрителями, а дети - участниками новогоднего представления.

Историю Рождения Христа учителям школы Вере Ивановне Капустиной и Ирине Леонидовне Проничевой, а также Людмиле Васильевне Капраловой - учителю школы для слабослышащих детей (они посещают 1 класс воскресной школы) помогли рассказать участницы инсценировки. Затем разыграли спектакль по сказке «Морозко», придумав ей счастливый конец, где все - и мачеха, и злая сестрица - становятся добрыми и дружными.

Новогоднего праздника не получилось бы без Деда Мороза и Снегурочки. Заветное желание всякого ребенка - подарок от Деда Мороза, и их он принес с собой немало. Но его надо было заслужить, а для этого - ответить на непростой вопрос на знание церковных терминов. С экзаменом ребята справились успешно, а затем порадовали дедушку стихами. Призы достались всем детям, а также и зрителям, сумевшим отгадать загадки Деда Мороза. Праздник закончили играми.

О. НИКОЛАЕВА.



Новогоднее путешествие

С октября по декабрь 2004 года на Вологодчине под эгидой Вологодского регионального отделения партии «Единая Россия» и департамента образования Вологодской области проходил конкурс «Поклонимся великим тем годам!», посвященный 60-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В конкурсе приняли активное участие все районы Вологодской области, а его победители были награждены увлекательным путешествием на новогоднюю елку в город Череповец.

Из Грязовецкого района в поездке приняли участие 4 человека - Климова Катя, Новаковская Виктория, Вахрушева Антонина, Суслов Иван - все из средней школы № 2 г. Грязовца.

В Череповце победители были награждены новогодними подарками, а их родители получили благодарственные письма.

Об обороте БАД суркового и барсучьего жиров

Сурковый и барсучий жир относится к биологически активным добавкам к пище - источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Данная продукция подлежит санитарно-эпидемиологической экспертизе, а также государственной регистрации с выдачей свидетельства о государственной регистрации, которая осуществляется Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Согласно письму заместителя по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Л. П. Гульченко № 0100/2743-04-32 от 23.11.04 г., в обороте находится продукция, не прошедшая санитарно-эпидемиологическую экспертизу в установленном порядке, реализуемая по фальсифицированным документам и по документам, оформленным в нарушение установленного порядка:

БАД «Сурковый жир»

производства ООО «Этна-Плюс», Россия, г. Екатеринбург, ул. Папанина, 7а (РУЖЮ3909 Р.643.03.2002 от 12.03.2002);

«Жир сурка топлёный» (емкости по 180-мл, капсулы по 0,2 г) производства ООО «НПО Сибиомед», Россия, г. Екатеринбург, ул. Папанина, 7а (ТУ 9215-002-36405669-03);

«Барсучий жир» (емкости 180 мл) производства ООО «Этна-Плюс», Россия, г. Екатеринбург, ул. Папанина, 7а (ТУ 9215-002-45566923-03);

«Жир сурковый» (емкости 100 мл) производства ОсОО «Алтей», Россия;

«Барсучий жир» (емкости 250 мл) производства «Концерн «Уралвитамины», Россия, г. Пермь.

Так, регистрационное удостоверение № 003909.Р.643.03.2002 от 12.03.2002 на БАД «Сурковый жир» производства ООО «Этна-Плюс» (Россия, г. Екатеринбург, ул. Папанина, 7а) Минздравом России не оформлялось, указанный номер регистрационного удостове-

рения не существует.

Санэпидзаклучение № 77.МО.01.921.П.000015.01.04 от 21.01.2004 на продукт «Жир сурка топлёный» производства ООО «НПО Сибиомед», Россия, г. Екатеринбург, ул. Папанина, 7а (ТУ 9215-002-36405669-03) выдано Главным центром Госсанэпиднадзора Министерства обороны Российской Федерации в нарушение установленного порядка.

Действие санэпидзаклучения № 63.СЦ.07.914.П.О.01971.05.03 от 26.05.2003 на «Жир сурковый» производства ОсОО «Алтей», выданного ЦГСЭН Самарской области, закончилось 6.05.2004 г.

При выявлении данной продукции просим приостановить ее реализацию и сообщить в ГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районах Вологодской области» по адресу: 162000, Вологодская обл., г. Грязовец, ул. Беляева, д. 15, или по телефону: 2-13-82, 2-13-95.

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.