

**Сегодня  
в  
номере:**

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**

стр. 2-3



**О чем  
КРИЧИТ**

стр. 2

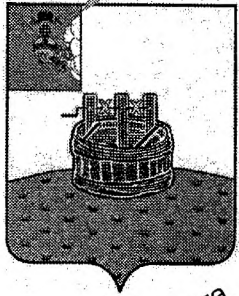
**БОЛЬ**

**НОВОСТИ**

стр. 4

**ИНФОРМАЦИЯ,  
СПРАВКИ,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

стр. 4



№ 29  
(20140)

Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

# Сельская ПРАВДА

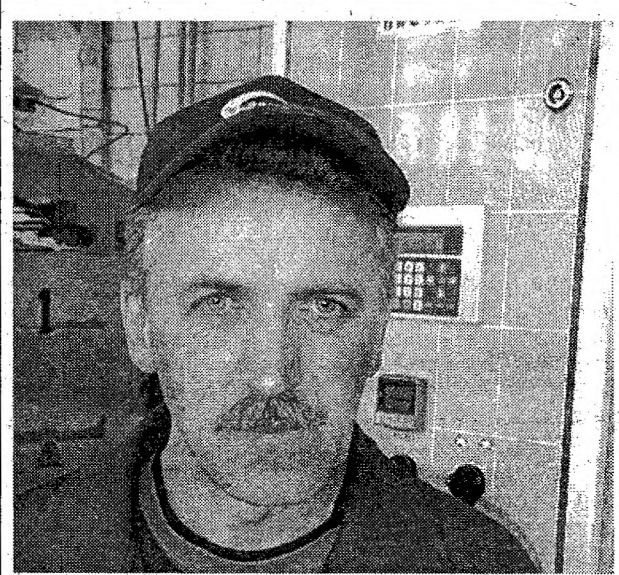
*Вторник,*  
**29 марта**  
**2005 года**

## Депутаты утвердили программу

На 140-й сессии парламента депутаты рассмотрели более 60 вопросов. В частности, парламентское большинство, представленное фракцией «Единая Россия», утвердило областную инвестиционную программу, предложенную Правительством области. Большая сумма средств в областной программе выделена на поддержание социальной сферы. Более 29 миллионов рублей предложено на развитие системы образования, почти 13 с половиной миллионов выделено на культуру, почти 89 миллионов - на здравоохранение и еще 17 миллионов выделяется на другие вопросы социальной политики.

Также депутаты внесли изменения в закон «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в целях реализации ими права на образование». В соответствии с этим законом детям из многодетных семей предоставляются выплаты для проезда на внутригородском транспорте, а также в автобусах пригородных и внутрирайонных линий, на приобретение детской одежды для посещения школьных занятий, спортивной формы для занятий физической культурой. «Эта поддержка должна предоставляться как учащимся государственных, так и муниципальных образовательных учреждений. Однако в законе до сих пор этого указано не было, поэтому мы и внесли поправки в закон», - пояснила заместитель председателя комитета по образованию, здравоохранению и культуре Татьяна Никитина.

Кроме того, депутаты внесли поправки в областной Административный кодекс. В частности, административная ответственность в виде штрафа установлена за курение табака в неположенных местах, а также за загрязнение мусором территории рядом с домом.  
**Пресс-служба фракции «Единая Россия».**



**Константин Васильевич СТАРИКОВ** - слесарь-технолог по ремонту оборудования в цельномолочном цехе Грязовецкого завода сухого обезжиренного молока ЗАО «ПТК «Северное молоко». По этой специальности он трудится всего три года, но на торжественном собрании победителей областного соревнования в агропромышленном комплексе за 2004 год, прошедшем в Вологде в середине марта, он был назван в числе победителей соревнования среди специалистов молочной промышленности области, ему был вручен ценный подарок.

В чем же секрет столь поразительного успеха? Его коллеги считают, что научиться профессии можно каждого, а вот качество труда во многом зависит от отношения к нему исполнителя. Константин Васильевич Стариков к порученному делу относится исключительно ответственно и творчески, что и позволяет ему добиваться высоких результатов.

На снимке: К. В. Стариков.

Территориальная избирательная комиссия Грязовецкого муниципального района по выборам депутатов представительных органов муниципальных образований поселений Грязовецкого муниципального района

### РЕШЕНИЕ

от 25 марта 2005 года № 2  
**О назначении дополнительных выборов депутата Земского Собрания района по 22 избирательному округу**

В соответствии со статьей 8 закона Вологодской области «О выборах депутатов представительного органа местного самоуправления» территориальная избирательная комиссия **РЕШИЛА:**

1. Назначить дополнительные выборы депутата Земского Собрания района по избирательному округу № 22 вместо депутата, досрочно прекратившего свои полномочия, на 5 июня 2005 года.

2. Постановление подлежит официальному опубликованию в газете «Сельская правда».

