

Сегодня  
в  
номере:

Заравствуйте

стр. 2



Талантливые  
продукты

стр. 3



На  
посту  
дорожном

стр. 4

РЕКЛАМА,  
СПРАВКИ,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 4

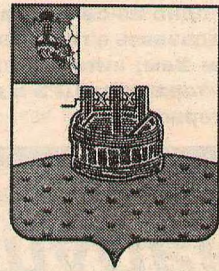
Цена газеты в розницу - 2 рубля

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района  
Вологодской области

# С Е Л Ъ С К А Я П Р А В Д А

№ 64 (20046)

Выходит с 1 марта 1919 года



29 июня 2004 года

ВТОРНИК

• 3 ИЮЛЯ - ДЕНЬ ГОРОДА И ПЕТРОВСКАЯ ЯРМАРКА

## СНОВА В ГРЯЗОВЦЕ ПРАЗДНИК...

Вот и вновь грязовчане приблизились к своему общему большому и яркому событию, которое ежегодно отмечается в первую июльскую субботу. День рождения Грязовца и шумная Петровская ярмарка по традиции соберут на наших центральных улицах тысячи «именинников» и гостей, пригласят к широкому веселью под открытым небом всех, кому небезразличен этот маленький уголок России.

Между тем, в оставшиеся самые хлопотные дни организаторы праздника завершают подготовку основных сценарных мероприятий, проверяют выполнимость первоочередных задумок. Насколько красочно, эффектно задуманы нынешние торжества? Ожидают ли земляков приятных сюрпризов? С этих вопросов начался наш разговор с председателем оргкомитета, первым заместителем главы администрации района Владимиром Валерьяновичем СОБОЛЕВЫМ.

- Действительно, до Дня города осталось совсем немного времени, и оргкомитет работает напряженно, в тесном взаимодействии с различными структурами и подразделениями как администрации района, города, так и предприятиями, организациями. Активно проходит сбор спонсорской помощи, которая требуется для финансирования всех мероприятий и конкурсов. Надо сказать, что на этот раз, как и в прошлые годы, руководители предприятий, организаций откликнулись на наши просьбы, внося свою лепту и в виде денежных перечислений, и конкретными делами. Особенно мне хочется сегодня поблагодарить руководителей таких коллективов, как колхоз «Аврора», филиал «Севергазбанка», Грязовецкое горпо, «Сантехмонтаж», «Заготпромторг», авторемонтный завод, «Северное молоко», Монзенский ДОК. Они - молодцы, всегда помогают нам в проведении таких праздников.

Но сделать, конечно, еще надо много. В первую очередь, полным ходом сейчас идут работы по благоустройству городской территории. Хотелось бы большего, но сдерживает, как обычно, ограниченность финансовых ресурсов. В этом отношении и сами грязовчане должны проявить хозяйский характер, навести порядок у своих домов. Ведь всем же приятно видеть ухоженность дворовых территорий, многоцветие

клумб и газонов. Да и в уборке мусора не мешало бы помочь нашим дворникам, которые стараются поддерживать чистоту на улицах. Однако, элементарной человеческой культуры у многих горожан еще не хватает, и мы зачастую видим повсюду разбросанные бутылки, банки, коробки, пакеты. Надо все-таки любить свой город, заботиться о его внешнем облике. Тогда будет приятно и самим, и всем окружающим.

- А насколько изменится праздничная программа? Что-то новое намечается?

- Каждый раз мы стараемся найти что-то новое, но ведь это очень сложно. Нынче прежде всего будут новые творческие коллективы. Помните, наверное, что у нас бывали артисты из областного центра и соседних районов, из Москвы, Североморска, из южных республик. Нашей самодеятельности бывает, конечно, недостаточно, поэтому гости со стороны снова будут. Праздник есть праздник, и он должен дать людям возможность хорошо отдохнуть, расслабиться.

Мероприятия планируется провести на центральной площади и в детском парке, а спортивные состязания пройдут на стадионе. Там состоятся матчевые встречи команд из Грязовца, Любима, Буя, ряда других мест, а программа будет максимально приближена к нашим «Вологодским зорям». В какой-то степени я, наверное, открою секрет, но, если все сложится

удачно, в 2005 году у нас будут возрождены зимние «Вологодские зори». Мы оказались инициаторами возрождения летних сельских игр, а теперь ведем подготовительную работу и в отношении их зимнего варианта. Баскетбол, шахматы, силовые турниры - все это будет...

- А торговые ряды Петровской ярмарки как-то обновятся? Продавцы предложат нам что-нибудь диковинное, оригинальное?

- Приглашения отправлены во многие организации Вологодской области и даже за ее пределы - в Костромскую, Ивановскую, Ярославскую области. Пока трудно сказать, кто приедет, но все равно без приезжих «купцов» мы не останемся. Вопрос лишь в том, что население сейчас трудно удивить: магазинов, товаров стало много, всевозможный ассортимент представлен на рынке. Поэтому я не могу обещать, что торговля представит нам что-то сверхъестественное, но выбор покупок гарантируется.

- Конкурсная программа претерпела изменения? Или традиционно будут чествоваться лучшие домовладельцы, заботливые хозяева, талантливые мастера?

- Конкурсов становится больше. Впервые мы будем выбирать лучшего водителя автотранспортных средств. Сложностей здесь, конечно, много, потому что проводится конкурс будет в нескольких точках города. Надо будет сдать экзамен по правилам дорожного движения, чего многие водители побаиваются, проявить мас-

терство вождения автомобиля, автобуса, трактора, а потом уже дожидаться подведения итогов в парке.

