

Ср 11 июля +23° +14° Пасмурно	Чт 12 июля +23° +14° Пасмурно	Пт 13 июля +23° +14° Пасмурно	Сб 14 июля +22° +14° Небольшой дождь
---	---	---	--

ЛЕТОПИСЬ ПРИРОДЫ. 10 ИЮЛЯ.
Из фенологических наблюдений Екатерины Ивановны СОСИНОЙ (1926-2005 гг.), ветерана педагогического труда

1982 год

+ 30°С
Цветут огурцы

1983 год

+ 23°С

1990 год

+ 30°С
Поспела клубника

1993 год

утром + 6°С
днём + 16°С
вечером + 14°С

1997 год

утром + 13°С
днём + 14°С
вечером + 10°С

2002 год

+ 29°С

Информация с сайта <https://yandex.ru/pogoda>

Районная газета

№ 51 (856)

16+

Газета Грязовецкого муниципального района
Вологодской области

Вторник,

10 июля

2018 года

Сельская ПРАВДА

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 12 рублей

ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ



Видеоматериалы смотрите на странице «Сельской правды» ВКонтакте

Проект газеты при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

ПРОГУЛКА С ВРАЧОМ: БЕСЕДУЯ ПО ДУШАМ

Читальный зал
ЦРБ

Специалисты районной больницы пробуют новые формы работы с населением



Солнечным днем в конце июня в центральном парке нашего города грязовчане вышли на прогулку с врачом-окулистом Галиной Павловной Зайцевой.

Беседу Галина Павловна начала с высказывания древнегреческого философа Сократа: «Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто» и пояснила, что зрение человека является одним из условий его полноценной жизни. С помощью глаз мы получаем 90 % информации об окружающем нас мире. И если глаз, который является частью головного мозга, функционирует неправильно, то человек не только начинает видеть хуже, но и теряет основную функцию центральной нервной системы, от которой страдают все остальные органы.

Она рассказала о строении глаза и его нормальном развитии. «В норме все дети рождаются дальнозоркими, это значит, что для своего возраста они одинаково хорошо видят и вблизи и вдаль, но по сравнению со взрослым дальнозорким глазом детский глаз видит мало, - пояснила врач. - Детская дальнозоркость сохраняется до 6-8 лет.

Далее должна появиться эмметропия - нормальная рефракция глаза, способность оптической системы глаза чётко различать удалённые предметы, и сохраняться она должна (в норме) до 40 лет. После чего снова появляется дальнозоркость, при которой человек хорошо видит вдаль, но хуже вблизи. С точки зрения медицины это нормально».

Видеть, так же как ходить и говорить, ребенок тоже учится постепенно, поэтому окулисты и педиатры сходятся во мнении, что начинать работать с компьютером ребенок может не раньше пяти лет. А до трех лет ему даже в комнате с включенным телевизором находится не рекомендуется. Взрослым же без вреда для здоровья смотреть телевизор

реклама АУ РГ «Сельская правда»

«Сельская правда»

в социальных сетях

<https://vk.com/club66987788> (16+)

www.instagram.com/selskaipravda/ (16+)

<https://www.facebook.com/groups/903609819767094/> (16+)

<https://ok.ru/group/53423496888531> (16+)

YouTube Сельская правда (16+)

400-500 кг



бытовых отходов в год производит каждый житель страны

стр. 3

Отходы - старые.
Подходы - новые



стр. 4

Юным картингистам нравится скорость и умение выходить из заноса



стр. 5

50 лет вместе: пусть это будет только половина!



стр. 5

Надолго в наших сердцах

стр. 7

СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ

В Грязовецком районе двое мужчин подозреваются в незаконном проникновении в жилище

Грязовецким межрайонным следственным отделом Следственного комитета Российской Федерации по Вологодской области возбуждено уголовное дело по факту незаконного проникновения в жилище, совершенное против воли проживающего в нем лица (ч. 1 ст. 139 УК РФ).

По версии следствия, 5 мая 2018 года находившиеся в состоянии алкогольного опьянения 26-летний и 28-летний подозреваемые, умышленно, с целью незаконного проникновения в жилище, путем повреждения запорного устройства на входной двери веранды, не имея на то законных оснований, проникли в квартиру в д. Панфилово против воли проживающих в ней супругов, нарушив конституционное право последних на неприкосновенность жилища.

В настоящее время следствием устанавливаются все обстоятельства совершенного преступления. Расследование уголовного дела продолжается.

В ПРОКУРАТУРЕ РАЙОНА

Приняты меры реагирования по факту нарушения трудовых прав граждан

Прокуратурой района проведена проверка исполнения требований трудового законодательства в ООО «Грязовецкая ПМК-9».

Надзорными мероприятиями установлено, что в нарушение требований ст. ст. 130, 136 Трудового кодекса Российской Федерации по состоянию на 21 июня 2018 г. на предприятии сформировалась задолженность по выплате заработной платы за январь-май текущего года перед 23 работниками в размере свыше 340 000 рублей.

По данному факту заместителем прокурора района в адрес директора организации внесено представление об устранении нарушений закона, которое находится на рассмотрении.

Кроме того, материалы проверки в порядке п. 2 ч. 2 ст. 37 УПК РФ направлены в Грязовецкий межрайонный следственный отдел Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Вологодской области для решения вопроса об уголовном преследовании виновных лиц по ч. 1 ст. 145.1 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Погашение имеющейся задолженности перед гражданами находится на контроле прокуратуры района.

Е. Спирина, помощник прокурора района

СПРАШИВАЛИ - ОТВЕЧАЕМ

О правах на вождение автомобиля

Наталья, г. Грязовец:

- Моя 17-летняя дочь успешно сдала экзамен на водительские права. Получить документы она сможет только после совершеннолетия, но в следующем году будет проживать в другом регионе. Она сможет получить права по месту жительства, или ей необходимо будет приехать за документами в Грязовец?