Председатель территориальной избирательной комиссии

**Г. В. МОРОЗОВА.**

Секретарь территориальной избирательной комиссии

**О. А. ЧИБРИКОВА.**

## АДМИНИСТРАЦИЯ РАЙОНА ПОСТАНОВЛЕНИЕ

22.03.2005

№ 262

### О ПРОВЕДЕНИИ ДВУХМЕСЯЧНИКА ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ И САНИТАРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ ГОРОДА, ПОСЕЛКА И НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ РАЙОНА

В связи с подготовкой к празднованию 60-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, а также с целью повышения уровня благоустройства, санитарного состояния г. Грязовца, п. Вохтога, населенных пунктов района и подготовки к празднованию 225-летия города Грязовца **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Объявить с 18 апреля по 18 июня 2005 года двухмесячник по благоустройству и улучшению санитарного состояния г. Грязовца, п. Вохтога и населенных пунктов района. 23 апреля 2004 года провести общерайонный субботник.

2. Руководителям предприятий, организаций, учреждений всех форм собственности, владельцам частных домов в ходе двухмесячника привести в надлежащее состояние производственные и прилегающие к ним территории, улицы, памятники, скверы, придомовые территории, территории детских садов, школ, клубов, больниц, магазинов, предприятий общественного питания, бытового обслуживания и других назначений.

3. Утвердить районную комиссию в следующем составе: Казунин А. В. - заместитель главы администрации Грязовецкого района - председатель комиссии;

Охалкин В. Н. - начальник МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого района» - заместитель председателя комиссии;

Зимица Л. А. - глава администрации г. Грязовца; Жиборкин В. К. - глава администрации п. Вохтога; Беззубов Н. В. - директор МП «Управление ЖКХ п. Вохтога»;

Рассветалов С. М. - директор МУП «Грязовец-Водоканал»; Николаева А. П. - зав. отделом архитектуры и градостроительства;

Федоринов Н. Л. - главный врач ГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районах»;

Купецкий Н. А. - начальник 11 ОГПС; Рычков Ю. А. - начальник Грязовецкого РОВД; Турупаев А. В. - председатель комитета по охране окружающей среды и природных ресурсов.

4. МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого района», администрации г. Грязовца, администрации п. Вохтога, сельским администрациям: - разработать мероприятия по проведению двухмесячника;

- организовать широкое участие коллективов предприятий, организаций, учреждений и населения в проведении работ по повышению уровня благоустройства и санитарного содержания города, поселка и населенных пунктов района.

5. Главному врачу ГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Грязовецком и Междуреченском районах» Федоринову Н. Л., начальнику 11 ОГПС Купецкому Н. А., председателю комитета по охране окружающей среды и природных ресурсов Турупаеву А. В., начальнику Грязовецкого РОВД Рычкову Ю. А. обеспечить контроль за ходом санитарной очистки населенных пунктов, использовать права по применению санкций в отношении лиц, уклоняющихся от соблюдения правил надлежащего содержания производственных, социальных и жилых объектов.

6. МУ «Управление единого заказчика администрации Грязовецкого района», администрации г. Грязовца, администрации п. Вохтога, сельским администрациям в срок до 01.09.2005 представить информацию о результатах проведения работ по благоустройству в период двухмесячника и весь летний период 2005 года.

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

8. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации района Казунина А. В.  
Глава администрации района  
**М. А. ЛУПАНДИН.**

## Информационное сообщение

29 апреля 2005 года в 10 часов комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района проводит открытый аукцион по продаже следующего имущества:

**ЛОТ № 1 - нежилое помещение (бывший магазин «Покровский») общей полезной площадью 154,7 кв. м, расположенный в пристройке к жилому дому по адресу: г. Грязовец, ул. Ленина, 109.**

Начальная цена продажи составляет 1507000 (один миллион пятьсот семь тысяч) рублей;

**ЛОТ № 2 - нежилое помещение (бывшая парикмахерская «Фея») общей полезной площадью 70,3 кв.м, расположенное в пристройке к жилому дому по адресу: г. Грязовец, ул. Ленина, 109.**

Начальная цена продажи составляет 907000 (девятьсот семь тысяч) рублей.

**ЛОТ № 3 - нежилое помещение (бывший трикотажный цех) общей полезной площадью 110,6 кв. м, расположенное в пристройке к жилому дому по адресу: г. Грязовец, ул. Обнорского, 1.**

Начальная цена продажи составляет 1057000 (один миллион пятьдесят семь тысяч) рублей.

Начальная цена продажи складывается из рыночной стоимости имущества, определенной в соответствии с законодательством РФ об оценочной деятельности и расходов на реализацию.

**Шаг аукциона - 5% от начальной цены.**

Задаток для участия в аукционе устанавливается в размере 20 процентов начальной цены. Договор купли-продажи

заключается с победителем в течение 5 дней с даты подведения итогов аукциона.

Платеж единовременный в течение месяца со дня подписания договора купли-продажи.

Подведение итогов открытого аукциона осуществляется 29 апреля 2005 года.

Прием заявок и документов для участия в торгах (копия паспорта; копия платежного документа с отметкой банка о перечислении задатка, опись представленных документов в двух экземплярах) и ознакомление с условиями проведения аукциона осуществляется со дня опубликования сообщения в печати по 28 апреля 2005 года в комитете по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района по адресу: г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, кабинеты 20, 19, телефоны 2-16-40, 2-13-91.



## О чем кричит боль

Любому человеку известно, что такое боль. Для ее определения заглядывать в медицинские справочники необязательно. Понятно и то, что ее появление в любой степени – это страдание. Единственная мысль, которая приходит вслед за этим, это отчаянное желание поскорее устранить боль, как первопричину страдания: хочется, чтобы как можно быстрее наступил покой. Ни за что, ни за что не хочется, чтобы она усилилась. Перед лицом боли нет героев.

