

**Сегодня
в
номере:**

5 июня
ВЫБОРЫ

стр. 2

ЗАРАВСТВУЙТЕ

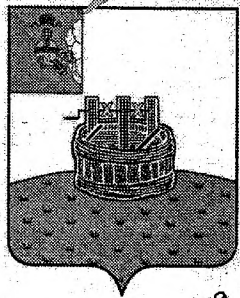
стр. 3-4

**1 июня -
Международный
день защиты детей**

стр. 5

**ИНФОРМАЦИЯ,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

стр. 6



№ 56
(20167)

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,

31 мая

2005 года

БУДЬТЕ АКТИВНЫ

5 июня - день проведения выборов представительной власти муниципальных образований Вологодской области. Они проводятся в соответствии с Федеральным законом № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления», законами Вологодской области № 869-ОЗ «О выборах главы муниципального образования в Вологодской области» и № 897-ОЗ «О выборах депутатов представительного органа местного самоуправления».

Самым большим муниципальным образованием на территории нашего района, является муниципальное образование «Грязовецкое», которое включает в себя территории всего города и деревни Пирогово и Сви-стунно. Поэтому хотелось бы еще раз довести до проживающих на этой территории грязовчан информацию о том, что за выборы будут проходить в первое воскресенье июня и каковы их особенности.

Выборы представительной власти в соответствии с новыми законами, проводятся в нашей области, как и в России, впервые. Население МО «Грязовецкое» будет избирать главу муниципального образования и 15 депутатов представительного органа, которым предстоит решать вопросы, связанные непосредственно с обеспечением жизнедеятельности населения, управления муниципальным имуществом, финансовыми средствами и др.

На пост главы МО «Грязовецкое» зарегистрировано два кандидата: Соболев Владимир Валерьянович (зам. главы администрации Грязовецкого муниципального района) и Пескова Валентина Николаевна (зам. начальника МУ «Управление единого заказчика»). Механизм выборов главы прост - необходимо в избирательном бюллетене поставить отметку напротив того кандидата, за кого вы отдадите свой голос.

Выборы депутатов представительного органа значительно отличаются от тех выборов, которые проводились в районе раньше. Во-первых, значительно изменились границы и количество избирательных округов по городу. Если раньше город был поделен на 12 округов, то в настоящее время их насчитывается только 5, число избирателей в каждом округе в среднем составляет 2500 чел. (равенство по численности - одно из условий пересмотра границ округа, предусмотренное законами о выборах). Во-вторых, выборы проводятся по многомандатной системе - все округа города являются трехмандатными. В каждом округе из числа зарегистрированных кандидатов необходимо избрать трех депутатов (в избирательном бюллетене должны быть проставлены отметки напротив фамилий трех кандидатов, за кого вы решите проголосовать).

Участковые комиссии, созданные на территории нашего муниципального образования, уже приступили к работе, проводится уточнение списков избирателей, подготовлены информационные стенды для избирателей.

Публикуем список кандидатов в депутаты представительного органа МО «Грязовецкое», с указанием округа, по которому они избираются, и адреса избирательных участковых комиссий.

ОКРУГ № 1

(избирательный участок № 458 - ул. Газовиков, д. 26, тел. 2-31-03)

Калистратова Елена Ивановна - директор дома-интерната,

Грязнова Екатерина Васильевна - зам. ген. директора ЗАО ПТК «Северное молоко»,

Губницын Виктор Александрович - председатель районного общества инвалидов,

Пантелеева Наталья Анатольевна - учитель биологии шк. № 1.

Округ № 2

(избирательный участок № 459 - техникум механизации, ул. К. Маркса д. 70, тел. 2-13-99)

Коптяев Анатолий Валерьянович - гл. инженер Грязовецрайгаз,

Кабалина Зоя Кенсариновна - директор Универмага, Сарнавский Алексей Николаевич - инженер ООО «Стройтрансгаз»,

Никитина Светлана Валентиновна - зав. магазином горпо,

Сазонов Николай Васильевич - директор ООО «Сантехмонтаж».

ОКРУГ № 3

(избирательный участок № 460 - средняя школа № 1, ул. Горького, д. 107, тел. 2-23-69)

Гусева Людмила Павловна - председатель правления горпо,

Тихомирова Любовь Александровна - банк «Вологжанин», руководитель доп. офиса,

Ланчинский Вадим Владимирович - руководитель охранного агентства ООО «Севергаз»,

Мякишев Николай Александрович - учитель истории, средняя школа № 1,

Белякова Лидия Дмитриевна - зав. отделением дневного пребывания отдела соц. помощи,

Громова Валентина Анатольевна - пенсионерка,

Грудинина Галина Васильевна - зав. библиотекой в школе слабослышащих.

ОКРУГ № 4

(избирательный участок № 461 - средняя школа № 2, ул. Гагарина, 34, тел. 2-15-72,

избирательный участок № 462 - Грязовецкий АРЗ, ул. Заводская, д. 1, тел. 2-11-17)

Баруздин Валентин Михайлович - гл. инженер ЗАО «Грязовецкий АРЗ»,

Баланичева Галина Павловна - нач. отдела кадров ЗАО «Грязовецкий АРЗ»,

Котрина Татьяна Леонидовна - гл. бухгалтер ЗАО «Грязовецкий АРЗ»,

Анисимова Татьяна Юрьевна - учитель физкультуры, средняя школа № 1.

Округ № 5

(избирательный участок № 463 - Грязовецкий центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора, ул. Беляева, д. 15 тел. 2-13-82)

Коновалов Михаил Юрьевич - гл. инженер АТП,

Куликов Александр Геннадьевич - директор АПС-4,

Бубякин Андрей Николаевич - экономист банка «Вологжанин»,

Бобыкина Жанна Юрьевна - юрист ООО «Сантехмонтаж».

Для тех, кто по каким-либо причинам 5 июня будет находиться за пределами города (в командировке, отпуске, учебной сессии и др.) законом предусмотрено досрочное голосование: с 20 мая по 31 мая 2005 г. - в помещении территориальной избирательной комиссии по адресу ул. К. Маркса, д. 58 (каб. № 25), а с 1 июня - в участковых избирательных комиссиях.

Если по состоянию здоровья избиратели не смогут прийти на избирательный участок - к ним может быть организован выезд членов комиссии на дом. Для этого необходимо до 5 июня направить сообщение в свою участковую комиссию (письменно, по телефону, через родных, знакомых или другими способами).

Уважаемые грязовчане! Мы надеемся на ваше понимание и ждем 5 июня на избирательных участках города.

«Сельская правда»

В числе победителей



В торжественной обстановке, в присутствии Губернатора области В. Е. Позгалева состоялось награждение победителей конкурса на лучшие журналистские произведения среди средств массовой информации и журналистов области, посвященного 60-летию Победы в Великой Отечественной войне. Учредителями конкурса были комитет информации, печати и телерадиовещания, областная организация Союза журналистов России, областной совет ветеранов войны и труда.

На участие в конкурсе поступило более семидесяти творческих заявок от редакционных коллективов и журналистов. Итоги конкурса подводились по семи номинациям. В номинации «Лучший проект в районной газете» районная газета «Сельская правда» заняла второе место и награждена дипломом II степени и денежной премией.

На снимке: награду редактору газеты В. С. Ганину вручает председатель областного совета ветеранов войны и труда Е. И. Макаровский.

Обещание выполнено

Пять комплектов компьютерной техники поступили недавно в бюджетные организации Вохтоги. Все они приобретены за счет средств, выделенных из резервного фонда Губернатора. В свое время Вячеслав Позгалев был почетным гостем на торжествах по случаю завершения строительства вохтожского газотопровода и зажег символический факел. Сразу же после этого к Губернатору подошел глава поселковой администрации Владимир Жиборкин и попросил помочь с приобретением компьютерной техники для четырех детских садов и местной школы искусств. Еще одна просьба касалась административно-бытового здания, на котором вместо протекавшей глотской кровли требовалось возвести наклонную. Губернатор обещал помочь вохтожанам и слово свое сдержал. Несколько месяцев назад началась реконструкция кровли, а потом были выделены деньги для покупки компьютеров.