Отвечает старший инспектор РЭО ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий» Дмитрий Кудряшов:

- Необходимо уже сейчас обратиться в ОГИБДД МО МВД России «Грязовецкий» и забрать все необходимые документы, с которыми можно будет получать водительское удостоверение в другом регионе.

Что с мусором будем делать?

Жительница д. Хорошево обратилась в редакцию с вопросом.

- Возле здания почты стоят переполненные мусорные контейнеры. У некоторых из них вывалилось дно от тяжелого строительного мусора, и теперь они непригодны для использования. Мусор складывают возле них. Будут ли приняты меры?

Отвечает генеральный директор ООО «ЖКХ Комья» Любовь Алексеевна Моисеева.

- Мусор вывозится регулярно два раза в неделю. Дело в том, что во время субботника был спилен старый тополь. Сучки и ветки сложили у контейнеров. Мы их передвинули в сторону, потому что ЖКХ вывозит только крупный бытовой мусор, нанимать машину специально для вывоза веток у нас нет возможности. Один контейнер действительно сломан (выпало дно), но мусор из него убран. В ближайшее время найдем сварщика, и контейнер будет восстановлен. Проблему с ветками будем решать совместно с главой поселения.

От редакции: глава поселения Нина Евгеньевна Тяпугина в курсе проблемы и обещала взять этот вопрос под личный контроль.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Проект газеты при поддержке Управления информационной политики
Правительства Вологодской области

БОЛЬШЕ СОТНИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ УСЛУГ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ С МИНИМАЛЬНЫМ НАБОРОМ ДОКУМЕНТОВ

Многие граждане интересуются, зачем нужен сайт Госуслуги. Отвечаем: сайт Госуслуги разработан для получения государственных услуг в электронной форме. Благодаря portalу пользователь с минимальным набором документов (паспорт и СНИЛС) получает доступ к целому ряду государственных и муниципальных услуг в электронной форме, что позволяет значительно упростить жизнь, сэкономить силы, время, а где-то и денежные средства!

ТЕПЕРЬ РАЗБЕРЕМСЯ, А ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГОСУСЛУГАМИ?

В перечень наиболее востребованных государственных и муниципальных услуг входят:

- выдача или замена паспортов гражданина РФ, а также загранпаспортов;
- регистрация транспортного средства, получение документов (ПТС, СТС) и номер на автомобили;
- запись на прием к врачу;
- постановка ребенка в очередь в детские сады;
- предоставление земельных участков, находящихся в муниципальной собственности;
- информационное обеспечение заявителей на основе архивных документов, хранящихся в муниципальном архиве.

Перечислить все услуги весьма не просто, так как их не одна сотня.

А ЗАЧЕМ НУЖНА РЕГИСТРАЦИЯ НА ГОСУСЛУГАХ?

Регистрация на сайте Госуслуги нужна, потому что государственные и муниципальные услуги не оказываются анонимно - ведь при личном обращении в учреждение гражданин подает свои личные данные. Так и здесь - необходимо указывать личные данные для получения услуги.

НА ПОРТАЛЕ ГОСУСЛУГИ СУЩЕСТВУЮТ ТРИ ВИДА УЧЕТНЫХ ЗАПИСЕЙ

1. Упрощенная - пользователь может зарегистрироваться без каких-либо документов, однако при этом число доступных услуг весьма ограничено.
2. Стандартная - доступна пользователю при указании данных паспорта и СНИЛС.
3. Подтвержденная - полный доступ ко всем госуслугам. Подтвержденная учетная запись нужна для получения доступа ко всем услугам на портале.

Для получения подтвержденной учетной записи необходимы те же паспорт и СНИЛС, однако нужно также подтвердить личность, обратившись лично в Центр обслуживания пользователей, либо получив код подтверждения заказным письмом через Почту России.

ЧТО И КТО ТОРМОЗИТ ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНОВ?

Согласно Указу Президента предоставление услуг в электронном виде к 2018 году должно быть равным 70%. Доля граждан, зарегистрированных на портале госуслуг, в 2018 году должна составить также 70%. На сегодняшний день в Грязовецком районе 77,1% муниципальных услуг предоставляется в электронном виде, зарегистрировано на портале госуслуг 62% населения района.

В целом по муниципальным образованиям регистрация на портале Госуслуги колеблется от 29,3% в МО Вохтожское до 7,1% в МО Грязовецкое.

На первый взгляд, ситуация не критичная, но уровень предоставления муниципальных услуг в электронном виде по муниципальным образованиям района различается в границах от 48% в муниципальном образовании Грязовецкое до 73% в муниципальном образовании Вохтожское, да и регистрацию не прошли еще 8% жителей, а это более 1 тысячи грязовчан. Что и кто тормозит выполнение планов, выясняли на коллегии при главе района.

Основная задача мероприятий данного направления - любой гражданин должен иметь возможность получать государственные и муниципальные услуги в электронном виде. Органы местного самоуправления, в свою очередь, должны обеспечить выполнение Указа Президента.