Но она возвращается и пронизывает острыми иглами. Иногда чаще, иногда реже. Поэтому люди принимают обезболивающие лекарства. Под воздействием все более и более совершенных препаратов болевые импульсы «как рукой снимаются» и «счастье кажется рядом».

Кажется вполне разумным, что мы даем боли должный отпор при первом ее появлении. Но задумываемся ли о причинах, которые болевым ощущением передают сигнал тревоги, сигнал о необходимом вмешательстве специалиста?

Сегодня мы предлагаем вам, наши читатели, мнение врачей **О БОЛЯХ В СПИНЕ**. Так или иначе, боль собственной спины или спины близкого человека может настичь кого угодно, без исключения и в любой момент жизни. Надеемся, рекомендации специалистов окажутся вам полезными для преодоления первичного или хронического источника пассивной очаговой боли. Ведь она ослабляет организм, разрушает иммунную систему и забирает жизненные силы, которые могли бы понадобиться для совершенно других переживаний – счастья, радости, вдохновения, любви и желания жить.

### КРАТКО О САМОЙ БОЛЕЗНИ

Остеохондроз – это заболевание кости и хряща (греч. osteon – кость, chondros – хрящ). Межпозвоночный диск скрепляет позвонки почти неподвижно, а «общее руководство» осуществляют мышцы шеи, спины, поясницы и даже брюшного пресса. С возрастом межпозвоночный диск как бы усыхает, становится тоньше, теряет воду, в связи с чем не гасятся колебания и удары. При этом кольцевые волокна делаются дряблыми, непрочными, не обеспечивают плотной, упругой фиксации позвонков, могут даже разрываться. В подобном случае может формироваться так называемая грыжа диска. Она может сдавить проходящий рядом нервный корешок, отсюда и сильные боли – радикулит (от лат. radix – корешок). Но хуже всего нестабильность позвоночника – избыточная подвижность позвонков. Смещаясь, они могут, в зависимости от уровня заболевания, вызвать сдавливание кровеносного сосуда либо ущемить спинной мозг или его придатки. Позвоночник при этом может терять свою основную функцию опорной колонны.

Как правило, встречается четко выраженная картина заболевания, с непрерывными хроническими болями из-за постоянных мышечных спазмов. Некоторые пациенты сравнивают это с непрекращающейся зубной болью, только, говорят они, болит не зуб, а поясница. В некоторых случаях непосредственно спина не болит, а сильная боль ощущается в другом месте.

Наиболее коварен и особенно часто маскируется под другое заболевание остеохондроз грудного отдела позвоночника. Если частыми стали боли в межлопаточной области, стоит обратить внимание на результат после приема сосудорасширяющих препаратов (валидол, нитроглицерин): боль не уменьшается, а электрокардиограмма близка к норме, надо обследовать позвоночник.

При пояснично-крестцовом остеохондрозе могут беспокоить боли в брюшной полости. Поэтому при



обследовании важно мнение врачей и по поводу аппендицита, и по поводу гинекологических заболеваний у женщин. Медики не даром советуют любую болезнь лечить, начиная с позвоночника, поскольку именно здесь могут скрываться причины многих загадочных недугов и неясных диагнозов. Но чаще всего позвоночник заявляет о себе прямо: неожиданной болью.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЖЕ «СКРУТИЛО»?

Прежде всего:  
- приложите к больному месту легкое тепло, об-

вяжитесь шерстяным платком, укладывайтесь на щит или пол;

- на шею, если «прострелило» ее, наложите ватно-картонную шину, как при травме;

- грудную клетку туго перебинтуйте, как при переломе ребер;

- под поясницу, если боль там, положите небольшой валик;

- если сильно тянет ногу, положите валик под колено;

- не старайтесь вправить позвонок сами и не доверяйте случайным людям – это дело специалиста;

- не используйте мази, от которых все жжет и горит (от финалгона до керосина) – подобные растирания могут оказаться вредными либо усилить боль;

- примите какое-нибудь болеутоляющее средство и ждите врача!

Улучшение состояния не должно вас обмануть. Но прежде внимательно прислушайтесь к рекомендациям врача с надеждой на постепенное выздоровление. Предписания врача по лечению и профилактике остеохондроза следует выполнять неукоснительно. И даже если позвоночник вроде уже не беспокоит: нет явных болевых симптомов – прислушайтесь к себе и попробуйте ответить на вопросы несложного теста на остеохондроз.

### НЕ БЫВАЕТ ЛИ У ВАС ТАК:

- иногда побаливает шея, спина, кружится голова, стреляет в руку или ногу, а то вдруг как «скрутит»;

- сильной боли в спине нет, но беспокоит чувство тяжести, онемение или мурашки по спине, шее, пояснице;

- постоянно скованы мышцы; участилась бес-

сонница либо не можете расслабиться даже во сне.

Если на большинство этих вопросов вы ответили утвердительно, есть повод для консультации с врачом.