Владимир РОМАНОВ.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ

Продолжается подписка на районную газету

«Сельская правда»

на второе полугодие 2005 года.

Стоимость подписки с доставкой

155 рублей 40 коп.

Плюс «Вологодская неделя».

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

НАША СЛУЖБА

ДАТА

Подразделение по делам несовершеннолетних, как и следует из названия, занимается профилактикой и предупреждением безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних и их родителей, а также лиц, их заменяющих. В конце мая этой службе исполняется семьдесят лет, и, что очень печально, за семьдесят лет необходимость в ней не только не отпала, а дел для отделения по делам несовершеннолетних находится все больше и больше.

Все еще нужна

В Грязовецком районе отделение по делам несовершеннолетних составляет пять человек. Среди них двое инспекторов в Вохтоге, а трое - в Грязовце. В прошлом году отделение обновилось почти на пятьдесят процентов, старый состав остался в основном в Вохтоге, а грязовецкими подростками занимаются новые сотрудники.

И в связи с юбилеем службы нельзя не вспомнить о бывшем ее начальнике, Людмиле Павловне Коротыгиной, которая возглавляла отделение с восьмидесяти шестого года. За двадцать лет службы она сделала очень много для детей и подростков города и района, ее знали в лицо в большинстве неблагополучных семей, и то, что некоторые из ее «крестников» не встали на путь преступлений - ее заслуга. У Людмилы Павловны - огромный авторитет среди жителей города и сотрудников РОВД. И хотя она находится на заслуженном отдыхе, ее нельзя не поздравить с профессиональным праздником.

Также давно работают инспекторами по делам несовершеннолетних в

Вохтоге Елена Николаевна Каскова и Анна Владимировна Трепагина. Вохтога - самая трудная зона в этом плане в районе, но они справляются со своим контингентом отлично.

А в Грязовце молодой, но перспективный старший инспектор - Елена Алексеевна Фролова - обслуживает сложный участок, который включает в себя северную, завозкальную часть города, а также Юровскую, Покровскую и Минькинскую сельские администрации. Единственный мужчина в нашей службе, Игорь Дмитриевич Чистиков, работает, не считаясь со временем, вносит большой вклад в решение вопросов профилактики правонарушений несовершеннолетних. В этом году коллектив пополнился молодым сотрудником Натальей Олеговной Широковой. Она взялась за сложную работу по выявлению несовершеннолетних, склонных к совершению правонарушений. В этом году ею раскрыто 4 неочевидных преступления.

За прошедший год число преступлений, совершенных несовершеннолетними, сократилось на сорок шесть процентов,

уменьшился и удельный вес таких преступлений. Как и раньше, большую часть преступлений, совершенных несовершеннолетними, составляют имущественные преступления, то есть кражи. В прошлом году не было ни одного преступления, совершенного несовершеннолетним, связанного с наркотиками и с пожарами. Но отмечается рост преступлений, совершенных в общественных местах и на улице. И вызывает тревогу тот факт, что каждое второе преступление совершено в группе со сверстниками или взрослыми.

Хочется обратить внимание на следующий факт - большинство участников преступлений - это подростки в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет, которые нигде не учатся и не работают. Проследивается прямая зависимость - если подросток ничем не занят, то он скорее вовлекается в преступления. Беспокоит еще и то, что чаще совершают общественно опасные деяния подростки, не достигшие возраста уголовной ответственности - четырнадцати лет. В целях профилактики шесть подростков направлены в Центр временного содержания, один - в спецшколу.

Кроме того, криминальная активность усиливается под воздействием алкогольных напитков. В прошлом году за распитие спиртного привлечено к административной ответственности триста сорок

шесть человек, а в этом - девяносто восемь. В этом году появился еще один вид правонарушений - употребление токсичных веществ. За апрель девятнадцать человек привлечены к административной ответственности за употребление одурманивающих веществ.

Вместе с другими структурами: комиссией по делам несовершеннолетних, управлением образования, управлением здравоохранения, комитетом по делам молодежи, Центром помощи семье и детям, осуществляется комплекс мер по профилактике неблагополучия в семьях. Неблагополучные семьи - самая главная причина преступлений, совершенных несовершеннолетними. За прошлый год составлено шестьдесят шесть административных протоколов за уклонение от воспитания детей, а за первый квартал этого года - уже сто шесть. Из них лишено родительских прав восемь в прошлом году, одиннадцать - за первый квартал этого года. Лишают родительских прав в основном потому, что родители пьют. Больше всего таких случаев в Вохтожской зоне. Расследовано одно уголовное дело по факту жестокого обращения с детьми. А с весной увеличилось количество самовольных уходов детей из домов на восемьдесят три процента. Появились случаи бродяжничества.

Дела несовершеннолетних - дела нашего будущего. Если дети и подростки совершают правонарушения и преступления, если молодую маму лишают родительских прав за систематическое пьянство, то одним подразделением по делам несовершеннолетних здесь не обойтись. И если мы хотим иметь благополучных детей, то нужно и родителям, и школе продолжать работать рука об руку с нами и ни на секунду не забывать о нашей ответственности перед будущим.

В заключение хочется поздравить всех сотрудников с юбилеем нашей службы, и пожелать им счастья, здоровья и благополучия.

Т. АНТИПИНА,
начальник ПДН.

Теневые выплаты

ПРОБЛЕМА

По данным статистики в 2004 году среднемесячная заработная плата работающих в Грязовецком районе сложилась в размере 5368 руб. Наибольший уровень заработной платы в таких отраслях народного хозяйства, как транспорт, банковская деятельность, страхование, строительство. Ниже уровень заработной платы у бюджетников: в учреждениях здравоохранения, образования и культуры.

Проанализировав показатели средней заработной платы у работодателей - хозяйствующих субъектов - мы выявили интересные факты. Оказывается, в ряде организаций района заработная плата не только ниже, чем у работников школ, детских садов, учреждений здравоохранения района, но даже, не поверите, ниже прожиточного уровня. Самый низкий уровень - менее 1000 руб. в месяц - показывают 11 организаций, от 1000 до 2000 руб. - 21 организация, от 2000 до 2629 рублей - 30 организаций. В данных организациях занято 2347 жителей г. Грязовца и района.

Дело в том, что руководство таких организаций, выгнывая официально минимальную заработную плату, преследует цель уйти от налогообложения: не платить ЕСН, не уплачивать страховые взносы в ПФР РФ, не перечислять НДФЛ. А реальную заработную плату своим работникам, нарушая Трудовой Кодекс РФ и права работни-

ков, выплачивают в конвертах. В ряде случаев работодатели не заключают трудовых соглашений с работниками, не оформляют трудовые книжки, не начисляют, как это требует законодательство, заработную плату. Тем самым умышленно занижают фонд заработной платы и соответственно - налоговую базу для исчисления налогов.

Работник же такой организации, согласившись трудиться на таких условиях сегодня, впоследствии не имеет никаких гарантий. Он забывает о том, что все социальные выплаты, а именно: пособие по больничному листу, пенсия будут рассчитаны от официальной заработной платы. И кредитом он вряд ли воспользуется с таким уровнем дохода.

Как правило, с такими проблемами обиженные граждане обращаются в инспекцию, другие государственные органы уже после увольнения их или в связи с ликвидацией такой фирмы. И по-

мочь им, к сожалению, нечем.

Налоговая инспекция, обобщив аналитический материал, подготовила списки организаций, у которых уровень заработной платы ниже прожиточного минимума, и передала их в административные органы. Организации будут подвергнуты проверке по соблюдению налогового, трудового законодательства.

Работа по проблеме легализации «теневой» части заработной платы будет проводиться во взаимодействии с органами власти, правоохранительными органами, отделением ПФ и другими государственными внебюджетными фондами.

Обращаемся к работникам таких организаций, гражданам, которые заинтересованы в решении данной проблемы. По «телефону доверия» 74-34-14 в Вологде вы можете сообщить о фактах выплаты заработной платы в конвертах. Конфиденциальность гарантируется.