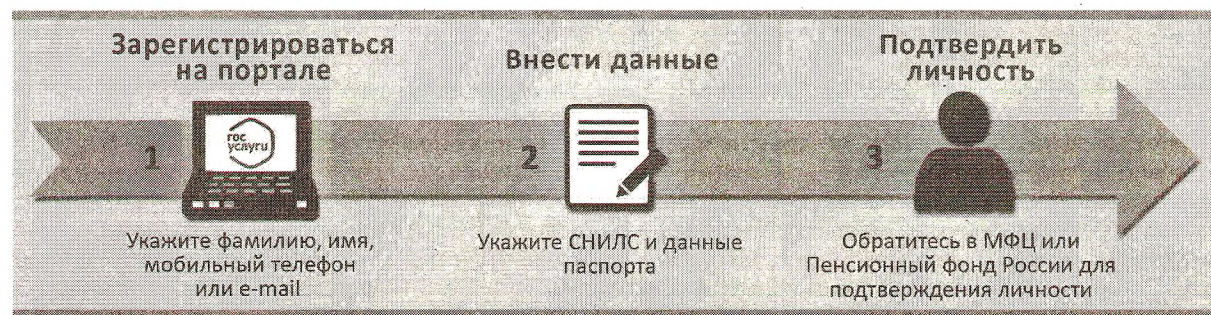
Уважаемые грязовчане! Органы местного самоуправления района предлагают вам пройти регистрацию на портале госуслуг в одном из центров общественного доступа, открытых на территории района. Вас ждут в

- администрации Грязовецкого муниципального района (г. Грязовец, ул. Карла Маркса, д. 58, кабинет 27),
- Управлении образования Грязовецкого муниципального района (г. Грязовец, ул. Комсомольская, д. 49),
- БУ Грязовецкого района «МФЦ» (г. Грязовец, ул. Беляева, д. 15),
- БУК «МЦБ» (г. Грязовец, ул. Карла Маркса, д. 62),
- администрациях всех муниципальных образований района.



Зарегистрируйтесь на gosuslugi.ru и получайте госуслуги без очередей и сложностей

Как создать учётную запись на портале госуслуги?



Если у Вас возникли трудности:

при онлайн-регистрации в ЕСИА — обратитесь в службу технической поддержки
Единого портала государственных и муниципальных услуг:
тел. 8 (800) 100-70-10; support@gosuslugi.ru;

БЕГУЩАЯ СТРОКА...

О чём писала «Сельская правда»

10 июля 1984 года. «Труженики совхоза «Грязовецкий» первыми в районе выполнили план по заготовке сена. Его было запашено на 9 июля 1.030 тонн при плане 1.000 тонн».

АКТУАЛЬНО

КОРОТКО О РАЗНОМ

ОТХОДЫ – СТАРЫЕ. ПОДХОДЫ – НОВЫЕ

С 1 января Россия переходит на новую систему обращения с твердыми коммунальными отходами. Вологодская область – не исключение.

В ЧЕМ СУТЬ РЕФОРМЫ?

Твердые коммунальные отходы (ТКО) - отходы, которые образуются в жилых помещениях, а также товары, утратившие свои потребительские свойства. К ТКО также относятся отходы, образующиеся в процессе деятельности юридических лиц и индивидуальных предпринимателей.

Вопрос о реформе системы управления отходами был затронут на съезде Общероссийского народного фронта, состоявшемся еще 22 ноября 2016 года в Москве. Переход на эту самую систему был запланирован на 2017 год, однако был отложен: регионы России элементарно не успевали подготовить площадку для реализации такого рода проекта. Поэтому его отложили до 1 января 2019 года.

Основная суть реформы заключается в четко отлаженной цепочке: жители - контейнер - мусороперегрузочная станция - сортировка - объект размещения ТКО. То есть этим проектом государство принимает попытки отладить систему обработки, обезвреживания, транспортировки и хранения мусора.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ?

Реформа поможет решить две важнейшие проблемы: образование нелегальных или несанкционированных свалок и вывоз мусора из малонаселенных пунктов. В настоящее время управляющие компании многоквартирных домов (МКД) платят перевозчикам за фактический увоз мусора, и в эту плату включена стоимость услуг полигона. В результате вместо того, чтобы отвозить отходы на легальные полигоны и платить им за размещение, перевозчики везут их либо на нелегальные свалки (по более низким тарифам), либо в ближайший овраг. По новым правилам перевозчики, с которыми региональный оператор заключит договоры, будут получать деньги только после доставки отходов в надлежащее место переработки или хранения. Таким образом, появится гарантия и для инвесторов, которые смогут направлять средства на создание новых мощностей (современных полигонов, сортировочных станций и т. д.), зная, что отходы туда точно поступят.

О РЕГИОНАЛЬНЫХ ОПЕРАТОРАХ

Региональный оператор по обращению с ТКО – это компания, которая осуществляет координацию всех этапов процесса обращения с мусором (от его сбора и до уничтожения незаконных свалок) в границах определенного региона. Статус оператора организация получает после прохождения конкурса, не менее чем на десятилетний срок. Главная цель, преследуемая региональным оператором, - реализация требований региональной политики в области обращения с ТКО на территории вверенного субъекта РФ. Таким образом, региональный оператор нужен в качестве инструмента для экологического и экономического регулирования данной сферы государством.

В Вологодской области таких операторов два. В западной зоне, куда входят город Череповец и 10 муниципальных районов, - это ООО «Чистый след». Региональным оператором по Восточной зоне Вологодской области стала компания «АкваЛайн». Именно эта компания будет заниматься управленческими процессами в системе обращения с твердыми коммунальными отходами в г. Вологде, а также в Вологодском, Грязовецком, Междуреченском, Устье-Кубинском, Сямженском, Харовском, Верховажском, Вожегодском, Кичменгско-Городецком, Нюксенском, Тотемском, Никольском, Бабушкинском, Великоустюгском, Тарногском и Сокольском муниципальных районах.