### КТО ЖЕ ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?

Прежде всего, это те, кто больше сидит, нежели двигается, и занят преимущественно тяжелым физическим трудом. Важным может оказаться и наследственный фактор. Поэтому, если близкие родственники страдали остеохондрозом, собственной спине надо уделять повышенное внимание – при малейших признаках недомогания обращаться к врачу. Лишняя масса тела и плоскостопие тоже могут быть причиной остеохондроза. Провоцировать болезнь может и любая стрессовая ситуация. Это особенно характерно для шейного остеохондроза. Дело в том, что рядом с позвоночником проходят артерии, питающие мозг, а смещение межпозвоночных дисков сдавливают их и появляется головная боль либо головокружение. Отсюда и вспыльчивость, и тревож-



Избавьтесь  
от балласта

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 39

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## ЗВОНОК ОТ ПОЗВОНОЧНИКА

За остеохондрозом почему-то закрепилась репутация несерьезной болезни. «Подумаешь, – мол, – в спину вступило. Обвяжись теплым платком, в баньке попарься – все и пройдет».

Может быть, именно поэтому, согласно медицинской статистике, только 20% (!) пациентов при боли в пояснице сразу обращаются к врачу, остальные надеются на дедовские средства. Но остеохондроз – заболевание, которое не прощает пренебрежения. Долгие годы он может не привлекать к себе внимания, но вдруг неожиданно, в самый неподходящий момент, буквально валит человека с ног. Лишь со временем высказывание древних становится понятным: «Чем глубже скрыт недуг, тем злей он и опасней». К остеохондрозу это имеет самое прямое отношение. Известно, что это затяжная и коварная болезнь, диагностировать которую сразу можно не всегда. Остеохондроз любит рядиться под другие заболевания.

**Не перегружайте позвоночник.** Берегите спину, старайтесь обезопасить себя от ударов, падений. Не переохлаждайтесь! Мышца иногда реагирует на охлаждение спазмом независимо от вашего сознания – сократилась, сместила позвонок. Это вызвало боль, а расслабиться уже невозможно, т.к. боль усиливает спазм. Избавляйтесь от балласта! Избыточная масса тела повреждает позвоночник так же эффективно, как прямая травма или хроническая перегрузка. Занимайтесь специальной гимнастикой.

**Несколько практических советов.**

1. Утром полезно повисеть на турнике или просто на крепкой двери – это хорошо разгружает мышцы позвоночника.



2. Встаньте на четвереньки и выгните спину, как это делает кошка. А потом немного походите по-кошачьи.

3. Замечательное упражнение «Качели»: раскачиваться наподобие качалки, лежа на спине с прижатыми коленями как можно ближе к подбородку.

4. Сядьте прямо и «выписывайте» головой цифры от 0 до 9 и обратно.

5. Самый лучший вид спорта при остеохондрозе – плавание. Оно способствует развитию тех мышц, которые необходимы для поддержки позвоночника, и полностью снимает все нагрузки на межпозвоночные диски.

**По материалам  
журнала  
«Качество жизни».**



## То не ветер ветку клонит, то спина моя болит...

Кому не приходилось наблюдать своих коллег, страдающих от нестерпимой боли в спине. Еще вчера активный и стремительный, сегодня на простое обращение страдалец поворачивается всем телом, да еще и с откровенной гримасой боли на лице. А других и вовсе скручивает: ни разогнуться, ни повернуться не могут. Зрелище вроде и смешное, но шутки отпускать не хочется. Понятное дело: больно человеку, плохо ему.

О том, чем может быть вызвана боль в спине и как с ней бороться, рассказывает зав. кафедрой терапии Российского государственного медицинского университета, доктор медицинских наук, профессор Надежда Александровна ШОСТАК.

**- Раньше мы ставили сами себе диагнозы и сваливали все свои мучения на остеохондроз. Слово трудное, но все его запомнили. Теперь же встречается термин «дорсопатия». Что он означает?**

**Н.Ш.:** Действительно, этот термин только входит в наш медицинский лексикон. Под ним подразумевается болевой синдром в области туловища и конечностей, связанный с заболеваниями позвоночника.

**- Чем может быть вызвана боль в позвоночнике?**

**Н.Ш.:** Чем угодно. Вы удивитесь, боль в позвоночнике может возникнуть у женщин, имеющих крупную грудь, большой живот или плоскостопие. Все это может вызвать неравномерную нагрузку на позвоночник, поэтому смещается центр тяжести тела. Кроме того, увеличивается напряжение мышц спины. Кстати доказана взаимосвязь между болью в спине и мигренью у женщин, втрое чаще мигрень

бывает у женщин, страдающих болью в спине.

Боль в поясничной области и в конечностях может быть не только из-за радикулита. Она может возникнуть при мочекаменной болезни, а у женщин – в связи с некоторыми гинекологическими заболеваниями. Ощущение дискомфорта в спине может сопровождать заболевания сердца, поджелудочной железы, печени, при различных внутренних инфекциях.

Отдельный разговор о боли в спине в связи с перегрузками. Это касается не только спортсменов, но и людей, занятых обычными хозяйственными делами, забывающих о суставах, и о позвоночнике. Нужно помнить, что для спины губительны в равной степени сидячий образ жизни и излишняя активность с большими физическими нагрузками.

**- Что происходит с позвоночником, когда ощущается боль?**

**Н.Ш.:** Все зависит от диагноза. Возможно, так проявляется изменение в суставах. А может и в позвонковых дисках, которые

впоследствии могут осложниться радикулитом. Если вовремя не приступить к лечению, могут развиваться другие, более опасные болезни, как то: грыжа межпозвонкового диска. К тому же, смещение одного или нескольких позвонков могут привести к параличу из-за нарушения целостности нервной структуры спинного мозга.