О. ЯБЛОВА,
заместитель руководителя Межрайонной ИФНС России № 1 по Вологодской области.

5 ИЮНЯ - ВЫБОРЫ

БЕЛЯКОВА

Лидия Дмитриевна -

кандидат в депутаты

представительного органа

муниципального образования «Грязовецкое» по избирательному округу № 3

Родилась 3 июня 1939 года в Грязовце. В течение последних десяти лет осуществляю тесную связь с пенсионерами города, создала ветеранскую организацию, при Доме культуры действует клуб «Достоинство».

Моя общественная работа связана с профессиональной деятельностью. В настоящее время возглавляю вновь созданное отделение дневного пребывания при Центре социального обслуживания населения.

Считаю, что КПРФ - это единственная партия, отстаивающая интересы всего народа, а не кучки олигархов. Под руководством коммунистов страна выстояла в годы войны, восстала из руин. На встречах с избирателями многие обещают повысить зарплаты, стипендии, пен-

сии, улучшить жизнь людей. Став депутатами, мгновенно забывают об этом. Только планы КПРФ не расходятся с делами.

Правительство вновь проводит реформы по местному самоуправлению, ищет пути и лазейки, как бы обобрать нищего бюджетника, пенсионера, рабочего, крестьянина. И ему удается, избрав в представительные органы руководителей, банкиров. Именно они поддерживают нынешнюю власть, их жизнь и будущее их детей обеспечены.

Я, член КПРФ, вместе со своей партией считаю, что мы, все вместе, можем изменить сложившуюся ситуацию в стране, городе, поселке. Только ради этого по просьбе коммунистов района я решила баллотироваться в депутаты.

РУСАНОВ

Александр Григорьевич -

кандидат в главы

муниципального образования «Лежское»

Родился в 1957 году в с. Сидорово Грязовецкого района. После окончания Вологодского Молочного института и службы в армии работал на инженерных должностях в совхозе «Сидоровский». С 1985 года по настоящее время - председатель правления СПК (колхоза) «Анохинский».

Приоритетными направлениями своей деятельности считает развитие села, всей социальной инфраструктуры и строительства, удовлетворение потребностей сельского жителя. За время его работы на территории сельской администрации были обустроены торговая сеть, школа, детский сад, медпункт, производственные помещения, появилось благоустроенное жилье.

Идя на выборы, намерен объединить возможности власти и хозяйственных структур в решении насущных задач сельского населения, добиться рационального расходования бюджетных средств, развивать производство на селе и, прежде всего, сельскохозяйственное. Выступает за создание условий для развития бюджетной сферы, чтобы работали медпункты, школы, детские сады, учреждения культуры, чтобы у ветеранов не было проблем с обеспечением дровами, вспашкой огородов, заготовкой кормов, транспортными перевозками, проезжими дорогами между населенными пунктами. Надеюсь на поддержку земляков, А. Г. Русанов сделает все возможное для улучшения жизни сельского населения.

ГРЯЗНОВА Екатерина Васильевна -

кандидат в депутаты представительного органа муниципального образования «Грязовецкое» по округу № 1

Родилась 30 января 1960 года в д. Шушуково Грязовецкого района. Образование - высшее, окончила технологический факультет ВГМХ им. Н. В. Верещагина. Трудовой стаж в компании «Северное молоко» - 27 лет, с 1996 года работаю в должности заместителя генерального директора по коммерческим вопросам, с ноября 2002 года дополнительно совмещаю обязанности генерального директора.

Главный принцип жизни

- чтобы хорошо жить, надо очень много работать. Дело в том, что когда вы работаете 24 часа в сутки и 7 дней в неделю, удача приходит к вам сама. Успех никогда не может быть конечным, а провал - может. Ключевыми задачами являются улучшение качества жизни населения города и района. Это развитие социальной сферы, экономики, подъем сельского хозяйства, изменение ситуации в сфере жилья, ЖКХ, медицин-

ского обслуживания, образования.

Призываю всех жителей к санитарной культуре нашего города. А эту проблему мы можем решить с вами без привлечения особых материальных затрат, просто нужно любить свой город, свою улицу, подъезд и относиться как к своей собственности.

Призываю принять активное участие всех граждан в выборах органов местного самоуправления.

Материалы публикуются по итогам жеребьевки на бесплатной основе.

Хотя бы раз в жизни каждый испытывал состояние упадка сил, при котором «ничего не хочется и ничего не можется». С наступлением весны или при затяжной осени, после переутомления или неприятных переговоров... Поводов похандрить находится много, но... Подобная хандра чревата обострением хронических заболеваний. Даже у тех, кого зимой простуда обошла стороной, в теплое время года может появиться ей подобное недомогание, а то и грипп.

С неприятной спутницей, усталостью, можно и нужно справляться. А еще лучше - уметь ее не допускать.

Синдром «хронической» либо «сезонной» усталости - тема сегодняшнего выпуска «ЗДРАВствуйте!» Надеясь, советы специалистов, не понаслышке знающих эту проблему, помогут вам избежать неприятных последствий.



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 41

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

НЕ ПЕНИТЕСЬ!

Пока наши организмы еще не наверстали зимние потери в натуральных витаминах, других не синтезированных, а природных компонентах, просто в солнце и тепле, кто из нас не жалуется на состояние хронической усталости, головные боли, метеозависимость?.. Лето (этот «маленький рай» нашей жизни) поможет вернуть качество жизни в этом смысле. И все же, как жить с наименьшими издержками нужных нам жизненных сил?

Не открою секрета в том, что первая помеха на этом пути - наша же лень. Мои собеседники привели немало тому доказательств, хотя своим образом жизни не делают никаких открытий. Особенность лишь в том, что они, в отличие от большинства людей, следуют выбранным правилам и полезным привычкам.

Н. я знаю давно как женщину с активной жизненной позицией. При ее очень беспокойной профессии кажется, что ее неумеренной энергии хватило бы на большее, и эта энергия, естественно, ищет выхода. Идей у Н. - не одна, и вот я узнала, что одну она все-таки осуществила: создала группу здоровья для женщин (те, что уже существуют в Грязовце, ее по разным причинам не устраивали).

С февраля эта группа начала занятия, но не по произвольной программе, а по системе йоги-фит (кислородной гимнастики). Сейчас занятия превратились на летние каникулы (в связи с неизбежной огородной занятостью). Но недавно, рассказывала Н., пришла одна из женщин, занимающихся в группе, предложила: давай продолжать. Вот она, зависимость в хорошем смысле слова!

Йога-фит в увлечениях Н. возникла не вдруг.

Утренней зарядкой я занималась всегда, еще со школы. И сейчас - сначала упражнения в постели,

затем - стоя, минут 15. Какое-то время по утрам бегала. Летом - велосипед. С июня по сентябрь живем в деревне, подъем - в 6, и до города - на велосипеде.

Ранний подъем - только летом?

Нет, это постоянная привычка. Если режим нарушается дежурствами, или очень устала - могу лечь пораньше вечером, а обычно - часов в 10-11, но встаю всегда рано.

Мы, случается, страдаем от чувства, что не выспались, вставать по утрам не хочется, днем - вялость. Говорят, это сезонная усталость. Не страдаешь?

Ну, очень редко. Бывает, на работе большая загруженность, устаешь. Если получается, беру отгул. Главное, чтобы любое дело выполнялось с желанием и настроением. Например, когда работы на огороде закончишь, садишься и с удовольствием глядишь на результаты труда, на цветы, которых у меня много. Одной подруге я предлагаю: «Поехали, на природе побудем, отдохнем», а она: «Для меня мой диван - природа». Не хочет понять. На работе приходится часто с грубостью сталкиваться - стала на грубость отвечать улыбкой. Случается, конечно, и близко к сердцу примешь, покричишь. В таком случае нужно кому-нибудь выговориться, поделиться с коллегами-сотрудниками, мужем.

Аптечными витаминами, различными добавками и тем более лекарствами Н.