ЭЛЕКТРОННАЯ МОДЕЛЬ

Она размещена на сайте Департамента топливно-энергетического комплекса и тарифного регулирования Правительства Вологодской области. Любой желающий может зайти и отследить работу новой системы. Электронная модель демонстрирует движение потоков мусора, транспорта, перевозчика его, источники отходов (школы, учреждения, жилые дома и т. д.). В ней представлены все цифры и данные по всем районам области. Отметим, что система действительно очень удобная: необходимые данные выделены цветом, вся транспортная логистика показана специальными линиями, обозначены полигоны, сортировочные станции, перспективные проекты.

КВИТАНЦИИ И ТАРИФЫ

Обращение с отходами – услуга тарифицированная. Если сейчас

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ?



СЕЙЧАС

- Стоимость вывоза мусора спрятана среди жилищных услуг, которые оказывают управляющие компании (ТСЖ, ЖСК).
- Плата зависит от размера квартиры. В среднем по стране - 2,5 руб. за 1 м² (цены могут отличаться даже в соседних домах).

БУДЕТ

- Станет коммунальной услугой, которую оказывает региональный оператор по вывозу ТБО (твёрдых бытовых отходов).
- Плата зависит от количества проживающих в квартире или доме (частный сектор тоже будет платить): чем больше прописано людей, тем выше сумма. Тариф устанавливает регоператор.

начисление идет по нормативу, исходя из количества квадратных метров жилья, то с 1 января 2019 года ситуация изменится. Будет применен объективный подход: за мусор будет платить каждый житель Вологодской области. Отказ от прежней системы – мера, безусловно, вынужденная. Норматив никогда не отражал реального объема твердых коммунальных отходов, который независимо от возраста и пола производят граждане. Именно поэтому в основу тарифа закладывается количество прописанных, зарегистрированных граждан, а не квадратные метры.

В настоящее время решается вопрос, каким образом граждане будут оплачивать услугу: по отдельной бумаге или по строчке «твердые коммунальные отходы», которая просто появится в квитанции наряду с теплоэнергией, водоснабжением и другими коммунальными услугами.

К слову, о тарифе. Он регулируемый. И будет утверждаться Правительством Вологодской области в сентябре этого года. Защищать тариф будет региональный оператор.

ЦИФРЫ

В соответствии с территориальной схемой обращения с твердыми коммунальными отходами разработан и план по инфраструктурному развитию отрасли. Так, до 2022 года в Вологодской области должны появиться 4 новых сортировочных станции и 11 перегрузочных станций. Будет проведена реконструкция 2 полигонов, 3 сортировок, а также запланировано строительство нового полигона для ТКО в Великом Устюге. Все эти мероприятия прописаны в территориальной схеме обращения с твердыми коммунальными отходами Вологодской области.

КОГДА СТАНЕТ ЧИЩЕ?

Однозначно, что не сразу. Сейчас обращение с твердыми коммунальными отходами имеет стихийный неупорядоченный характер. Зачастую перевозчики мусора плодят несанкционированные свалки, работают с полигонами, не имеющими должной документации и находящимися на грани закрытия. И все это на деньги жителей. Факты есть.

При новой схеме обращения с ТКО таких ситуаций не должно быть. Региональный оператор будет четко отслеживать все договора с перевозчиками. Для этого будут применены современные технологии отслеживания движения транспорта. Каждый перевозчик будет знать: куда и в какое время он должен будет привезти собранные отходы. Договорами будут предусмотрены и штрафные санкции.

С 1 января чище в регионе точно не станет. Ожидается, что новая система обращения с ТКО даст первые существенные результаты уже летом 2019 года, когда начнется работа по ликвидации несанкционированных свалок, а все организационные моменты будут отлажены до автоматизма.

Алексей ИВАНОВ



29 июня 2018 года в Правительстве Вологодской области прошла торжественная

церемония награждения победителей и призеров мероприятий, организатором которых выступил Комитет информационных технологий и телекоммуникаций области.

На церемонии награждались лучшие центры общественного доступа, работающие по проекту «Электронный гражданин Вологодской области». Решением Комиссии по реализации проекта поощрен центр общественного доступа № 83 (ЦОД № 83), действующий на базе Юровского филиала бюджетного учреждения культуры Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Межпоселенческая центральная библиотека». По итогам работы в первом семестре 2017-2018 гг. ЦОД № 83 получил комплект мультимедийного оборудования.



С 29 июня по 1 июля в рамках Дня города Вологды состоялась

международный фестиваль народных промыслов «Голос ремесел», на котором представителем от Грязовецкого района стала Ольга Ивановна Баранова (Лежский СДК, муниципальное образование Сидоровское). За участие в конкурсе «Художественная обработка дерева, плетение из природных материалов, столярное и токарное дело» Ольга Ивановна отмечена дипломом фестиваля.



В Сидорове состоялась открытое первенство по велокроссу. Участники мероприятия

получили большой заряд бодрости. Победители и призеры награждены грамотами и медалями. Молодцы!



ПРОЕКТ

ЮНЫМ КАРТИНГИСТАМ НРАВИТСЯ СКОРОСТЬ И УМЕНИЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗАНОСА

Народная мудрость гласит: «Мужчина в жизни должен сделать три дела: посадить дерево, построить дом и воспитать сына».

Забить гвоздь, вкрутить лампочку, различать марки машин и многим другим мужским премудростям должны научить своих сыновей папы.

Но, к сожалению, реалии сегодняшнего дня таковы, что во многих семьях сыновей воспитывают мамы и бабушки. Строгая статистика говорит о том, что в нашей области в неполных семьях воспитываются больше 20 тысяч детей, 60% из них - мальчики.

Этой проблемой заинтересовались члены Вологодского регионального отделения общественной организации «Союз женщин России». Вологодский областной совет женщин под руководством Л. Г. Ячеистой, изучив данный вопрос, разработал программу «Организация работы школы воспитания мальчиков из неполных семей через освоение мужских профессиональных навыков». Данная программа получила Президентский грант.