**- При появлении заболевания боль начинается сразу?**

**Н.Ш.:** Все боли в спине делятся на первичные и вторичные.

Первичный синдром боли в спине обусловлен изменениями в тканях опорно-двигательного аппарата с возможным вовлечением смежных структур. Основной причиной болевого синдрома в спине при указанной патологии является спондилоартроз. Это самая частая причина боли в пояснице у людей пожилого возраста. При спондилоартрозе боль обычно двухсторонняя – рядом с позвоночным столбом, усиливается при длительном стоянии и разгибании, уменьшается при ходьбе и сидении. Спровоцировать первичную боль может самый обычный сквозняк, неудобное сидение, тяжесть в руке и т. д.

Вторичная боль в спине может быть связана с врожденными отклонениями, травмами позвоночника, опухолевыми и инфекционными процессами, остеопорозом, заболеваниями внутренних органов.

**- Все люди в равной степени подвержены заболеваниям спины?**

**Н.Ш.:** Нет. На «популярность» боли в спине влияют пол человека и его возраст, осанка, мышечная сила, подвижность позвоночника. У 25% больных возникли существенные проблемы с трудоспособностью. 75% от общего числа страдающих болью в спине – пациенты 30-59 лет. Чаще болеют в возрасте от 20 до 50 лет, а пик заболеваемости приходится на 35-45 лет.

**- Как же разобраться, что и в каком случае лечить?**

**Н.Ш.:** Самое главное – не заниматься самолечением и «отмахиванием». При малейшей первичной боли нужно обращаться к специалисту – врачу-ревматологу. Он сразу определит, «его» это боль или других специалистов: кардиолога, уролога, инфекциониста или онколога, а может и психотерапевта.

**- А он-то здесь при чем?**

**Н.Ш.:** Стресс может быть и у позвоночника, и у человеческой психики. В первом случае достаточно резко встать, неудачно повернуться или резко поднять тяжесть. Тогда нужна помощь ревматолога. А вот психологи и психиатры исправляют последствия наших нервных стрессов.

**- Все не так-то просто?**

**Н.Ш.:** Конечно. Тем более со страшной болью в нежной спине. Поэтому ее необходимо беречь.

## Если вы в своей квартире

Накануне Всемирного дня здоровья (7 апреля), который проходит под девизом «Движение – это здоровье», в областном Центре медпрофилактики проходила пресс-конференция. Представители законодательной и исполнительной власти области, учреждений здравоохранения и общественных организаций, спортсмены и журналисты обсуждали проблемы здоровья, физкультуры и спорта. Вернее, о наших с ними взаимоотношениях. Молодые журналисты по обыкновению слегка важничали, были задиристы и все допытывались у «власть предержащих», сколько, куда и на что направлено средств, и что делается для того, чтобы всем было хорошо и все были здоровы. Но неожиданный встречный вопрос, делают ли они сами по утрам зарядку, разрядил их боевой настрой, и акулы пера, переглянувшись, заулыбались. Следовало предположение, что со спортом дружны не все и дело вовсе не в деньгах.

**ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, ТРИ - ЧЕТЫРЕ...**

Ситуацию урегулировал председатель областного комитета по физкультуре и спорту В. Н. НЕКРАСОВ:

Главное – начать. Первые две-три недели могут болеть ноги, ведь если долго не двигаешься, появляется лишний вес. Зато потом, когда встряхнешься и уже однажды не сделаешь зарядку или пробежку, то не спишь всю ночь и ворочаешься – совесть мучает. Со мной такое бывало, когда учился в институте физкультуры. Если по какой-то причине пропустил тренировку, я не мог заснуть и вставал в час ночи, бежал свои 15-20 км. Правда, потом уже не мог заснуть по другой причине – перевозбуждение после пробежки.

Сейчас, вместо зарядки, я хожу по утрам пешком на работу, 40 минут быстрым шагом, и вижу, как мало людей по утрам совершают пробежки. Конечно, это может быть из-за дорого стоящей хорошей спортивной одежды и обуви. Но все равно грустно.

Если человек занимается физкультурой, то это видно сразу: вот он идет по улице, живот подтянут, походка энергичная, не шаркающая. Даже в 80 лет он выглядит молодцом. Занятия (пусть лишь ходьба и посильный физический труд) должны войти в привычку – это как чистить зубы по утрам и вечерам.

**Н. БОНДЯЕВА,**

зав. редакционно-издательским отделом областного Центра медицинской профилактики.

## Не ожидайте чуд - действуйте

Подлинную внешнюю красоту придают человеку не только красивые черты лица, но и правильные пропорции тела, стройность, хорошая осанка.

С различными нарушениями осанки важнейшие внутренние органы (сердце, легкие, печень и др.) и некоторые кости, связки и мышцы оказываются в таких условиях и положениях, что нормальная их функция становится невозможной. А это приводит к возникновению различных заболеваний.

Определение правильной осанки могут сделать не только врачи-специалисты. С этим

можно справиться самостоятельно. На что же следует обратить внимание?

(Иллюстрация «хорошей», «круглой», «плоской» и «кругло-вогнутой» спины).