Как обычно, будут подводиться итоги конкурсов на лучший жилой дом, на лучшего мастера-умельца и многие другие.

- Нынешний праздник, насколько я знаю, пройдет еще и под знаком 75-летия нашего района...

- Да, это так. Работники нашего музея нашли документы, подтверждающие, что в 1929 году был создан Грязовецкий район, как, впрочем, и некоторые другие районы Вологодской области. Кто-то доказывает, что фактически район образовался гораздо раньше, но документально в этом году мы отмечаем 75-летие. Поэтому в материалах праздничного сценария будет отражаться данный факт, а не только 224-й день рождения нашего города. Так что, я приглашаю на праздник не только горожан, но и всех жителей района.

- Именные гости тоже к нам пожалуют?

- Приглашения отправлены в Вологодское землячество, Правительство области, Губернатору. А уж кто из них сможет приехать, узнаем в субботу, 3 июля.

- Пожелаем Вам успешного проведения праздника, а всем грязовчанам - хорошего веселья.

- Была бы еще в этот день хорошая погода, а мы постараемся.

Беседу записал  
В. ПЕРШАНОВ.

## Очередное заседание

Земского Собрания района состоялось в минувший четверг в Грязовце. Депутаты нашего представительного органа третьего созыва оперативно - за час с небольшим - рассмотрели 13 плановых вопросов, включенных в повестку дня.

После детальных комментариев главы муниципального образования - председателя Земского Собрания В. И. Чиркова районный парламент проголосовал за утверждение Программы реструктуризации сети сельских образовательных учреждений на 2004-2006 годы, определенная со ставками коммунальных услуг с 1 июля текущего года в связи с изменением уровня платежей граждан до 90 процентов от затрат, юридически

**ПРОГРАММА**  
праздничных мероприятий, посвященных  
IV Петровской ярмарке, 224-й годовщине  
г. Грязовца и 75-летию Грязовецкого района

1 ИЮЛЯ в 15 час. - Открытие выставки-вернисажа «Души порыв живой: традиции и обряды Северного края» (детская библиотека),

2 ИЮЛЯ в 15 час. - Презентация выставки ассоциации грязовецких художников «Мой край мне дарит вдохновенье» (Музей истории и народной культуры).

4 ИЮЛЯ в 11 и 19 час. - премьера художественного фильма «Тимур и его команда» (фильм-комедия для семейного просмотра - районный киноцентр), киносеанс в 11 час. - бесплатный.

3 ИЮЛЯ - ДЕНЬ ГОРОДА

9 - 11 час. - работа торговых рядов по ул. К. Маркса и Комсомольской,

- районный конкурс среди мастеров народных промыслов,

- конкурс на лучшую организацию ярмарочной торговли.

9 - 12 час. - районный конкурс на звание «Лучший водитель транспортных средств»;

1) Привокзальная площадь

- номинация «Водитель грузовой, легковой автомашины, автобуса».

2) ПУ-16

- номинация «Водитель колесного трактора».

10.15 - легкоатлетический забег по улицам города (от городской площади).

Городская площадь

11 час. - театрализованное представление «Мой край отеческий, моя глубинка»,

- подведение итогов смотря-конкурса на «Лучший индивидуальный дом г. Грязовца».

13 час. - конкурс-развлекательная программа для детей с участием группы «Большие куклы».

Городской парк:

14.30 - концертно-праздничная программа;

- творческий отчет парикмахеров района,

- подведение итогов районных конкурсов:

на звание «Лучший водитель транспортных средств», среди мастеров народных промыслов,

на лучшую организацию ярмарочной торговли.

17 час. - концерт ансамбля «Синяя птица» с программой «В память о «Синей птице».

Городская площадь

21-24 час - народное гуляние, праздничная дискотека «Наша русская душа молода и весела».

23 час. - праздничный фейерверк.

СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА

11 час. - Городской стадион: мини-футбол, пляжный волейбол, шахматы, легкая атлетика, стрит-бол, богатырское троеборье.

закрепил положения о Почетной грамоте и Благодарственном письме главы Грязовецкого муниципального района, о порядке организации и проведения депутатских и публичных слушаний, о молодежном совете при Земском Собрании, а также согласился с проведением у нас в районе эксперимента по исполнению полномочий в сфере труда и социальной защиты населения на уровне области.

В связи с изменившимся законодательством состоялось назначение на общественные должности начальника гражданской обороны района, председателя Сууженного Заседания администрации района - главы района В. И. Чиркова, председателя комиссии по чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности при администрации района - главы администрации района М. А. Лупандина.

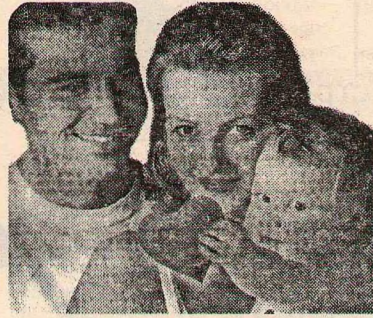


Лето. Солнце. Природа ликует и поет...

«ЗДРАВствуйте!» тоже старается идти в ногу со временем. Но у наших авторов свои песни – здоровье грязовчан, а июньский выпуск – ОДА ИММУНИТЕТУ.

Существуют различные точки зрения относительно иммунной системы. Согласно одной, ее роль в жизни человека чрезвычайно велика, и во всем плохом, что происходит со здоровьем человека, виновата она – иммунная система, вернее, нарушение или дефицит иммунитета. По другой теории, напротив, ее значение слишком преувеличено.