не увлекается. Предпочтение - витаминам с огорода. «А весной, когда еще нет другой зелени, мы все любим суп с крапивой. Организм, наверное, сам знает, чего ему требуется, просто его надо уметь слушать. И еще, и это главное, - надо любить себя. Это не всегда получается, но надо научиться». К этому следует добавить, что эта любовь, как и всякая другая, должна быть не слепой, а разумной.

Муж и двое сыновей, правда, ее примеру в физических занятиях не следуют. Но муж вполне понимает и поддерживает. Книга по йоге-фит, по которой она занимается, - это его покупка. Что дают эти занятия? «Заметно подтянулись мышцы, даже кожа стала значительно чище и ровнее». Могут добавить: живость глаз, улыбка, желание общаться, жизненная активность - это ли не свидетельства высокого жизненного тонуса? Замечу, что и выглядит в последнее время эта женщина на зависть хорошо. И тут, наверное, не суть важно, по какой системе занимается, каждый может найти что-то для себя. Главное - не бездействовать.

Сколько лет знаем мы Кызыма Ибрагимовича Алышева, столько лет удивляемся: не меняется человек. Это в его-то 67! Возраста он не скрывает. Кызым Ибрагимович - в прошлом кадровый военный, но его физическая закалка и отношение к жизни были заложены еще раньше, в детстве.

Любовь к спорту во мне - со школьных лет. Рос без отца, главная заслуга в воспитании принадлежит маме и старшему брату-фронтовику. Это они привили во мне привычку к здоровому образу жизни, к труду, к земле. У нас было 17 соток земли, с 1 класса я был помощником мамы.

Как и положено, по возрасту он был призван в армию, но был досрочно уволен за добросовестную службу и в связи с поступлением в педагогический институт. А после его окончания вновь по призыву ЦК был мобилизован офицером-политработником. За плечами - 27 лет выслуги в должности замполита.

С 67 года, с института, Кызым Ибрагимович увлекся бегом. И бегаёт по сей день, от 3 до 7 километров каждое утро, в редких случаях пропускает день-другой по каким-то обстоятельствам. Затем - влажные обтирания. А в молодости, когда служил в Заполярье, еще и на лыжах ходил.

Курение всегда было исклочено, выпивка - граммов сто по большим праздникам. Не ем жирной пищи, хотя мясное люблю, а также овощи, фрукты, - признается Кызым Ибрагимович. На сон хватает 5 часов, давление - стабильно 110 на 70. И на здоровье не жалуюсь.

Есть клуб ветеранов бега, с которым Кызым Ибрагимович в дни городских праздников - обязательный участник кроссов, к финишу приходит в числе призеров. А года три назад был членом нашей делегации на дне города Данилова, участвовал в забеге и на одном дыхании пробежал дистанцию в 10 километров.

Активная жизнь - мое кредо, - заключает он. - Пока есть силы, буду работать, заниматься бегом, трудиться на даче, которую вскапываю своими руками и получаю удовольствие. И обязательно совмещать физический труд с умственным, с чтением книг. Всего этого нельзя бросать.

Дальнейшей Вам бодрости, Кызым Ибрагимович, в доказательство выбранному Вами кредо жизни.

О. НИКОЛАЕВА.

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ

Существует немало приемов, позволяющих устранить спад жизненных сил, без помощи различных лекарств и стимуляторов типа кофе, вина или сигарет. Вот некоторые из них.

1. Выполняйте ежедневно по утрам самомассаж.

- Исходное положение - сидя:
- начиная с пальцев, разомните кисти рук (7-10 секунд);
- быстро потрите ладонями одна о другую (5 с.);
- разогретыми руками в быстром темпе потрите щеки вверх-вниз (5 с.);
- с закрытым ртом подвигайте нижней челюстью справа налево и наоборот (7 раз), затем вперед-назад (7 раз) и еще 7 раз по часовой стрелке и обратно;
- при закрытом рте поворачивайте языком по часовой стрелке и обратно за и перед деснами (по 7 раз);
- пальцами постучите в ритме барабанной дроби по макушке головы (5 с.);
- сожмите кисти рук в расслабленный кулак и энергично погладите им внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (по 3 раза);
- на правой стороне шеи найдите пульсацию сонной артерии, очень осторожно нажмите на нее и, сосчитав до 5, освободите. Дышите глубже. Еще раз повторите. Затем проделайте упражнение, найдя пульсацию левой сонной артерии;
- большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа (сзади), нажмите и, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза;
- сложите пальцы рук «в замок» и положите на шею. Разотрите ее энергичными движениями вверх-вниз (5 с.).

Если, закончив массаж, вы почувствовали, что по телу «разлилось» приятное тепло, значит цель достигнута: вы сумели за 2-2,5 минуты «подзарядиться», на полные обороты включив основные системы своего организма.

2. Измените характер питания:

- употребляйте больше фруктов - яблок, цитрусовых, протертой черной смородины, а также овощей - свеклу, морковь, капусту, картофель;
- пейте зеленый чай, отвар шиповника, компот из сухофруктов;
- ешьте желтки яиц, печень, сельдь, хлеб грубого помола, сою, мед;
- отдавайте предпочтение рисовой и гречневой крупе;
- исключите из рациона алкоголь, жирные, острые и жареные блюда (их переваривание требует больших энергозатрат);
- включите в ежедневный рацион «блюдо здоровья»:

по 200 г кураги, изюма, чернослива без косточек измельчить до однородной массы (через мясорубку не пропускать!). В смесь добавить 200 г измельченных грецких орехов. Все перемешать. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке, запивая стаканом кефира.

3. Устраняйте недостаток солнечного света.

По мнению ученых, недостаток света вызывает энергетический спад в организме. Чтобы этого не происходило, соблюдайте следующие рекомендации:

- улучшайте освещение и дома, и на работе;
- добавляйте в интерьер солнечные цвета - ярко-желтый, абрикосовый, апельсиновый. Имеющийся цвет стен менять не обязательно. Вполне достаточно внести в помещение дополнение в виде «цветового пятна». Настенный календарь, плакат или картина солнечных тонов, а то и ваза с апельсинами... Главное - чтобы на глаза как можно чаще попадался яркий источник, восполняющий недостающую энергию.

4. Нормализуйте ночной сон.

Во время сна организм восстанавливается или запасается энергией, поэтому:

- длительность сна должна быть не менее 8-9 часов;
- необходимо ложиться спать не позднее 22-23 часов (самый здоровый сон - до наступления полуночи);
- на ночь выпивайте стакан теплого молока с добавлением 1 чайной ложки меда или чашечку настоя мяты перечной;
- старайтесь во сне лежать на спине с раскинутыми в стороны руками, это положение наиболее способствует отдыху.

Десять правил доктора Чечулина

Еще в 1924 году череповецкий врач С. Д. Чечулин разработал «Путь к здоровью» - общедоступные основы по медицине и гигиене: оказание первой помощи при заболеваниях и несчастных случаях и главные понятия о заразных болезнях и мерах борьбы с ними. Он обучал этим основам студентов в череповецком железнодорожном техникуме, где работал преподавателем.

Вот эти правила:

1. Чистый воздух днем и ночью - основа здоровья.
2. Жизнь есть движение, смерть - покой, и ежедневная работа побеждает болезни.
3. Теплая, узкая одежда стесняет движение.
4. Внимательная забота о коже охраняет жизнь.

5. Здоровое, сухое жилище с солнцем, простором и уютностью в тысячу раз окупает затраты на все это.

6. Умеренность и простота пищи и питья - лучший залог долгой жизни.

7. Чистота пищи, воды, белья, жилища и нравственности служит верной защитой от болезней.

8. Правильная и напряженная работа - первое средство от душевных и телесных страданий.

9. Отдых и развлечение - не в шумных праздниках и в разгуле. Ночь - для сна, день - для работы.

10. Плодотворный труд, благородные поступки и воздержанность - вот корни здоровья. А потому для семьи будь добрым членом ее, в своем деле - хорошим работником, а для народа - честным гражданином.