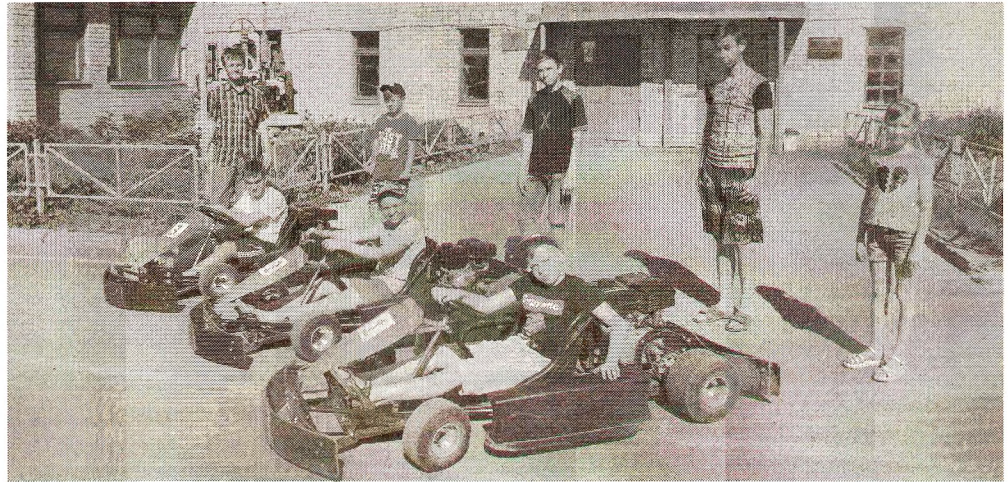
С января 2018 года программу реализуют в четырех профессиональных образовательных организациях Вологодской области, в том числе и в Грязовецком политехническом техникуме в объединении «Юный картингист».

На первом собрании перед ребятами и родителями выступал директор техникума А. С. Маслов: «В 2016-2017 учебном году на базе техникума реализовывался проект областного Совета женщин «Открытое сердце». Занимались 10 школьников, двое из них сегодня являются студентами. Надеюсь, что посещая кружок «Юный картингист», вы не только приобретете навыки управления автомобилем и получите знания из различных областей техники, но и научитесь пользоваться различными инструментами, станете дружной командой и в дальнейшем придете на обучение в наш техникум». Алексей Сергеевич рассказал о проекте этого учебного года, представил преподавателей С. А. Заряжко и Н. В. Иванова.

Сергей Александрович и Николай Валентинович поставили для себя несколько основных задач: «В первую очередь необходимо заинтересовать мальчишек, создать дружественную атмосферу на занятиях, ведь непросто завоевать авторитет у ребят в таком возрасте. Мы планируем привить интерес подростков к картингу. Будем развивать технические способности и конструкторские умения, техническую смекалку, формировать навыки и умения работы с различными инструментами и приспособлениями для обработки металлов. Важно еще научить ребят действовать коллективно, в составе одной команды».

Адаптации ребят в новом коллективе способствовали занятия психолога Грязовецкого социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Лада».

Сначала юноши получали теоретические знания по устройству карта и двигателя, учились пользоваться инструментом для обслуживания карта, изучали правила дорожного движения и правила соревнований по картингу.



Занятия проходят в мастерских техникума

В мае в рамках реализации данного проекта областной Совет женщин передал техникуму три новых карта. И у ребят появилась возможность реализовать полученные знания на практике.

Важна оценка работы преподавателей по данному проекту, которую дают ребята. Все отмечают, что им нравится проводить время в объединении «Юный картингист», работать в коллективе, все хотят заниматься и дальше. А больше всего, по словам юных гонщиков, нравится скорость и умение выходить из заноса.

Временные рамки проекта - январь-октябрь 2018 года. Занятия продолжатся и в период летних каникул. Будем рады принять школьников в объединении «Лето в техникуме» в рамках районного проекта «Счастливого и интересного лета». Занятия проходят по вторникам и четвергам с 11 часов в мастерских техникума по адресу: г. Грязовец, ул. Пылаевых, 40.

Наталья КУЗНЕЦОВА

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

ГОРДЫЕ И С ДИПЛОМАМИ

На фотографию, размещенную в номере от 3 июля сразу откликнулись непосредственные участники событий.

Грязовчанка Анна Бобровская узнала на снимке себя.

- На фото я и мой папа в д. Климково. Мне тогда было лет пять, и мы строили дом. С ним мне всегда было интересно, мы рыбачили, плотничали вместе. Папу звали Николай Павлович Паутов, и его уже нет в живых. Мне очень приятно было увидеть кусочек своего детства. А дом до сих пор стоит.

Следующей позвонила Ирина, сестра Анны.

- Папа наш родом из этой деревни. По его словам, была она раньше большая, около 80 домов, но однажды почти полностью выгорела. И вот потом папа решил вернуться на родину и стал строить дом. Про нас тогда и заметка была в газете. Год примерно 1991 или 1992. Сейчас в деревне домов шесть жилых, почти все дачные, и мы там частые гости. Но как же приятно и неожиданно было увидеть папу и сестру! Спасибо за эту рубрику.

Героев фотографии узнал также Геннадий Михайлович Матвеев, житель д. Вараксино, Людмила Александровна Танковская из п. Плоское.

На следующем снимке молодые люди и их преподаватель. Кто они, и по какому случаю сделано фото, надеемся узнать от вас. Ждем звонков по тел.: 2-26-29, 2-13-32

Наталья НОСОВА



Фото из районного архива

ЛЮБОПЫТНО

Травинка к травинке - копейка в кошельке

В одном из номеров мы публиковали ответ на вопрос грязовчанки о сборе трав. Листая старые подшивки «Сельской правды» от 1984 года, случайно наткнулась на информацию о приеме растений, где были опубликованы расценки. Любопытные сведения.