Истина, как известно, где-то посередине. Иммунная система – одна из самых загадочных в организме. Но, не вдаваясь в глубинные подробности, мы предлагаем Вам, читатель, мнение по этому вопросу врача-терапевта ЦРБ и диетолога, иммунолога, психотерапевта.



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 30

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## Не нарушайте жизни ритм

Понятие «иммуно-терапия» трактуется как воздействие на иммунную систему, функция которой нарушена в результате различных причин; а также как воздействие на возбудителя инфекционных болезней или его токсины.

Среди причин, вызывающих ослабление иммунитета (иммунодефицитное состояние), на первом месте стоят психические и физические стрессорные нагрузки, которым подвергается современный человек. Нарушение ритма жизни, отсутствие полноценного отдыха и эмоционального расслабления... Простудно – инфекционные заболевания – еще одна причина, значительно ослабляющая иммунитет, уже сниженный другими факторами. Экологический иммунодефицит, обусловленный нарастающими нарушениями среды обитания человека. Это часто далеко не идеальные продукты питания, вода, воздух, а также электромагнитные излучения от бытовых приборов (особенно это касается мобильной связи). Вредные привычки:

алкоголь, курение и, конечно, наркотики также отрицательно влияют на иммунитет. Но в некоторых случаях нарушение иммунной системы является врожденным.

Иммунодефицитное состояние (ИДС), вызванное внешне перечисленными причинами, – не болезнь, а патологическое состояние, которое может длительно время не проявляться. В то же время является фактором риска тяжелых заболеваний цивилизации: преждевременного старения, атеросклероза с такими осложнениями, как инфаркт сердца или мозга, рака, хронических инфекций и других заболеваний, развитие которых провоцируется действием самых разных пусковых механизмов.

Орган, вырабатывающий иммунные клетки, вилочковая железа или тимус, а также селезенка, и являются мишенями неблагоприят-



ных воздействий, приводящих к ИДС.

Наиболее типичным клиническим проявлением ИДС является снижение сопротивляемости к инфекции (особенно вирусной и грибковой).

Характерна как подверженность к простудно – инфекционным заболеваниям, так и склонность к хронизации инфекции. Одна из форм реализации ИДС – развитие опухолевого процесса. В других случаях клинические проявления ИДС могут быть другими и заключаться в предрасположенности к аллергическим или аутоаллергическим заболеваниям. Предпринятая под руководством Института Иммунологии РФ работа по исследованию иммунологического статуса населения нашей страны выявила тенденцию к общему существенному снижению показателей иммунитета в большинстве регионов.

При проведении обследования школьников и студентов выявлены значительные иммунные сдвиги, проявляющиеся учащением простудно – инфекционных заболеваний, метаболическими и микроциркуляторными нарушениями, свойственными преждевременному старению. К сожалению, в настоящее время это распространяется не только на промышленные города.

Лечение иммунных нарушений представляет важнейшую медико – социальную проблему, решение которой оптимально при сочетании комплекса оздоравливающих факторов: достаточной физической активности, достаточного пребывания на свежем воздухе, рационального питания, полноценного отдыха, отказа от вредных привычек, закаливающих процедур, применения адаптогенов (женьшень, элеутерококк, мумие, золотой корень, аралия и др.), комбинацией поливитаминов с микроэлементами, исключение по возможности стрессовых ситуаций.

**В. СОКОЛОВ,**

заведующий терапевтическим отделением ЦРБ.

## ИммуниТест

Учитывая значимость иммунитета в сохранении здоровья, безусловно, необходимо следить за его состоянием, не дожидаясь проявления иммунодефицита. Для начала проверьте себя оп общему тесту. Стараясь быть объективным, выберите тот вариант ответа, который вам больше подходит. Запишите указанные в скобках баллы. Их сумма является достаточно адекватной оценкой вашего состояния.

### \* Здоровье:

- а) болею редко (3);
- а) болею 2-3 раза в год, изредка появляется лихорадка на губах (герпес), подвержен инфекции (2);
- б) болею простудными заболеваниями больше четырех раз в год, сильно страдаю от герпеса, при каждой эпидемии «подхватываю» грипп (1).



### \* Питание:

- а) не особенно придерживаюсь правильного питания, часто ем жирную и сладкую пищу, всегда ем до полного насыщения, могу даже сверх того (1);
- б) люблю натуральные продукты, ем много овощей, фруктов, ржаного хлеба (3);
- в) обычно плотно ем 1 раз в день, на большее у меня не хватает времени (2).

### \* Привычки:

- а) не курю и редко употребляю алкоголь (3);
- б) выпиваю каждый вечер пару стаканов вина или пива (2);
- в) выкуриваю в день более 5 сигарет, обычно выпиваю 2 бутылки пива или 150-200 г крепких напитков (1).

### \* Настроение:

- а) часто испытываю раздражение, бывают перепады настроения (2);
- б) безрадостность, подавленность, раздражение, бессонница – обычные мои спутники (1);
- в) всегда в форме, в хорошем ровном настроении (3).

### \* Движение:

- а) моя работа не связана с движением, спортом не занимаюсь (1);
- б) желание заняться спортом появляется нечасто (2);
- в) регулярно занимаюсь спортом, делаю зарядку, много и охотно двигаюсь (3).

### \* Напряжение:

- а) никогда не испытываю нервного напряжения, просто не допускаю этого (3);
- б) постоянно приходится перерабатывать, всегда спешу, нахожусь под давлением обстоятельств (1);
- в) время от времени испытываю состояние стресса (2).

### Что означает полученный результат?

14 – 18 баллов = пока у вас нет оснований беспокоиться о своем иммунитете, он прочно стоит на вашей защите.  
11 – 13 баллов = задумайтесь о своем образе жизни; если сделаете его более здоровым, это пойдет на пользу вашей иммунной системе.