Работаем умеючи, сердце бережем

Лето - период огородных работ. В свою очередь - это повод побеседовать о физической активности больных ишемической болезнью сердца.

Физическая активность у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями имеет двойное значение:

- интенсивные нагрузки опасны тем, что могут провоцировать стенокардию, инфаркт миокарда, отек легких, гипертонический криз. Поэтому больным следует их всячески избегать.

- умеренные нагрузки, выполняемые систематически по 30 мин. не менее 3-х раз в неделю, наоборот являются полезными: под их влиянием существенно улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, снижается уровень «плохого» и увеличивается уровень «хорошего» холестерина. У больных, которые тренируются в течение нескольких лет, с помощью умеренных систематических нагрузок, прекращается прогрессирование атеросклероза сосудов сердца и происходит умеренное, но значимое «рассасывание» бляшек, диаметр артерии при этом увеличивается.

Поэтому больные ишемической болезнью сердца, как минимум, должны выполнять различные бытовые нагрузки, которые им не противопоказаны. Кроме того, тренироваться. Самый простой и удобный вид систематических тренировок - это ходьба в умеренно-интенсивном для вас темпе по 30 мин. 3-5 раз в неделю. Эта ходьба - не

просто прогулка, а сеанс физической тренировки, который следует выполнять как медицинскую процедуру. Нагрузка не должна вызывать болевых ощущений в грудной клетке, сильной одышки, затруднительного дыхания (кроме самой легкой одышки). В то же время этот сеанс дает человеку ощущение физического напряжения, при котором частота сердечных сокращений должна увеличиваться, но не более, чем на 10-15 в 1 мин.

Человек, страдающий ишемической болезнью сердца, должен быть физически активным в пределах возможности от своего класса тяжести болезни. Врачи называют его функциональным классом. Этих классов - 4: самый тяжелый - IV, самый легкий - I.

Во Всероссийском кардиологическом научном Центре исследовалась переносимость больными различных физических нагрузок и тестовых работ (под контролем артериального давления, данные ЭКГ и общего самочувствия). Эти результаты суммированы в таблицах.

В зависимости от функционального класса пациента, о чем сообщает врач, можно выбрать виды и интенсивность обычной физической активности: ходьба, подъем по лестнице, перенос тяжести, а также - домашние виды работ и работы на садовом участке. Тем, кто занят увлекательными «дачными» занятиями предлагаю краткие примечания к выполнению физических работ.

Шесть соток для россиян имеют мистическое значение. Садовые или дач-

ные участки - место краткосрочного ухода человека от реальной жизни, связанной с тревогами, проблемами и неприятностями городской жизни. С этой точки зрения наши загородные участки - это благодать. С другой стороны, эти же участки для большинства являются средством к существованию, а точнее - пропитанию. Известно, что земля плодородна только тогда, когда в нее вложено много труда, а точнее - здоровья. Сложилась такая ситуация: здоровая часть нашей населения не очень-то расположена к тяжелому труду на «сотках». Молодые люди почти всю заботу о земле перекаладывают на ослабленные плечи пожилых, наших бабушек и дедушек. Именно эта категория населения перекапывает землю, готовит грядки, сажает рассаду, борется

с сорняками и т. д. Дачный домик - это еще и тяжелые ремонтно-строительные работы. И всем этим занимается та часть населения, у которой очень высокий риск развития инфаркта, инсульта, сосудистых кризов. Врачи хорошо знакомы с сезонными обострениями своих больных. С начала и до конца дачно-огородного сезона наступает эпидемия того, что врачи с болью и горечью называют «огородной болезнью» или «смертью на грядке». Что делать, такова наша жизнь и таковы национальные привычки.

Учитывая все это, призываю вас быть реалистами, трезво смотреть на свои возможности и не выходить за рамки того, что разрешается по вашему функциональному классу.

ВИДЫ РАБОТ	Функциональный класс			
	I	II	III	IV
Земельные работы: рыхлавание почвы, копанье грядок, рытье ям	++	+	-	-
Переноска грузов: вода, песок, кирпич, удобрения и т.д. (кг.)	до 15	8-10	до 3	-
Переноска грузов на танке (кг.)	20-25	до 15	до 6	-
Пониз: шлангом из большой лейки (10 л) из малой лейки (3 л)	+++ +++ +++	++ ++ ++	+ + +	- - -

ПРИМЕЧАНИЕ:

знак «+» - активность разрешается, количество плюсов показывает допустимый объем или интенсивность выполнения нагрузки; знак «-» - активность не разрешается.

И еще. Не стройте планы сделать столько-то и столько-то. Не спешите при выполнении работы. Отдыхайте через каждые 20-30 минут при любых ви-

дах работы. Делайте столько, сколько получаете, а не сколько хотите.

Учтите, на участке ваши желания всегда выше собственных физических возможностей! Довольствуйтесь малым, чтобы не потерять большего. А это - и жизнь, и здоровье.

Л. КСЕНОФОНОВА,
врач-терапевт
Грязовецкой поликлиники.

ПО НЕДЕЛЬНОМУ РИТМУ

Понедельник - начальник,
Вторник - продолжательник,
Среда - решающий,
Четверг - определяющий,
Пятница - завершающий,
Суббота - субботник,
Воскресенье - воскресник.

Корни знаний о цикличности в жизни человека уходят в далекую древность. До нашего времени дошли трактаты Гиппократов и Авиценны, которые значительное место уделяли здоровому образу жизни, основанному на правильном чередовании фаз активности и отдыха, то есть на биоритмах.

В настоящее время в человеческом организме обнаружено более 500 биоритмов на различных структурных уровнях - клеточном, тканевом, органном, организменном. Они характеризуются различными периодами - от миллисекунды до нескольких лет.

Так, в недельных ритмах подчеркнута выражен-

социальный компонент - недельный ритм работы и отдыха, в соответствии с которым изменяются функции нашего организма.

Работоспособность человека также испытывает влияние недельного ритма. В понедельник происходит «взрабатываемость» после выходных дней. Максимум работоспособности наблюдается в середине недели - в среду. А к пятнице уже накапливается усталость, утомление, работоспособность падает. Следовательно, в понедельник и пятницу рабочую нагрузку стоит уменьшить за счет других рабочих дней.

Недельному биоритму подвержены не только физиологические, но и психические процессы. Вот почему особенно удачный распорядок тот, когда попеременно усиливается то физическая, то интеллектуальная активность человека. Борьба с недельным ритмом на работе (продолже-

ние работы с документами дома) - значит, бороться с непознанными законами собственного организма. Семидневный цикл психофизической активности - неделя - один из примеров таких ритмов. Длительные отклонения от этих ритмов порождают упадок сил, недомогания и стресс.

Древние наделили каждый день недели максимальной функцией. Сравните их со своими наблюдениями или примите в виде совета.

- Воскресенье - жизненные силы организма проявляются активнее, чем в другие дни.

- Понедельник - труднее собраться, сосредоточиться.

- Вторник - повышается возбудимость.

- Среда - усиливается деятельность нервной системы, повышается восприимчивость и активность мышления.

- Четверг - повышается общительность и контактность.

- Пятница - заметнее

эмоциональная активность, чувствительность.

- Суббота - снижается коммунибельность, отмечается психический спад, но повышается сосредоточенность.

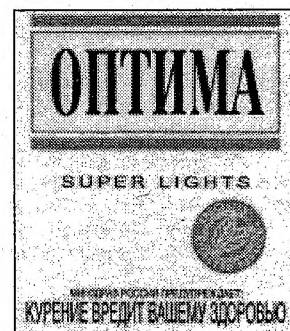
Планируя свои дела, учитывайте особенности соответствующего дня. Например, при возможности, лучше избегайте напряженных, чреватых конфликтами ситуаций, во вторник и субботу. Воскресенье лучше не занимать будничными делами - психика требует расширения, снятия повседневных нагрузок.

По-разному можно относиться к подобным рассуждениям, и жить невозможно строго по расписанию. Но контроль за своими удачами и тем, что называют «не сложилось», «не срослось» в небольшом промежутке времени, поможет ускользнуть от спада настроения или работоспособности, а то и от недомогания.