**При правильной осанке:** голова и туловище находятся на одной вертикали; плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне;

лопатки не выпирают; физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена: грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут;

ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах;

стопа без деформаций, с хорошо видимой выем-

кой со стороны внутреннего свода стопы.

Профилактика нарушений правильной осанки. Борьба за хорошую, красивую осанку должна идти по пути профилактики всех заболеваний и устранения причин, применяя всевозможные средства и методы, среди которых одно из ведущих мест должна занять физическая культура и одна из ее разновидностей – гимнастика, направленная на исправление дефектов осанки (корректирующая гимнастика).

**Причины нарушения осанки:** неправильное положение, сидя за столом;

постоянное ношение тя-

жести в одной и той же руке или на одном и том же плече;

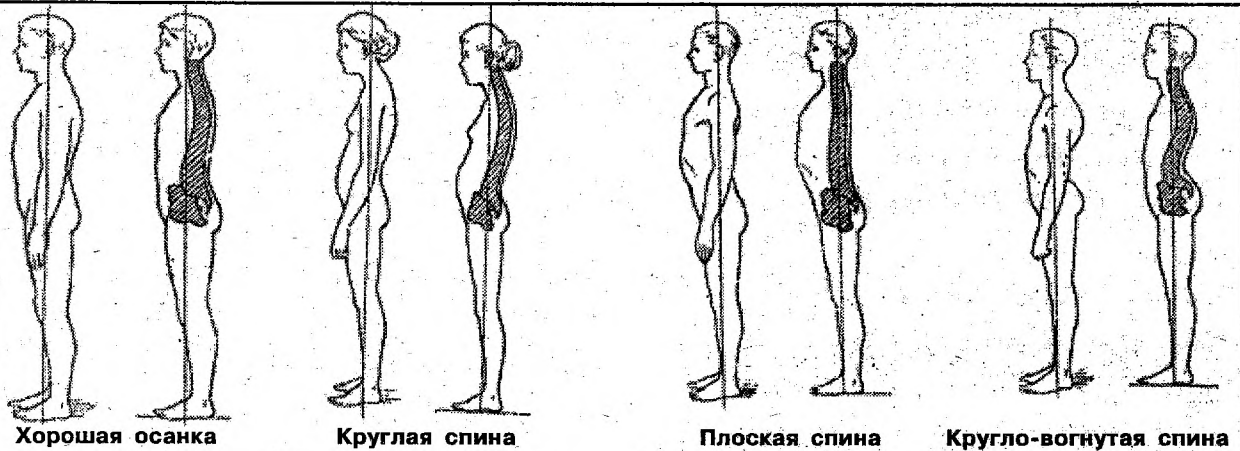
постоянная привычка стоять, отставляя ногу в сторону;

длительное сгорбленное положение тела во время работы;

ношение тесной одежды; раннее сидение и вставание ребенка на ножки;

ожирение и слабость мышц брюшного пресса, спины и ягодичных мышц; слабость костной системы.

**«Профилактика нарушений осанки» - памятка областного Центра медицинской профилактики.**



## Упражнения для спины

Хорошая осанка, прямая спина, расправленные плечи создают имидж. Обрести и сохранить его при «сидячем» образе жизни не так-то легко. Тело невольно «заучивает» такое положение, и мы, сами того не замечая, ходим, сгорбившись.

Несложный комплекс упражнений поможет для профилактики сутулости и сохранения прямой спины.

1. Всем телом плотно прижаться к стене (спиной, плечами, руками, ладонями, ягодицами, пятками). Через минуту сделать 7 глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Затем, не меняя положения тела, зафиксировать его, представляя, что стена прилипла к спине. С такой выпрямленной спиной-стеной следует походить в любом направлении (чем больше, тем лучше).

2. Неплотно прислонившись к стене и согнув ногу в колене, поочередно сделать по 7 махов каждой. Это упражнение легко выполнять в любой обуви.

3. Неплотно прислонившись к стене и согнув руку в локте, сделать по 7 махов каждой.

4. Теперь сделать 7 махов правой рукой и левой ногой одновременно. Потом наоборот: 7 махов левой рукой и правой ногой.

5. 7 глубоких вдохов-выдохов с наклонами тела вперед и «болтанием» рук вниз...

### СМОЖЕТЕ, ОПРОВЕРГАЙТЕ:

- У каждого непременно найдется какая-нибудь болезнь. И все почему? Потому что люди не интересуются своими спинными хребтами.

- Болями в спине страдают 85% человечества, поэтому в жизни почти всем полезно смотреть не только вперед, но и назад – на собственную спину.



## Песенная летопись

Концерты артистов областной филармонии, уже традиционные в нашем городе несколько последних лет, в марте порадовали не только зрителей Грязовца. Группа музыкантов и певцов, разделившись на три небольшие бригады, выступила в сельских домах культуры Ростилова, Бушуихи и Комьи. А вечерний концерт состоялся в районном Доме культуры.

Их поездки по области - часть областной программы «Мир вашему дому», посвященной 60-летию Победы. Тематика выступления была рассчитана на широкий круг зрителей, пришлось по душе людям всех возрастов и особенно - старшего поколения. «Песенная летопись Великой Отечественной войны» - так представил программу концерта ее ведущий, заслуженный артист России, директор филармонии Геннадий Соболев. Это были популярные песни военных и послевоенных лет, исполненные Татьяной Скрипниковой, Валентином Проскура, Владимиром Болдыревым.