6 – 10 баллов = ваш иммунитет ослаблен, ему требуется серьезная поддержка, не откладывайте визит к врачу.

## Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости (СХУ) является постинфекционным хроническим заболеванием, которое проявляется беспричинной общей слабостью, выбивающей человека из активной повседневной жизни. Ранее это заболевание определялось как миалгический энцефаломиелит, неврастения и нейроциркулярная астения. К 1988 году были сформулированы основные диагностические критерии СХУ. Поскольку главными мишенями болезни являются центральная нервная и иммунная системы, название заболевания изменилось на «синдром хронической усталости и иммунной дисфункции», что полнее отражает основу заболевания и подчеркивает различие между СХУ и естественным недомоганием после острых и хронических заболеваний или

травм. Заболевание может вызываться многими факторами. Несомненно одно: СХУ – болезнь современной цивилизации. К примеру, ей подвержено городское население, люди с достаточно высокой квалификацией, занятые трудом, требующим высокого умственного труда и нервного напряжения. В Европе СХУ даже окрестили «болезнью белых воротничков».

Что же может служить критерием для определения СХУ?

- \* не проходящая усталость и снижение работоспособности у ранее здоровых людей в последние 6 месяцев;
- \* внезапное, как при гриппе, повышение температуры до 38°C;
- \* боль в горле и першение;
- \* небольшое увеличение и болезненность шейных, затылочных и подмышечных лимфатических узлов;

- \* необъяснимая мышечная слабость;
- \* болезненность отдельных групп мышц (миалгия);
- \* мигрирующие боли в суставах (артралгия);
- \* периодические головные боли;
- \* расстройства сна (бессонница или сонливость);
- \* нервно-психические расстройства: светобоязнь, ослабление памяти, повышенная раздражительность, снижение интеллекта, невозможность концентрации внимания, депрессия.

Заболеванию подвержены люди любого возраста, однако женщины 25 – 49 лет болеют чаще, чем мужчины. Многим пациентам СХУ знакомо с периодами гриппоподобного заболевания. Циклические проявления синдрома могут сопровождать человека в течение многих месяцев или лет. В настоящее время наиболее популярная теория развития СХУ рассмат-

ривает эту болезнь как многопричинное расстройство, которое проявляется у людей с генетической предрасположенностью к дисбалансу иммунной системы и расстройству центральной нервной системы.

На сегодняшний день не существует лекарства, устраняющего СХУ, но есть методы, которые помогают уменьшить проявления болезни. Если рассматривать нейроиммунную систему как сеть взаимодействия, то станет понятно, что ее работа может быть нарушена факторами, влияющими на разные звенья системы.

При любом раскладе следует помнить, что СХУ легче предупредить, чем заниматься лечением проявляющейся болезни. Для этого нужно-то всего укреплять иммунную систему.

## УЖЕСТОЧАЮТСЯ ТРЕБОВАНИЯ

Санитарная служба России ужесточает с 1 июня требования к маркировке продуктов питания с генномодифицированными компонентами. Об этом корреспонденту ИТАР-ТАСС сообщили в Федеральной службе РФ по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

«С 1 июня производители обязаны размещать на этикетке информацию о содержании генномодифицированных составляющих, если они составляют 0,9 процента и более», – подчеркнули в Федеральной службе. Таким образом, российские нормативы приводятся в соответствие с европейскими, а потребители получают достоверную информацию о технологии производства, качестве и безопасности продуктов питания, полученных из генетически модифицированных источников. Ранее пищевая продукция, содержащая в рецептуре до 5 проц. генномодифицированных компонентов, попадала на прилавки без указания на содержание в ней подобных составляющих.



## ПИЩА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

**Съешьте завтрак из 3-х компонентов**

Тремя компонентами хорошего завтрака являются углеводы, белки и жиры.

Получить достаточно жиров можно из белков, которые вы съедаете.

Простая каша (сложный углевод) с молоком (источник белка) уже сможет дать дню хорошее начало.

Хлебцы или булочки – источник получения сложного углевода, а нежирные простокваша, творог, небольшой кусок цыпленка или рыбы пополнят запасы белка.

Вы можете по-настоящему перегрузить поджелудочную железу, и сахар в крови упадет, если будете на ходу поглощать какую-либо выпечку.

**Только не один раз в день!**

Некоторые врачи советуют, чтобы второй завтрак был легким: суп, салат, какой-нибудь фрукт.

Второй завтрак может быть и плотным, но тогда ужин – легкий, причем после плотного завтрака необходимо походить минут 20.

Надо знать, что углеводы сгорают быстро, а жиры – медленно.

Это значит, что организм больше сил потратит на пищеварение, чем на работу.

Питайтесь не менее 3-х раз в день.

И принимайте комплекс поливитаминов и минералов. Особенно в осенний период.

**Ешьте на здоровье!**

В течение дня следует съедать минимум один овощной салат и порцию отварных или тушеных овощей, или тарелку овощного супа, причем 1 - 2 раза в неделю желательны употребление бобовых.

Чем разнообразнее овощная палитра, тем лучше.

В день должно быть съедено не менее 3-х фруктов.

Хлеб из муки грубого помола или хлебобулочные изделия с добавлением отрубей, цельного зерна, семечек, а также различные каши должны стать неотъемлемой частью повседневного рациона.

Обязательным должно стать ежедневное употребление стакана йогурта или бифидокефира.

Порция постного мяса, куриной грудки, нежирного сыра или творога размером с аудиокассету является хорошим источником полноценного животного белка.

Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое), морская рыба, семечки или орехи – источник жирорасщепляющих витаминов и микроэлементов.

**Приятного аппетита!**

**Суп из черники с клецками**

Для супа: 400 г свежей черники, 3 ст. л. сахара, 0,5 ст. л. крахмала; для клецок: 300 г творога, 2 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 0,5 ч. л. крахмала.

Чернику и сахар после закипания 15 мин. варить в 5 стаканах воды, влить крахмал, разведенный в стакане воды, вскипятить и охладить.

Творог размять, добавить яйца, муку, сахар, крахмал, тщательно перемешать и сформировать клецки.

Отварить их в подсоленной воде, пока не всплывут.

Достать шумовкой и остудить.

Перед подачей разложить в тарелки и залить черничным супом.

## ТАЛАНТЛИВЫЕ ПРОДУКТЫ



Все продукты талантливы, как дети, причем каждый по-своему. Поставить их на службу своему здоровью – очень важная и разрешимая задача. Знакомьтесь и выбирайте!

Клубника вместо аспирина, а какао вместо антидепрессанта? И что в этом странного?

Если продукты питания – источники энергии и радости, то почему бы им ни стать и лекарством от сердечных болезней, рака, депрессии и старения? Когда речь идет о здоровье, поварские колпаки в силах потягаться с медицинскими халатами. Можно ли назвать секретом то, что свежие овощи и фрукты, зелень, рыба, сыры и прочие молочные продукты каждый день скромно и незаметно добавляют нам по капле здоровья? Чтобы прекрасно себя чувствовать сегодня и сохранить дарованное природой завтра и послезавтра, откройте холодильники, кладовки и еще раз обратите внимание на их обитателей, откройте в каждом из них его талант. Предлагаем их поле деятельности.

**\* Твердый сыр (типа голландского, швейцарского...)** – необходимый для роста и укрепления скелета кальций предупреждает остеопороз.

Теми же качествами обладают йогурт, творог, рыбий жир, жирная рыба, яичный желток, сливочное масло, растительный маргарин, соевое молоко.

**\* Бананы** – основной полезный компонент – соли калия, они укрепляют нервную систему и сердечную мышцу.

Такими же являются и курага, инжир, изюм, апельсины, мандарины, картофель, шиповник, орехи, хлеб из неочищенной муки и крупы, неочищенный рис, жирная рыба, морепродукты, свежие овощи, дрожжи.

**\* Черная смородина** – укрепляет иммунную систему; витамин С способствует быстрейшему заживлению ран и замедляет старение.

Так же помогают шиповник, сладкий перец, цитрусовые, йогурты, петрушка, киви, картофель.

**\* Картофель** – великолепный регулятор аппетита и настроения.

Теми же свойствами обладают виноград, хлеб из дрожжевого теста, хлеб с морской капустой или из неочищенной муки, неочищенный рис, пшеничная крупа.

**\* Ракообразные** – аминокислоты от даров моря защищают хрусталик от токсинов.

В их ряду черника (повышает остроту зрения), виноград, яблоки, манго, абрикос, чернослив, дыня.

**\* Курятина** – азот – основной элемент наших белков, которые строят, поддерживают и восстанавливают ткани тела.

Его также содержат фрукты, сок зеленых стебельков ячменя, ракообразные, мясо утки, индюшки.

**\* Шоколад, какао, чай, кофе** – теобромин, кофеин, серотонин, витамин Е, минеральные соли стимулируют мозговую активность.

А также – свежие фрукты, яйца, жирная рыба, рапсовое масло.

**\* Помидоры** – каротиноиды, пигменты предупреждают возникновение в организме злокачественных опухолей.

С ними заодно овсяные хлопья и крупа (против рака прямой кишки); соевое молоко (против раковых гормонозависимых болезней); соя, красная капуста, брокколи, печеный сладкий перец, зеленый салат (против рака легких, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, прямой кишки, матки, груди и яичников).

**\* Сельдь** – содержит жирные кислоты, известные противовоспалительными свойствами.

Полезна также сардина, скумбрия, лосось, палтус.

**\* Черника** – оптимальное соотношение витаминов группы В и С способствует укреплению сосудов, является противовоспалительным продуктом, улучшает память и устойчивость к нервным стрессам.

А также – свежевыжатые фруктовые и ягодные соки (цитрусовые, киви, абрикос, персик, манго, малина, черная смородина), фундук, грецкий орех, миндаль.

## ЗАРЯДКА ПЕРЕД ТИВИ



(ИЗ ЗАПИСОК ПОЛНОГО ЛЕНТЯ)

Сидишь себе у телевизора в жаркий летний, мокрый осенне-весенний или студеной зимний вечер. Сидишь, и начинается совесть глотать, да мысли разные роятся: «Нельзя, - мол, - драгоценные наши часы жизни просто так у Тиви убивать. Да и заняться есть чем. Вот хотя бы пойти на лыжах прокатиться или на тренажеры сходить...»

И точно ведь, сходил бы и даже сбегал бы, да... погода такая, что поговорка о хороших хозяевах и их собаках в голову лезут.

Вот так однажды, страдая и размышляя о наболевшем - о малоподвижном отдыхе – придумалась нехитрая затея – «Зарядка перед телевизором». Попробуйте, может, и у вас приживется.

**Во-первых**, можно просто поднимать попеременно ноги, согнутые в коленях, как будто идешь по дорожке – разминаешься, а на самом деле сидишь и смотришь любимую передачу или прогноз погоды, как раз 5 минут.

**Во-вторых**, если началась музыка, можно раз 30 попеременно выпрямить ноги, но спину при этом нужно держать ровно.

**В-третьих**, нужно взять два огурца покрупнее, но не есть их, а, используя в качестве гантелей, сгибать руки в локтях, и раз, и два... Вроде повеселее стало, правда?