«Качество жизни».

31 мая - День без табака

Курение разрушает здоровье



Курение - одна из самых распространенных вредных привычек среди населения земного шара. Оно было известно еще в глубокой древности, в таких странах, как Индия, Китай, Япония и Корея. В Европе курение табака стало распространяться после второго посещения Америки Х. Колумбом в 1496 г.

В России табак появился в XVI веке, особенно распространилось курение табака при Иване Грозном, царях Алексее Михайловиче и Петре I. Последний сам много курил, чему научился в Голландии.

Позднее выяснилось, что курение наносило вред здоровью курильщикам и окружающим. Известно, что от болезни, вызванной курением, каждый год в мире умирает 3,5 млн человек. В настоящее время в России курят около 50% мужчин и 15% женщин, а среди юношей и девушек от 25% до 35%.

Чем же опасно курение для человека? Прежде всего тем, что при курении в организм человека попадает множество токсичных веществ. Это - никотин, довольно сильный яд, 80-120 мг которого является смертельным для человека. В одной папиросе содержится 2-3 мг этого яда. Никотин вызывает спазм сосудов и способствует развитию облитерирующего эндартериита нижних конечностей, стенокардии, гипертонии, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщиков снижаются аппетит, внимание и память.

Вместе с дымом в организм попадают сероводород, формальдегид, бензол, смола, углекислая, муравьиная и синильная кислоты, окись углерода, мышьяк

и бензопирен - канцерогенное вещество, вызывающее рак легкого и других органов. Кроме этого, во время курения вдыхаются из атмосферы радиоактивные вещества, которые оседают в легких, вызывая их облучение. Со смолой часть вредных веществ попадает и в желудок.

Поэтому у курильщика-ков рак легких возникает в 90% случаев чаще. По этой же причине у курильщиков возникает рак нижней губы, полости рта, гортани, мочевого пузыря, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта.

Курение уменьшает содержание в организме витамина «С» и антитрипсина - вещества, которое препятствует разрушению ферментами соединительной ткани легкого. Недостаток в организме этого вещества ведет к развитию эмфиземы легких, что проявляется одышкой. Особенно вред наносит курение растущему организму. В кровь попадает окись углерода, которая замещает собой кислород, так необходимый для развития всех органов и систем. В будущем это может привести у мальчиков к импотенции и другим болезням, а у курящих девочек - к нарушению месячных, угнетению развития молочных желез и др.

Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих некурящих, особенно детей. В итоге у них могут возникнуть те же заболевания, что и у курильщиков.

Бросить курить - это двойной выигрыш в профилактике заболеваний: как у курильщика, так и у окружающих его людей.

Иван ЛУНГА,
врач-онколог.

И пусть вам захочется бросить курить

При отвыкании от курения и хроническом бронхите курильщиков рекомендуется следующий сбор: алтей лекарственный, корень - 30,0; сосна обыкновенная, почки - 20,0; анис обыкновенный, плоды - 15,0; шалфей лекарственный, листья - 15,0.

2-3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 3-4 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

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

Там Всем хорошо

Недавно, нас, группу участников народного хора ветеранов, пригласили в детский сад «Ивушка» на встречу с детским ансамблем «Белый мотылек». Садик замечательный, мне там понравилось абсолютно все, и в День защиты детей я хочу сказать: «Детям там хорошо».

Само здание детского сада, его интерьер, чистота, порядок, ухоженная территория – все это поднимает настроение ребенка, как только он входит туда, где проводит весь день, где ждут его вторые мамы – педагоги и помощники воспитателей. Как член районной социальной комиссии по оказанию материальной помощи, я всегда интересуюсь, как живут дети. И я порадовалась за детей в «Ивушке». Вот если бы везде дети выглядели такими радостными и счастливыми, как на концерте ансамбля «Белый мотылек». В этом году ансамблю исполняется десять лет, а самому детскому саду – двадцать.

Когда мы говорим о детях, то сразу вспоминаем две прописные истины: дети – цветы жизни и дети – наше будущее. Чтобы ребенок, как цветок, дарил окружающим радость и сам радовался жизни, его надо любовно растить. И с этой задачей успешно справляется коллектив детского сада. На всем протяжении концерта, где выступали дети вместе с педагогами, я чувствовала полное единение детских и взрослых душ.

Программу вела Галина Николаевна Киряткова, заместитель заведующей детского сада. Она, языком взрослого, умного человека, понятным и детям, говорила о серьезных вещах: о войне, о юбилее Победы. Важность темы подчеркнуло выступление трио мальчишек с песней «Три танкиста», темой войны продолжил дует педагогов Л. Ю. Ульяновской и О. В. Беляевой. А начинали концерт Л. Ю. Ульяновская и Сережа Курицын, их пение было настолько трогательно



и проникновенно, что нам, зрителям, казалось, будто поют мама с сыном. В итоге на сцену вышел «Белый мотылек» в полном составе. Все мы чувствовали, что дети любят и умеют петь, и в этом большая заслуга их музыкальных руководителей и всех педагогов «Ивушки».

А дети – воспитанники разных групп – так внимательно слушали своих друзей-артистов, так дружно им аплодировали, что было понятно – это большая кропотливая работа всего коллектива во главе с заведующей Зинаидой Александровной Брилиной, отличником народного просвещения, которая уже восемнадцать

1 июня - Международный день защиты детей

Юные дарования

В апреле 2005 года в городе Буйе Костромской области состоялся второй открытый региональный фестиваль-конкурс детских творческих коллективов и исполнителей «Юные дарования», посвященный шестидесятилетию Победы. В нем участвовали учащиеся детских музыкальных школ и школ искусств из четырех областей – Ивановской, Ярославской, Костромской и Вологодской. Нашу область представляли учащиеся Грязовецкой детской школы искусств. Их выступления на конкурсе оказались успешными, понравились членам жюри и были отмечены наградами.

Лауреатом первой степени в младшей возрастной группе стал вокальный ансамбль «Капельки», а ансамбль «Каприз» – лауреатом третьей степени в старшей возрастной группе (руководитель Ю. В. Лысенко, концертмейстер О. А. Скипор).

Катя Носенкова (преподаватель Л. Г. Салова) получила диплом лауреата третьей степени в средней возрастной группе в номинации «Сольное пение», а Наташа Романова (преподаватель Г. А. Чурикова) и Кристина Кузнецова (преподаватель О. А. Скипор) стали дипломантами конкурса в младшей возрастной группе.

Самые юные вокалисты Саша Рачеева (преподаватель Г. А. Чурикова), Сережа Кабанов и Дима Сорокин (преподаватель Г. С. Раскатова) награждены поощрительными призами.

В номинации «Фортепиано» диплом лауреата второй степени получила Валерия Емелина (преподаватель Ю. В. Лысенко).

От имени преподавателей и учащихся Грязовецкой ДШИ и их родителей выражаем благодарность начальнику ЛПУМГ К. П. Симакову, предоставившему транспорт для поездки, и лично Ф. С. Чобу, водителю автобуса, а также председателю правления колхоза «Ростиловский» Л. В. Майоровой и председателю профкома Л. А. Левашовой за оказание материальной помощи родителям Сергея Кабанова и Дмитрия Сорокина.

Счастливыми покидали юные грязовчане гостеприимный Буй с надеждой, что через два года вновь приедут сюда на следующий конкурс.

Г. РАСКАТОВА,
руководитель группы.

лет стоит у руля «Ивушки». В ее коллективе сорок шесть человек. Из двадцати двух педагогов пятеро работают в садике более двадцати пяти лет. Они воспитывают сто пятьдесят шесть детей, из которых десять человек – сироты.

Конечно, как и у всех образовательных учреждений, у «Ивушки» много проблем, но самую главную свою задачу здесь решают успешно – любят детей, бережно, как цветы, растят их, защищают, и делают все, чтобы детям было хорошо.

К. ДАНИЛОВА,
ветеран педагогического труда.