«Заготовительные пункты, магазины потребкооперации принимают от населения лекарственно-техническое сырье в сухом виде по цене за килограмм:

- лист мать-и-мачехи и подорожник - 1 рубль 50 копеек,
 - череда - 2 рубля,
 - зверобой - 1 рубль 20 копеек,
 - лист крапивы - 1 рубль.
- Заготовительный пункт - магазин в Грязовце - принимает в сыром виде по цене за один килограмм:
- мать-и-мачеха и зверобой - 23 копеек,
 - подорожник - 26 копеек,
 - череда - 25 копеек,
 - крапива - 17 копеек».

Сбором трав занимались в основном школьники. Конечно, килограммами травы не носили, но и за каждую копейку готовы были обойти все поля в округе. Зато радости было!..



Оксана ХАРЧЕВНИКОВА

ЮБИЛЕЙ

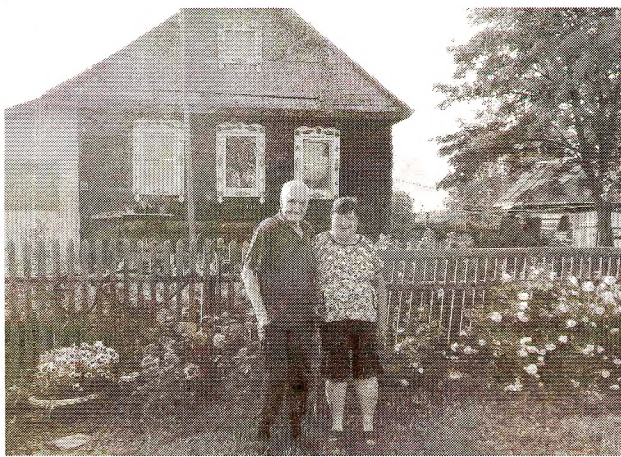
50 ЛЕТ ВМЕСТЕ: ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ТОЛЬКО ПОЛОВИНА!

Проект «Золотые пары земли ростилловской» продолжается

Мы продолжаем наш проект, посвящённый Дню семьи, любви и верности, который отмечают 8 июля. В этом году свой золотой юбилей отмечает семья Михаила Васильевича и Нины Владимировны Смолиных, проживающих в деревне Скородумке Ростилловской администрации.

История этой семьи началась в далёком 1968 году. Нина Владимировна после учёбы приехала работать киномехаником в только что открывшийся Ростилловский Дом культуры. В те годы фильмов крутили много, работала передвижка, с которой Нина Владимировна ездила в соседние деревни. На одном из таких выездов 5 февраля 1968 года в клубе села Никола-Пенье старший киномеханик Лидия Алексеевна Губина познакомила Нину со скромным парнем Мишей Смолиным. Понравилась они друг другу с первого взгляда и с этого дня начали встречаться. Нина Владимировна жила на съёмной

квартире, работали киномеханики допоздна. На квартиру возвращалась поздно, не нравились хозяйкам такие проблемные квартиранты. Встал перед девушкой вопрос: где жить? Тут и предложил Михаил перебраться к ним в дом. Времена были другие, без заключения брака жить вместе было не принято. Прежде чем подать заявление, пара поехала к родителям Нины за благословением. 27 августа подали заявление. А уже 7 сентября 1968 года сыграли свадьбу. Торжественная регистрация брака состоялась в помещении библиотеки. Расписывала молодых председатель



Секрет счастливой семейной жизни Смолиных - любовь и терпение

сельсовета Елизавета Васильевна Галанина. На невесте было белое платье за 14 рублей и красивая фата. Свадьбу гуляли весело в деревне Скородумке, на родине Михаила. Гостей было немного, чуть больше 20 человек. Жить молодые стали вместе с матерью Михаила. До сих пор добрым словом вспоминает Нина Владимировна свою свекровь, которая помогала им во всём, ведь Нине приходилось по два, а то и три раза в день ходить на работу. Возвращалась она всегда поздно, поэтому с детьми чаще всего сидела свекровь. Более 8 лет отработала Нина Владимировна ки-

номехаником, но потом по семейным обстоятельствам пришлось оставить любимую работу и пойти работать в совхоз «Ростилловский» на ферму. А в трудовой книжке у Михаила Васильевича всего одна запись – всю свою жизнь он проработал в совхозе механизатором. Воспитали троих детей, сейчас у них 4 внука, 2 правнука. В доме Нины Владимировны и Михаила Васильевича было многолюдно: приезжали племянники на каникулы, родственники, которым хозяева всегда были рады. В некогда большой деревне Скородумке постоянных жителей осталось мало, в основном живут дачники. Но «аборигены», как назвала постоянных жителей наша героиня, не

унывают. Вместе встречают праздники, а на Новый год обязательно ставят на улице ёлку и устраивают фейерверки.

Супруги Смолины поделились с нами своим секретом долгой и счастливой семейной жизни: главное – это любовь и терпение!

Мы от всей души поздравляем семью Смолиных с прекрасной датой и желаем им здоровья, счастья и долгих лет жизни на радость детям, внукам и правнукам!

Ольга ИВАНОВА,
Елена МАКСИМОВСКАЯ

ПАМЯТЬ

НАДОЛГО В НАШИХ СЕРДЦАХ

24 июня на грязовецком кладбище у могилы Валерия Ивановича Веретьева, который всю свою трудовую деятельность посвятил сельскому хозяйству нашего района, состоялась встреча ветеранов-руководителей, специалистов управления сельского хозяйства, родных и близких.