**В-четвертых**, по телевизору начался спорт, и, услышав слово «трицепсы», уже, чувствуя себя почти профессионалом, сползаем со стула. Опираемся на него руками сзади себя и, стараясь держать ровную спину, сгибаем и выпрямляем локти (в идеале, ноги должны быть неподвижными до колена и от стула стоять подальше). Повторить это нужно хотя бы раз 10.

**В-пятых**, совершенно измучившись предыдущим упражнением и уже не замечая того, что мелькает на экране, садимся на стул и делаем упражнение для плеч. Чудесное, простое упражнение. Огурцы в руки! Руки выпрямлены перед собой и... подняли вверх, раз... опустили на уровень плеч. Если даже это не вмоготу, то руки можно поднимать из положения «опущенные вниз» до положения «на уровне плеч».

**В-шестых**, можно заняться ногами и животом, например, вытянув ноги прямо перед собой, поделить перекрестные движения, как будто ты балерина, парящая в воздухе.

**В-седьмых**, если еще сохранились какие-нибудь силы, то потратить этот мизерный остаток можно упражнением для пресса. Выпрямить перед собой параллельно полу ноги и раз 15 поподтягивать колени к груди.

Лично я после этой гимнастики с чувством выполненного долга свалился на бок, и телевизор мне уже не казался уютным домашним приспособлением для отдыха.

Позже, засыпая, я вспоминаю, что есть ведь упражнения, придуманные как будто специально для меня, лежащего в постели... Надо бы завтра вспомнить!

А вы? Вы можете поделиться со мной своими «лежбоками» упражнениями, вместо зарядки полезными для здоровья? Заранее благодарю.

низма, которая в свою очередь оказывает благотворное действие на мигрень.

Как утверждает руководитель проекта профессор Поль Мартин, в данном случае вполне приемлемо известное изречение «клин клином». По его словам, попытки оградить пациентов от внешних раздражителей типа громких звуков, яркого света и негативных факторов приносит больше вреда, чем пользы. Искусственная изоляция лишь усиливает симптомы болезни, имеющей крайне сложный психологический механизм.

В исследованиях было задействовано более 300 человек от 19 до 65 лет, страдающих различными по интенсивности формами мигрени. Контрольной группе предлагалось решать задачи, а также преодолевать ситуации, связанные с повышенной стрессовой нагрузкой. На первом этапе это вызывало отрицательные эмоции, но при продолжении эксперимента происходила адаптация организма и повышалась его сопротивляемость внешнему воздействию, что способствовало исчезновению мигрени. Австралийские медики отдают себе отчет, что их метод находится лишь в начальной стадии разработки и не может пока применяться в качестве стандартного лечения.

(ИТАР - ТАСС)

## НОВОСТИ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СОСУДОВ

Неправда, что все полезное невкусно, а все вкусное - не полезно.

Высококачественный горький черный шоколад благотворно влияет на кровеносные сосуды, установили ученые. Регулярное потребление этого продукта в небольших дозах повышает эластичность артерий, их способность к расширению, и тем самым снижает риск инфарктов и инсультов.

В этом открытии американских ученых за основу была взята рабочая гипотеза о ценных свойствах черного шоколада, имеющего высокое содержание какао. А оно в свою очередь богато флаваноидами - веществами, обладающими антиоксидантными свойствами, полезными для сосудов.

В течение двух недель ученые наблюдали две группы здоровых людей. Одна из них ежедневно получала порцию высококачественного черного горького шоколада. Размер порции был умеренным - 46 граммов или примерно полплитки. Другая группа также регулярно и в том же количестве получала шоколад, но уже не горький и не черный, с низким содержанием какао.

До и после опыта у обеих групп с помощью специальной ультразвуковой аппаратуры за-

меряли показатель эластичности артерий. Проверялось также содержание в крови флаваноидов. У представителей группы, которая получала качественный черный шоколад, было отмечено увеличение способности сосудов к расширению, а содержание флаваноида эпикатехина в крови увеличилось в восемь раз. У другой группы, которая ела шоколад с низким содержанием какао, никаких изменений подобного рода замечено не было. Наоборот, содержание эпикатехина даже немного упало. Отсюда вывод: есть шоколад полезно, однако при этом он должен быть натуральным, черным и горьким. И не стоит увлекаться: в «лошадиных» дозах шоколад, как и всякая жирная пища, способен повысить содержание холестерина в крови и свести на нет свои полезные свойства.

## УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ ОТ МИГРЕНИ

Эффективным методом лечения мигрени, от которой страдают десятки миллионов представителей всех стран и народов, является усиление умственных и психологических нагрузок. К такому парадоксальному на первый взгляд выводу пришли сотрудники научно-исследовательского центра при Мельбурнском университете в Австралии. После многочисленных экспериментов они установили, что стрессовые ситуации вызывают защитную реакцию орга-



Шестьдесят восемь лет назад, 3 июля 1936 года в составе рабоче-крестьянской милиции была образована служба Государственной автомобильной инспекции. На ее плечи легла борьба с аварийностью и хищением автотранспорта, разработка технических норм, наблюдение за подготовкой и воспитанием водительских кадров, учет автопарка.

Долгое время из-за низкого развития дорожных сообщений и небольшого количества транспорта Грязовецкий район не нуждался в организации данной службы. Первый автоинспектор в Грязовце появился лишь в 50-х годах, когда в хозяйствах района стало насчитываться несколько десятков автомобилей, тракторов и другой техники.