Пусть растут здоровыми

Вопросы охраны здоровья женщин и детей рассматривались на расширенном заседании президиума районного совета женщин. Районный фельдшер по детству управления здравоохранения района К. Н. Сидорова и член президиума районного женсовета, председатель профкома МУ «Грязовецкая районная больница» Т. Д. Верещанина отметили, что в районе проводится большая работа, направленная на охрану материнства и детства. Действует программа здоровья, создана комплексная система по улучшению здоровья детей в дошкольных учреждениях и школах, по снижению инфекционных заболеваний. Систематически ведется профилактика детских инфекций и положительный результат – в районе нет вспышек детских инфекционных болезней – достигается за счет прививок высокого уровня и большого охвата ими детей.

В детских садах и школах дети регулярно осматриваются педиатрами. Несмотря на недостаток медицинского персонала, их загруженность работой, бригады специалистов регулярно

выезжают в сельскую местность для лечения больных детей. Малыши до первого года жизни наблюдаются патронажной сестрой, которая посещает их по установленному графику на дому. Больные дети направляются на консультацию в областную больницу для последующей диспансеризации. В поликлинике ведется прием узких специалистов из областного центра.

Члены президиума, в ходе обсуждения этой темы, дополнили рассказ выступающих. Так, было отмечено, что хорошо в районе поставлена информационная и профилактическая работа по здоровому образу жизни. Ведется обучение будущих родителей. Планируется возобновить деятельность «Школы молодой матери» при детской консультации. С лекциями перед родителями выступают отоларинголог, стоматолог и другие врачи. В Вохтожской школе №2 проводят беседы со школьниками и родителями психолог Вологодского областного центра планирования семьи. В школах района регулярно проходят дни здоровья, где перед учащимися выступают специалисты районной больницы и управ-

ления здравоохранения.

Организует и направляет работу по профилактике здорового образа жизни районный Центр здоровья. Директор Центра А. В. Янкович, освещая на заседании его деятельность, остановилась на комплексной системе оздоровительной работы с детьми, педагогами и родителями, которая начала проводиться в учебных и дошкольных заведениях района. Рассказала она и о перспективах развития центра. Сейчас подыскивается подходящее помещение, где будут установлены необходимая аппаратура, спортивные тренажеры. Учебные заведения сейчас и сами начали приобретать их. Успешно используется нервно-зрительный аппарат в средней школе №1 Грязовца. После работы детей на компьютере он снимает напряжение глаз, помогая им расслабиться и отдохнуть.

Члены президиума и специалисты, приглашенные на заседание, высказали свои предложения, направленные на улучшение работы по охране здоровья матерей и детей.

Е. ГОРЛОВА.

В атмосфере уюта и добра

Центр духовно-просветительского воспитания «Северная Фиваида» пригласил к себе в гости лучших участников конкурса «Моя семья». Из Лежи на эту встречу ездили несколько семей. В Вологду поехали несколько семей учеников нашей школы, принимавших участие в этом конкурсе. В том числе: ученица одиннадцатого класса Валя Антонова вместе с мамой Ниной Николаевной, агрономом колхоза «Спасское», и тетей Надеждой Николаевной, учителем географии, ученик девятого класса Николай Смирнов с родителями: Александром Николаевичем, учителем физики, и Екатериной Николаевной, главным бухгалтером ООО «Лежа-лес», и братом Евгением, учеником седьмого класса, и семьей семиклассницы Марии Фурьшевой в составе бабушки Маргариты Николаевны, мамы Марии Павловны, учителя начальных классов, и брата Владислава. Вместе с ними также участие в поездке приняла Галина Александровна Фролова, учитель истории.

Все приняли очень тепло, казалось в «Северной Фиваиде» раз и навсегда создана атмосфера уюта, добра и человечности.

После выступления руководителя центра Н. М. Тихомировой, батюшки Андрея из храма Александра Не-

вского и всех остальных, создалось впечатление, что всем, кто собрался там в этот вечер, интересна история своих предков, дорога наша Родина, безразлично ее прошлое и будущее.

Все участники хотели поделиться своими историями о жизни своих семей в годы Великой Отечественной войны.

Благодаря организаторам этого праздника гости не скучали, с большим интересом слушая выступления людей разных поколений. Никого не забыли, каждый смог рассказать о своей семье. А чтобы всем надолго запомнился этот вечер, устроили мини-представление, в котором участвовали ребята из клуба «Ратник». Они продемонстрировали костюмы и вооружение разных исторических периодов, показывали приемы владения оружием.

Участники этой встречи с удовольствием пели военные песни, читали стихи. Очень трогательным моментом праздника стало исполнение песни «Журавли». Ребята изготовили бумажных журавликов, на крыльях которых написали имена погибших родственников.

А в конце вечера всем вручили благодарственные письма и подарки.

Валентина АНТОНОВА,
Мария ФУРЬШЕВА,
Лежская средняя школа.

О крае родном

В районном музее состоялся последний тур малой районной краеведческой олимпиады. В ней принимали участие десять команд сельских домов культуры. До этого команды соревновались на трех заочных этапах по знанию истории своего родного края. Первый тур – история маслodelия в каждой конкретной местности, второй этап – празднование православных праздников, а именно Рождества. Третий – традиционная играшка. По итогам первого тура и по материалам, хранившимся в музее, удалось составить две карты «Развитие маслodelия земли Грязовецкой». Одна из них рассказывает об истории маслodelия в начале двадцатого века, вторая – в тридцатые – сороковые годы. Целью этих туров и был сбор местных материалов. Все ребята успешно справились с заданиями, провели много встреч со старожилами, записали много материала и научились правильно оформлять собранные воспоминания.

Олимпиада проводилась в довольно необычной форме – в форме игры брейнинг. Посвящена она была истории Грязовца и называлась «Городок на Московской дороге». Перед началом для всех провели экскурсию по музею, а уже потом состоялась сама игра. И в игре удача сопутствовала тем, кто внимательно

смотрел и слушал во время экскурсии и читал соответствующую литературу. Вопросы задавали ведущие самые разные, тем самым охватывая всевозможные, начиная от истории маслodelия в Грязовецком районе и заканчивая современным гербом района.

Вопросы различались по сложности, и определял стоимость вопроса жребий. В его роли был большой кубик, который бросала ведущая, Ольга Грузилова, или сами участники команд. Сколько очков выпало на кубике, столько баллов и получала команда, давшая правильный ответ.

Вопросы тоже доставали из красивой плетеной корзинки в случайном порядке. Надо сказать, что на некоторые вопросы без специальной подготовки ответить было трудно.

Оригинально справились и с проблемой подсказок. Каждая команда сидела за отдельным столом, а руководители команд сидели вместе с другими командами, и одновременно проверяли правильность ответа чужой команды и не могли подсказывать своим ребятам.

Первое место в краеведческой олимпиаде занял клуб «Поиск» из Фролова, на втором месте – «Следопыт» из Жернокова, на третьем – клуб «Родники» Вохтожского поселкового Дома культуры.

Е. КОЗЛОВА.

Грозвенел Звонок последний



Школы были, есть и будут всегда, что бы ни происходило с системой образования, да и с самим обществом. И последний звонок – одна из тех замечательных школьных традиций, которая не умрет никогда.

Заканчивается май, а значит, настала пора школьных экзаменов и последних звонков. Казалось бы, последний звонок бывает каждый год, и что нового можно ждать от этого привычного мероприятия? Но каждый год на последний звонок приходят новые выпускники. Новые одиннадцатиклассники с волнением ждут последнего звонка, а учителя расстаются со своими учениками каждый год как в первый раз. Волнуются первоклассники, которые пришли поздравить выпускников, волнуются десятиклассники, которые примеряют на себя радость и грусть последнего звонка.

Закончена учеба, впереди экзамены. Девочки

в белых фартучках и в бантиках, мальчики в костюмах стоят на сцене и вспоминают эти одиннадцать лет. Сколько всего было за это время, и не верится ни детям, ни взрослым в этот день, что не будет больше уроков, звонков, перемен, домашних заданий и классных собраний.