Родился он в семье колхозников в деревне Тимонино Ростилловской сельской администрации. Окончил Грязовецкий техникум механизации и электрификации сельского хозяйства, заочно молочный институт, получил специальность инженера-механика. Большую часть трудовой деятельности проработал в Грязовецком управлении сельского хозяйства: старшим инженером по подготовке кадров, главным инженером, начальником управления.

22 июня 1988 года после продолжительной болезни его не стало, со дня смерти прошло 30 лет.

Выступающие вспоминали, как в непростые годы экономической нестабильности, перестроек, проводимых в сельском хозяйстве, приходилось решать вопросы механизации трудоёмких процессов в животноводстве, растениеводстве, вести строительство животноводческих ферм, жилья, объектов социальной сферы. Приходилось решать вопросы внедрения передовых методов работы в своих отраслях, держать связь с наукой, организовывать учёбу, подготовку кадров. Много внимания уделялось вопросам, связанным с улучшением плодородия земли: проведению мелиоративных работ, химизации

полей. Активно работали с организациями, осуществляющими эти работы, со строительными организациями.

На встрече выступили, поделились впечатлениями о совместной работе с Валерием Ивановичем руководители хозяйств А. И. Котов, С. В. Нечаев, Ю. А. Злобин, главные специалисты управления сельского хозяйства Ю. В. Пётрушкин, Г. В. Корнилов, Г. К. Романова, А. Б. Роголев, Г. В. Колокольников

Выступил друг семьи профессор молочной академии П. А. Лемехов, приехавший из Вологды, работавший в те годы главным ветврачом Грязовецкой районной станции по борьбе с болезнями животных.

В начале встречи выступила вдова Валерия Ивановича, Ирина Сергеевна Веретьева. Она рассказала, как и где произошла их встреча, как дружно, в любви и согласии они прожили с Валерием Ивановичем 24 года, вырастили и воспитали двух состоявшихся замечательных сыновей Олега и Евгения, которые, в свою очередь, произнесли слова благодарности родителям.

Все выступающие отзывались с большой теплотой о тех годах, когда им пришлось работать с Валерием Ивановичем, говорили о нём как о грамотном, умелом



Фото из архива друзей

руководителе, требовательном, но и справедливым человеке, всегда оказывавшем поддержку и помощь.

Было отмечено и то, что в положительных результатах работы сельского хозяйства, которые имеет сегодня наш район, есть большая заслуга и тех, кто работал в предшествующие годы.

Встреча оставила самые тёплые воспоминания ветеранов о тех сложных, но героических годах по подъёму сельского хозяйства района. А светлая память о Валерии Ивановиче Веретьеве надолго останется в наших сердцах.

Маргарита МАЙОРОВА

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА



НАТАЛЬЯ
МЕЛЁХИНА,
ЖУРНАЛИСТ, ПРОЗАИК,
КРИТИК

Фото из личного архива

Мифы о чтении

Как писатель, регулярно сталкиваюсь с различными мифами и стереотипами, касающимися чтения. Например, хоть я и не детский автор, меня часто спрашивают родители: «Наш сын (дочь) совершенно не читает! Как их заставить?» От этого вопроса я прихожу в ужас. Если вы хотите, чтобы ребенок возненавидел книги всей душой, то нет лучшего способа, чем силой принуждать к чтению. Заставить полюбить какое-либо занятие (не важно, чтение, плавание или езду на велосипеде) невозможно.

Еще один стереотип: чтение – это просто! Знай себе складывай буквы в слова, а слова – в предложения. На самом деле чтение – это самый сложный творческий процесс, в котором задействованы одновременно интеллект, память, эмпатия, воображение. Когда мы читаем художественное произведение, мы не буквы в слова складываем, а проживаем жизнь героев, мы будто становимся соавторами писателя, мы как бы заново осмысливаем рассказанную им историю. И детям это дается подчас очень тяжело. Чтобы они полюбили чтение, надо читать вместе с ними, иногда вслух, сколько бы им ни было лет, хоть три года, хоть восемнадцать. Надо обсуждать прочитанное, и даже иногда обыгрывать какие-то эпизоды.

Самый обидный миф: написать развлекательную книжку проще простого! Не раз слышала от читателей и даже от своих коллег-писателей и критиков уничижительные отзывы о сентиментальных женских романах, дамских детективах, о блогерской литературе типа творчества Славы Сэ или Марты Кетро. И всякий раз вспоминала строки из песни Вячеслава Бутусова:

Есть любовь, которая здесь и сейчас,
Есть другая – та, что всегда.
Есть вода, которую пьют, чтобы жить,
И есть живая вода.

То есть не варят на живой воде рассольник, а водопроводной водой не лечат раны. Не читают Федора Достоевского для развлечения, а легкую прозу ради постижения истин бытия. Однако без развлечений человеку тоже бывает плохо. Иногда все мы должны отдыхать, если не хотим заболеть или даже умереть (да-да! и такое бывает, если не давать выход усталости) от переутомления и постоянных стрессов. Очень глупо ждать, скажем, от дамских детективов того же, чего ждут от классики, и в принципе глупо сравнивать один жанр с другим.

Ну а уж написать развлекательную книгу – это очень-очень трудно! Я, к примеру, не сколько раз пробовала свои силы в жанре фэнтези, но без особо успешного результата. Все равно читатели предпочитают мою деревенскую прозу. А в жанре сентиментального романа для женщин я бы и вовсе с треском провалилась. Для того чтобы работать в этом направлении, нужно иметь особый склад личности, особое мышление и умение тонко чувствовать сложный мир женских эмоций. Такой талант дан далеко не каждому, и у меня его нет.

В общем, книги разные важны, книги разные нужны, но не надо забывать, что всякой отведено свое место в литературе.