Большое удовольствие зрителям доставил дуэт баянистов Руслана Лебедева и Александра Султаншина. А исполнение этими молодыми виртуозами на гармошках любимой в военные годы «Риориты» и «Барыни» было награждено самыми бурными аплодисментами. Завершавшее программу выступление заслуженного артиста России Александра Судина с целым циклом военных песен покорило зрителей и мастерством, и искренней манерой певца.

**О. НИКОЛАЕВА.**

## Спорт Хоккей

Завершился чемпионат России 2-й лиги по Вологодской зоне по хоккею, в котором несколько лет подряд принимает участие грязовецкий «Факел». Наша команда соперничала с череповецким «Полным приводом», шекснинской «Чайкой» и «Олимпом» Вологодского района.

6 кругов хоккейных встреч пришлось выдержать командам в борьбе за первенство, которые проходили на ледовых полях Грязовца, Шексны и поселка «Майский». В итоге «Полный привод» и «Чайка» оказались более сильными соперниками и по количеству набранных очков заняли соответственно первое и второе места. «Факелу» досталось 3 призовое место. Но каким бы ни был исход этих баталий, не стоит скидывать со счета еще один важный для грязовецких болельщиков момент: удовольствие видеть столь захватывающие игры на своем корте.

\*\*\*  
Удачно закончила сезон команда юных хоккеистов, участвовавшая в областных соревнованиях на приз «Золотая шайба»: грязовецкие мальчишки пропустили вперед только шекснинскую команду и заняли 2 место.

## «Башня знаний»

Среди учащихся школ города и района был проведен районный телефонный конкурс «Башня знаний», который организовали станция юных техников и сотрудники ОГИБДД.

Целями и задачами конкурса являлись пропаганда правил дорожного движения среди учащихся, привитие им навыков безопасного поведения на улицах и дорогах.

От школы для участия в конкурсе необходимо было подготовить команду в составе 6 человек в возрасте от 13 до 16 лет, которым необходимо было ответить на 10 вопросов по следующим темам: первая медицинская помощь, ПДД для велосипедистов, правила движения для пешеходов, вопросы из истории ПДД, образования службы ГАИ - ГИБДД и развитие автомобильного транспорта.

Ведущая конкурса - методист станции Нина Васильевна Малиновская с помощью телефона устанавливала связь с конкретной школой и зачитывала вопросы для команды. Капитан команды озвучивал вопросы для всей команды и по истечению 60 секунд сообщал ведущей ответ на заданный вопрос.

Из 13 школ в конкурсе приняло участие 72 учащихся.

Проанализировав результаты работы, оргкомитет определил следующие призовые места:

1 место - команда Жерноковской основной общеобразовательной школы, 2 - команда Комьянской средней общеобразовательной школы, 3 - команда Сидоровской средней общеобразовательной школы.

Победители награждены ценными подарками и грамотами.

**Отдел пропаганды Грязовецкого ОГИБДД.**

## Извещение о проведении торгов

**29 АПРЕЛЯ 2005 года в 9 часов, на основании постановления главы администрации Грязовецкого муниципального района «Об утверждении перечня земельных участков, расположенных на территории Грязовецкого муниципального района, выставляемых на торги» от 17.03.2005 г. № 246 комитет по управлению имуществом района проводит аукцион (закрытый по форме подачи предложений о цене) по продаже земельных участков:**  
**лот 1: земельный участок для индивидуального жилищного строительства площадью 1536 кв. м, расположенный по адресу: Грязовецкий район, п. Вохтога, улица Профсоюзная, дом 3, в кадастровом квартале 35:28:05 002:0089, начальная цена продажи 6600 руб.**

К участию в аукционе допускаются физические лица, внесшие сумму залога в размере 20 процентов от начальной цены продажи объекта.

Реквизиты счета для перечисления залога: комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района, ИНН 3509001387, КПП 350901001, ЗАО Банк «Вологжанин» г. Вологда, БИК 041909760, расчетный счет 40703810770000000002, к\с 301018108000000000760.

Решение о признании претендентов участниками торгов принимается комитетом по управлению имуществом района по результатам рассмотрения представленных претендентами документов.

Решение об отказе в проведении торгов может быть принято комитетом по управлению имуществом района в срок до 30.03.2005 года, о чем он извещает участников торгов не позднее 5 дней со дня принятия данного решения и возвращает в течение 3 банковских дней внесенные ими залогом.

Решение о результатах торгов принимается и оглашается комитетом по управлению имуществом района в день проведения аукциона.

Договор купли-продажи заключается с победителем в течение 5 дней с момента оформления протокола о результатах торгов. Победитель аукциона выплачивает стоимость приобретенного земельного участка, стоимость услуг эксперта по оценке имущества и стоимость межевого дела единовременным платежом в течение 7 дней со дня подписания договора купли-продажи.

Прием заявок и документов для участия в торгах (копия паспорта; копия платежного документа с отметкой банка об исполнении, подтверждающего перечисление задатка; опись представленных документов в двух экземплярах) и ознакомление с условиями проведения аукциона осуществляется со дня опубликования извещения в печати по 1 апреля 2005 года в комитете по управлению имуществом района по адресу: **г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, кабинет 23, телефон 2-14-32.**



**ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ**  
Банк «Вологжанин» предлагает новый вид вклада для населения «ВЕСЕННИЙ» сроком на 120 дней на выгодных условиях.