В третьей школе выпускников немного – всего восемнадцать человек, но последний звонок не стал от этого менее волнующим или трогательным. У классного руководителя, Татьяны Федоровны Фунтовой, в этом году двойной праздник, она волнуется не только как учитель, но и как мама. Вместе с другими ее учениками, школу заканчивает и ее дочь Света.

Пожелаем ей, ее одноклассникам и выпускникам всех остальных школ удачно сдать школьные экзамены, правильно выбрать жизненную дорогу и не забывать родную школу и учителей.

Е. КОЗЛОВА.

Общественная приемная депутатов Государственной Думы В. Н. Богомолова, В. Н. Плигина и Г. Е. Шевцова продолжает прием граждан по адресу: ул. Газовиков, 26 с 16 до 18 часов по понедельникам, средам и четвергам. Справки по телефону 2-31-03.

Торговый комплекс «ЭКСПРЕСС»
(г. Грязовец, ул. Комсомольская, 58)
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ТОВАРОВ
повседневного спроса
(продукты питания, посуда, галантерея, череповецкий трикотаж, сувениры, бытовая химия, товары для автомобилистов)
На кожаную обувь до 1 июня - скидки 20%!

4 июня в детском городском парке состоится районный фестиваль детского творчества «Летний калейдоскоп улыбок» с участием детских коллективов сельских и городских учреждений культуры. Начало - в 10 часов.

Будут работать детские аттракционы и торговля. Ждем грязовчан на этот праздник!

Фроловская сельская администрация,
д. Выборово

КРУГЛЕНКОВОЙ

Любови Александровне

Дорогую и любимую жену, маму

поздравляем с 55-летием!

Пусть звезды светятся в глазах твоих,
Пусть счастье, как шампанское, искрится.
Пусть слезы никогда не блещут в них,
И в сердце пусть печаль не постучится.
Пусть этот день, как песня соловья,
Перечеркнет всех хмурых дней ненастье,
Пусть жизнь твоя, как майская заря,
Приносит каждый день в ладонях счастье.

Муж Георгий и сын Александр.

На территории центральной больницы (здание бывшей лаборатории) открыт САЛОН РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ - гробы, венки, цветы, ограды, памятники металлические и мраморные, надгробия.
Цены очень низкие.

ООО «АЛТ-ЛЕС-ХОЛДИНГ», г. Великий Новгород

ПРОДАЕТ:

Лесовозы Урал, КамАЗ с манипуляторами Loglift, Foresteri, Jonsered, СФ-65С, ПЛ-70.
Форвардеры Kockums, Lokomo.

Лесовозы Урал-375 (новый ЯМЗ-236), Урал-4320 Камаз-4310, **новые прицепы роспуски.** Трелевочки ТДТ-55 после к/р. Трактора Т-130, Т-170.

Новинка! Лесовозы Зил-131 с новым дизельным двигателем с прицепами роспусками!

Запчасти к а/м Урал-375 (двигатели, КПП, мосты, редуктора, п/оси) и манипуляторам.

Тел. **(8162) 119972, 119973, факс 119978, 119974, сайт www.alh.ru.**

САЛОН-МАГАЗИН

«РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ»

ЧП Абрамовой Н.Б.

предлагает:

памятники металлические разных видов, памятники из мраморной крошки, памятники гранитные, ограды, цветники, таблички, фотооалы, установку памятников, оград, отсыпку песком могил, установку парапета, озеленение, доставку на место захоронения памятников, оград и других материалов.

Обращаться по адресу: ул. Советская, 117.

Тел. **2-11-76.**

(5-3)

УВЕДОМЛЕНИЕ

Владельцам газовых приборов, оборудования, используемых природный газ (Абонентам)

В связи с вступлением в силу нового Жилищного кодекса РФ, с 1 января 2006 года аварийно-диспетчерское обслуживание, а также плановое техническое обслуживание **внутридомовых газовых сетей и газового оборудования** будет осуществляться на основании заключенных с ОАО «Вологдаоблгаз» договоров.

Обязанность заключения указанных договоров Абонентами предусмотрена положениями Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда (утв. Постановлением Госстроя России № 170 от 27.09.2003 года), Гражданского кодекса РФ, Правил безопасности систем газораспределения и газопотребления (утв. Постановлением Госгортехнадзора РФ от 18.03.2003 года № 9), Правилами пользования газом в быту филиала ОАО «Вологдаоблгаз».

С учетом изложенного предлагается в срок до 01.08.2005 г. надлежащим образом заключить договоры на аварийно-диспетчерское и плановое техническое обслуживание внутридомовых газовых сетей и газового оборудования. За справками обращаться в ПУ «Грязовецрайгаз» ОАО «Вологдаоблгаз», расположенный по адресу: г. Грязовец, ул. Комсомольская д. 62 (контактные телефоны: 2-16-93, 2-22-11). В случае не заключения Абонентом вышеуказанных договоров ОАО «Вологдаоблгаз» будет вынуждено уведомить об этом поставщика газа - ООО «Вологдарегионгаз» с последующим отключением эксплуатируемого Абонентом газового оборудования.

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.**

МУП «Грязовец-водоканал» СРОЧНО требуются газоэлектросварщики.

Обращаться по адресу: г. Грязовец, ул. Волкова, 28.

Тел. **2-24-84.**

Организация КУПИТ в собственность или снимет в аренду торговое помещение от 30 кв. м.

Тел. **(0852) 58-17-17.**

(8-1)

В сеть салонов сотовой связи ТРЕБУЕТСЯ администратор. Требования: в/о, возраст до 35 лет, опыт работы в торговле не менее 3-х лет.

Тел. **(0852) 58-17-17.**

(8-1)

ТРЕБУЕТСЯ зав. магазином, товаровед, бухгалтер в одном лице.

Тел. **8-921-144-66-22, 8-911-502-90-81.**

(2-1)

ПРОДАМ УАЗ-469 с металлическим верхом.

Тел. **54-2-54.**

В РЕДАКЦИЮ «СЕЛЬСКОЙ ПРАВДЫ»

Выражаю сердечную благодарность коллективам ПУ-16, ветстанции, соседям, Алле Волковой, всем, кто разделил мое горе, в связи с безвременной смертью сына Валерия и оказал материальную и моральную поддержку.

Т. Дородных.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ, ДЕШЕВО.

Тел. **2-11-76.**

Ассоциации «КОНВОЙ»

требуются **ОХРАННИКИ.** Зарплата высокая, стабильная.

Обращаться: г. Вологда, ул. Кирова, 57, к. 100.

Тел. **72-72-73.**

ТРЕБУЕТСЯ водитель на «Газель».

Тел. **8-911-502-90-81.**

(2-1)

ВНИМАНИЮ

налогоплательщиков

Межрайонная Инспекция Федеральной налоговой службы № 1 по Вологодской области напоминает, что в течение 2004 года все налогоплательщики (юридические лица и предприниматели) обязаны были перейти на пользование кодами Общероссийского классификатора видов экономической деятельности (ОКВЭД) вместо кодов Общероссийского классификатора отраслей народного хозяйства (ОКОНХ).

Налогоплательщиков, еще пользующихся кодами ОКОНХ, просим срочно представить в Межрайонную ИМНС России №1 по Вологодской области заявления для внесения изменений.

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по адресу ул. Урицкого, 6.
Тел. **2-32-23.**

ПРОДАМ ВАЗ-21063 в хорошем состоянии, 1989 г. выпуска. В 2004 году кап. ремонт двигателя, 30 тыс. рублей.
Тел. **8-911-500-28-66.**

ПРОДАМ ВАЗ-21099, 2000 выпуска, пробег 25 тыс. км, в отличном состоянии.
Тел. **2-27-04.**

Продам 3-комнатную благоустроенную квартиру в центре Грязовца.
Тел. **8-921-682-11-90, 8-921-121-38-74, 2-04-24.**

Продам гараж у лесхоза 5x12, ворота большие, подъезд хороший.
Тел. **2-24-99.**

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.