В конце 60-х годов появилась необходимость в расширении службы ГАИ, настоятельно требовалось оснастить автоинспекторов специальными техническими средствами, сделать их более мобильными. Это стало возможным благодаря первым «ласточкам» - мотоциклам «Урал».

В 1963 году было утверждено новое положение о Государственной автомобильной инспекции, в котором были более четко определены задачи службы. Основными направлениями деятельности явились: борьба с аварийностью, учет и анализ автотранспортных происшествий, пропаганда правил дорожного движения, совершенствование службы дорожного надзора, организация дви-

жения транспорта и пешеходов.

Семидесятые и восьмидесятые годы ознаменовались дальнейшим укреплением материально-технической базы автоинспекции. Службе ГАИ стали выделяться специальные автомобили, современные средства связи, аппаратура для фиксации нарушений правил дорожного движения. В это время в Грязовце была организована дорожно-патрульная служба.

В начале 90-х годов в нашем районе на границе Вологодской и Ярославской областей был организован контрольный пост милиции, создана служба дорожной инспекции и организации движения, а также регистрационно-экзаменационный пункт. Начался этап оснащения службы ГИБДД Грязовецкого РОВД компьютерной техникой, а также этап обновления автопарка служебных машин.

В связи с реформированием Государственной автомобильной инспекции значительно расширился круг ее задач, изменились приоритеты в деятельности службы, основными направлениями которой стали: защита законных прав и интересов участников дорожного движения, оказание

им практической помощи со стороны сотрудников службы, проведение комплекса профилактических мероприятий, направленных на предотвращение дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий.

Сегодня в городе и районе насчитывается около 7,5 тысячи единиц автотранспортных средств различных модификаций. Район покрыла сеть дорог с твердым покрытием, резко увеличился поток транспорта на них. В связи с этим, а также из-за снижения транспортной дисциплины участников дорожного движения увеличилось и количество совершаемых дорожно-транспортных происшествий, погибших и пострадавших в них людей.

Сотрудниками ГАИ выявляется все большее количество грубых нарушений ПДД, таких как управление транспортом в состоянии алкогольного опьянения, нарушение скоростного режима, нарушение правил перевозки людей, правил обгона и проезда ж/д переездов.

Неизмеримо возросли знания, профессиональная подготовка и квалификация работников Государственной инспекции. При создавшихся аварийных ситуациях инспекторы ГИБДД способны решать задачи любой сложности, хорошо ориентируются в современном разнообразии движущейся автотехники, оперативно и грамотно выявля-

ют и пресекают нарушения ПДД, ведут большую профилактическую работу.

Одним из «старейших» и наиболее опытных работников отделения ГИБДД Грязовецкого РОВД является старший го-синспектор дорожной инспекции и организации движения подполковник милиции Халин Владимир Александрович.

Родился он в 1956 году в небольшой деревушке Грязовецкого района под названием Задорка. В 1975 году окончил Грязовецкий техникум механики и электрификации сельского хозяйства, получив диплом по специальности «техник-механик». Пройдя производственную практику в совхозе «Аврора», был призван в ряды Советской Армии. Службу нес во Внутренних войсках, в знаменитой дивизии им. Ф. Дзержинского.

Вернувшись из армии в 1978 году, в то время еще по направлению комсомольской организации, поступил на службу в отдел внутренних дел Грязовецкого района, где и начался его милицейский будни.

За эти годы он прошел путь от инспектора дорожно-патрульной службы до старшего инспектора ДПС, командира взвода ДПС, а с 1986 по 1998 год возглавлял отделение ГАИ,

досконально изучил все тонкости службы ГИБДД, приложив немало сил по ее развитию и совершенствованию. В любую минуту он готов прийти на помощь, подсказать, помочь разрешить любую неразрешимую для кого-то, но только не для него, проблему. Благодаря его советам, воспитано не одно поколение инспекторов ГАИ. Халин В. А. пользуется заслуженным авторитетом не только среди сослуживцев, но и у населения.

За плодотворный труд в деле обеспечения безопасности дорожного движения он неоднократно поощрялся как руководством районного отдела внутренних дел, так и руководством УВД области, о чем говорят его награды: знак «Отличник милиции» и медаль «За безупречную службу» 3-й степени.

Не смотря на напряженную трудовую деятельность, не забывает он и о своем «тыле». Очень любит семью, свой дом, который отстроил практически своими руками. Хозяйственный, не чурается любой работы, занимается пчеловодством, имеет домашнее хозяйство. Одним словом, настоящий русский мужик, у которого спориться любое дело.

**С. ЖИГАНОВ,**  
го-синспектор технического надзора ОГИБДД Грязовецкого РОВД.

## МАСТЕРСКАЯ-МАГАЗИН

(г. Грязовец, пр. Ленина, 85) предлагает радиодетали отечественного и импортного производства, телевизионный кабель, антенны, телевизоры, ремонт телеаппаратуры.  
Тел. 2-34-79. (8-4).

## ПОКУПАЕМ ПИЛОМАТЕРИАЛЫ из ели и сосны

Цена 2400 рублей за кубометр. Расчет немедленно. Возможен самовывоз.  
Тел. в Вологде 75-01-94, 75-01-97, 8-921-716-03-80. (4-2)

## ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!

Грязовецкое ЛПУМГ извещает население и предприятия района, что в период с 1 июля по 30 августа 2004 года на трассе газопровода отвода на г. Вологду, в охранных зонах ГРС «Криводино» и «Фроль» будут проводиться работы по химической обработке препаратом «Раундап». Напоминаем о категорическом запрещении нахождения людей и домашнего скота в пределах охранных зон газопровода.