Мы ждем вас по адресу: г. Грязовец, пр. Ленина, 85.

Справки по тел. 2-21-91.

(4-3)

**1 АПРЕЛЯ**  
**ТОРЖОКСКАЯ**  
**швейная фабрика**  
**в РДК с 10 до 17 часов**  
**проводит**  
**ВЕСЕННЮЮ РАСПРОДАЖУ**

**ДЕМИСЕЗОННЫХ**  
**И ЗИМНИХ ПАЛЬТО**

Цена от 700 до 1500 рублей.



**УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!**  
**ХОТИТЕ КУПИТЬ АВТОМОБИЛЬ**  
**В АВТОСАЛОНАХ Г. ВОЛОГДЫ?**  
Грязовецкий филиал ОАО КБ «СЕВЕРГАЗБАНК» предлагает вам стать участниками программы **ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО АВТОКРЕДИТОВАНИЯ. БЫСТРО**

На оформление кредита вам понадобится всего 3 дня:  
выбираете автомобиль и представляете необходимые документы в Банк;  
вносите первоначальный взнос в Банк;  
подписываете кредитный договор, получаете автомобиль, оформляете страховку.

**ВЫГОДНО**  
срок кредита - до 3 лет;  
первоначальный взнос - от 20%;  
обеспечение по кредиту: при первоначальном взносе более 30% в залог оформляется только покупаемый автомобиль;  
обязательное страхование залога и заемщика.

**ПРОСТО**  
Для оформления кредита необходимо всего 2 документа: справка о доходах, паспорт.  
За всеми справками обращаться по телефону: **2-13-90.**

## ВНИМАНИЕ! ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА

В соответствии с действующим законодательством установлена денежная компенсация гражданам, проживающим в домах, не имеющих центрального отопления и природного газа.

Право на получение компенсации имеют следующие категории льготников:

1. Федеральные льготники:  
инвалиды ВОВ,  
участники ВОВ с группой инвалидности,  
участники ВОВ,  
вдовы погибших (умерших) инвалидов ВОВ, не перешедших на выплату ЕДВ по областному закону, инвалиды всех групп,  
дети-инвалиды.
2. Областные льготники:  
ветераны труда,  
пенсионеры по стажу,  
участники боевых действий (не попавшие под действие Федерального закона, имеющие удостоверение серии ЧП),  
вдовы, перешедшие на получение ЕДВ по областному закону,  
инвалиды 3 группы, перешедшие на получение ЕДВ по областному закону,  
реабилитированные и пострадавшие от политических репрессий.

Для получения денежной компенсации гражданам, проживающим на территории города Грязовца и имеющим такое право, необходимо пройти регистрацию в администрации города по адресу: **ул. Ленина, д. 45 (2 этаж, бухгалтерия администрации).** Телефон для справок **2-03-54.**

**В магазине «МИР ЖЕЛАНИЙ» (МУП «Рынок») новое поступление товаров: семян овощей, цветов (большой выбор луковичных), лука-севка по цене 65 рублей за килограмм, широкий ассортимент искусственных цветов (недорого), всегда в продаже живые цветы, принимаются заявки на элитные семена картофеля по цене 25-40 рублей.**

## УТОЧНЕНИЕ

В «Земских вестях» (№ 33, 15 марта) в приложении № 1 к постановлению Земского Собрания района от 10.03.2005 года № 27 в части «Муниципальное образование «Вохтожское» заголовок четвертого пункта читать: «Трехмандатный округ № 4 (число избирателей 1868)» и далее по тексту.

## УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!

Общественная приемная депутатов Государственной Думы Г. Е. Шевцова, В. Н. Богомолова и В. Н. Плигина работает в понедельник, среду и четверг с 16 до 18 часов по адресу: г. Грязовец, ул. Газовиков, 26. Тел. 2-31-03.

## УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!

Грязовецкий филиал ОАО КБ «Севергазбанк» предлагает **КРЕДИТОВАНИЕ на покупку товаров длительного пользования.** Кредиты выдаются на приобретение бытовой техники, компьютеров, мебели и прочего через предприятия торговли, имеющие соглашение с банком.

**Срок кредита - до 1 года.**

**Первоначальный взнос - от 20 процентов стоимости товара.**  
**Процентная ставка - 21 процент годовых в рублях.**

Кредит выдается под поручительство организации-работодателя заемщика или под поручительство физических лиц. **Предусматривается обязательное страхование покупаемого имущества.**

Для оформления кредита необходимы следующие документы: справка о доходах заемщика и поручителя, паспорт заемщика и поручителя.

Справки по тел. **2-13-90.**

**ТРЕБУЕТСЯ водитель категории «Е» (25-40 лет) с опытом работы по командировкам.**  
Тел. 8-921-230-04-09.

**ПРОДАМ ВАЗ-2123 «Нива» 1999 г. выпуска, цвет баклажан, цена договорная.**  
Тел. 8-911-501-01-36.

**2 АПРЕЛЯ продажа породистых, привитых ПОРОСЯТ: Вохтога - 6.00, Сидорово - 7.00, Грязовец - 8.30.**

**3 АПРЕЛЯ на рынке г. Грязовца с 10 часов продажа КУР-МОЛОДОК.**

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.