Продаются корова (5 отелов), теленок.  
Обращаться: м. Корнильево, д.б.

30 ИЮНЯ в 10.30 на рынке г.Грязовца будут продаваться поросята мясной породы, привитые.

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продам железный кузов к автомашине ГАЗ-53, газовую плиту б/у. Недорого,  
Тел. 8-921-121-38-74.

ПРОДАМ ВАЗ-2111 2001 г. выпуска. Есть все, лит. диски. 140 тыс. рублей; палас 2,5х5, недорого, торг. Тел. 2-23-95(р), 2-34-97(д), 8-921-234-31-25.

## «Пушкинское кольцо» в Тверской области

Потомок великого русского поэта американский бизнесмен Кеннет Пушкин хочет создать в Тверской области туристический маршрут «Пушкинское кольцо». Об этом он заявил в селе Берново на празднике, посвященном 205-й годовщине со дня рождения Александра Сергеевича.

К. Пушкин унаследовал знаменитую фамилию от далекого предка Федора Петровича Пушкина, который был родным братом прапрадедушки классика. Кеннет говорит, что 7 лет назад в Америке он «основал Международный Пушкинский фонд, а затем открыл Пушкинский фонд в России». Фонд участвует во многих проектах. «Помогаем детям, приютам и больницам, а главное – занимаемся сохранением пушкинского наследия». Самым интересным проектом для Фонда является создание «Пушкинского кольца» в Тверской области.

В туристический маршрут войдут места, которые любил и часто посещал поэт - города Тверь, Торжок, Старица, села Малинники, Грузины, Берново. «Надеемся, что этот проект будет способствовать развитию экономики Тверской области, подчеркнет ее значение как культурного центра России», - отметил американский бизнесмен. Губернатор области Дмитрий Зеленин считает, что «предложение фонда, касающиеся культурных возможностей открытия «Пушкинского кольца», заслуживают самого широкого поощрения. Тверская область и Между-

народный Пушкинский фонд вместе будут делать все, чтобы имя Александра Сергеевича звучало во все времена».

(ИТАР-ТАСС)

3 ИЮЛЯ будут продаваться ПОРОСЯТА, КУРЫ (молочки-несушки), УТЯТА: Ростислово - 8.00, Грязовец - 8.30, Жерноково - 9.30, Лежа - 10.00. Анохино - 10.30, Сидорово - 11.15, Вохтога - 12.00, Камешник - 13.50, Слобода - 14.15. Бушуиха - 15.00.

Молодой человек с высшим образованием снимет благоустроенное жилье на длительный срок. Оплата по договоренности.  
Тел. 2-10-82.

## • ДЛЯ ВАС, ВЫПУСКНИКИ

## КУДА ПОСТУПАТЬ, чтоб с работой не прогадать

До вступительных экзаменов в УЗы остается все меньше времени. Ты выбрал, куда будешь поступать? Обрати внимание: те специальности, которые популярны сегодня, через пять лет, когда ты получишь диплом, могут оказаться не в цене. Для того, чтобы помочь нынешним абитуриентам, Министерство образования вместе с Минэкономки и Минтруда исследовали будущий рынок труда. Прогноз специальностей, которые окажутся востребованы через пять-шесть лет, подготовлен с учетом потребностей 83 субъектов Федерации. Итак:

Агроном станет самой выгодной специальностью уже через три года. Вообще, анализ показывает популярность всех профессий, связанных с землей. Все больше людей приобретают участки и разводят сады. На рынке появился новый продукт - земля.

Возрастает потребность в специалистах по обработке материалов. Ювелиры без работы не останутся.

Юристы-экономисты по-прежнему в цене. Но в первую очередь не знатоки мировой экономики, а специалисты, разбирающиеся в

экономике российской. То же самое касается юристов. Потребность в них возрастет уже к 2006 году. Фирмы будут искать тех, кто владеет хозяйственным и гражданским правом, правоохранительные органы примут на работу знатоков уголовного права.

Еще одна нужная профессия - «специалист по информационной безопасности». Компьютерщиков потребуется через пять лет в четыре раза больше, чем сейчас. Будут в цене врачи (их нужно в три раза больше, чем выпускается ежегодно), работники театра и кино (от вокалистов до режиссеров).

Молодые специалисты, получающие инженерно-технические специальности, такие, как инженер-конструктор, инженер-механик, инженер-электрик, инженер-технолог, инженер-строитель, инженер по оборудованию и его наладке, в большинстве своем будут востребованы на рынке труда.

Определенные сложности с трудоустройством будут у специалистов государственного и муниципального управления, музыкальных работников, библиотечарей, товароведов, маркетологов, делопроизводителей.

Из профессионалов без

высшего образования в первую очередь расхватают официантов, парикмахеров, продавцов - работников сферы обслуживания.

А вот у педагогов к концу десятилетия возникнут проблемы с работой. Из-за демографической ямы в школы и ВУЗы придет мало учеников.

\*\*\*  
Кто сейчас и в перспективе будет востребован на районном рынке труда?

Система образования по-прежнему нуждается в психологах и социальных педагогах, учителях иностранного языка, трудового обучения и физкультуры.

Не укомплектовано кадрами районное здравоохранение: есть вакансии врачей-специалистов лечебного факультета, не хватает кадров среднего медицинского персонала: фельдшеров, акушеров, медсестер.

В большой цене рабочие профессии. Всегда найдут работу электрогазосварщики 4-6 разрядов, машинисты грейдера и бульдозера, трактористы-трелевочники, специалисты лесного хозяйства.

**Т. СИДОРОВА,**  
ведущий инспектор центра занятости населения.

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.