Интересные факты

На Руси существовало поверье, что если младшая сестра вышла замуж раньше старшей, то той, чтобы не остаться в девках, нужно станцевать на свадьбе босиком.



ПРОЩАНИЕ С ЛЕТОМ

В Лежской библиотеке состоялся творческий вечер А. Н. Смирнова «Прощание с летом». Пусть не удивляет вас название мероприятия - ведь именно с этой песни начался творческий путь Александра Николаевича.

Учитель физики - науки строгой и точной - и музыка! Казалось бы, вещи совершенно разные, но, как выяснилось, это не так. Главная тема творчества Александра Николаевича - малая родина, неброская красота родного края. К своим стихам он сочиняет музыку, так и рождаются песни. Для того, чтобы записывать музыку в домашних условиях, использует специальные компьютерные программы-секвенсоры. Ими Александр Николаевич владеет в совершенстве. Первый маленький успех пришел вместе с музыкальной композицией «Просто любовь». Именно тогда один музыкальный лейбл обратил внимание на его творчество.

Музыкальный лейбл или звукозаписывающая компания - это компания, работающая на музыкальном рынке. Основная деятельность музыкальных лейблов состоит в заключении контрактов с исполнителями и их продвижении, а также производстве, записи и распространении музыкальной продукции.

Особое место в творчестве заняло сотрудничество со старшим братом - Сергеем Николаевичем Смирновым. Имя это знакомо многим, ведь Сергей Смирнов - наш земляк, генерал, военный летчик, дипломат, поэт. Итогом этого сотрудничества стал ряд песен. Одна из них, наиболее известная, - «Лежа - моя малая родина».

Моя малая родина, здравствуй!
Я вернулся в твою колыбель,
Вспомнил сказку о щуке зубастой,
Лампу, бабушку, печь и метель,

И весенние ранние росы,
И босые тропинки к реке,
И песчаные тихие плесы,
Вспышки с отзвуком гроз вдалеке.
Полумрак на рыбалке в ночное,
Вкус ушицы и запах костра...
Как же дорого детство былое!
Как же жизнь скоротечно быстра!
Я неспешно иду, и в походе
Виден груз убегающих лет...
В Вашингтоне я был и в Находке,
Но для сердца милей Лежи нет!
Совсем недавно был написан цикл песен про деревню,
деревенскую трудную жизнь. Например, песню «Отчий дом» на сайте «Неизвестный гений» прослушало более 15000 человек.

К настоящему моменту Александр Николаевич вместе с сыном Евгением записали несколько совместных песен: «Выше неба», «Одинаковые сны», «Молодость», «Деревенская печаль», «Мои родители», «Вологда».

В жизни нашей так устроено -
Нет мест дороже там, где кров.
Люблю тебя за это, Родина,
За вкусный запах пирога,
За кружево и цвет смородины.
За масло, мед, лес и грибы.
Другой такой не сыщешь Родины,
Как не найти иной судьбы
Моя маленькая Вологда,
Пусть тебе под тыщу лет,
Ты по-прежнему так молода,



На творческом вечере Александра Смирнова

И города роднее нет...

Все, кто побывал на этом вечере, были тронуты проникновенной музыкой и душевными песнями. Рассказ Александра Николаевича сопровождался показом ряда видеоклипов с его произведениями. В конце вечера по просьбам присутствующих еще раз послушали особо полюбившиеся песни. Будем надеяться, что этот творческий вечер не станет единственным, и в будущем Александр Николаевич снова порадует своим творчеством земляков.

Г. Б. СМЕРНОВА,
библиотекарь Лежской библиотеки

«ВСЕ ЭТО ЗНАКОМО, ВСЕ ЭТО ЛЮБИМО»

В конце весны, а именно 24 мая, отмечала 65-летие Наталья Петровна Сидорова, наша землячка, автор замечательных стихов, член Союза писателей России.



Встреча Натальи Сидоровой с юными читателями и работниками библиотеки Бушуихи

Это событие не прошло незамеченным: концерт со стихами и песнями, написанными на слова Натальи Петровны, представила Вологодская библиотека им. Марии Ульяновой; в Грязовце её творчеству было посвящено заседание Литературного кафе, проведенное силами районной библиотеки.

Навестили Наталью Петровну в Вологде, где она живёт, юные читатели и работники библиотеки из Бушуихи - малой родины поэта: «Сегодня нам посчастливилось побывать в гостях у замечательной поэтессы и прекрасной женщины, нашей землячки Натальи Петровны Сидоровой. Время, проведенное вместе с ней, пролетело незаметно.

Удивительный, добрый, умный, чуткий человек! Она много рассказывала о себе, отвечала на наши вопросы, подписала и подарила каждому свою книгу и подарок, а девочки, в свою очередь, читали её стихи».

Стихи начали появляться в 1970-х годах. Одними из первых с ними познакомилась читателями районной газеты «Сельская правда». Впоследствии поэтические опыты Натальи Сидоровой публиковались в центральных и региональных изданиях, большие подборки стихов - в коллективных сборниках и поэтических альманахах.

Её перу принадлежат сборники «Слышу ветер» (1982), «Моей любви печальный сад» (1989), «Душа должна любить» (1995), «Лишь утром роза улыбалась» (1996), «Дыханье далёкой весны» (1999), «Избранное» (2003), «Под пеньем птиц» (2008).

В своём творчестве Наталья Сидорова верна традиционным культурным и духовным ценностям, свойственным классической русской поэзии. Её лирика исполнена проникновенной искренности и глубокой нравственности, что снискало автору безусловную читательскую любовь.

Седой одуванчик теряет пушинку,
И речка волною качает кувшинку,
И в облаке солнце румяно садится,
Как алая ягода в клювике птицы.
Пусть годы, как тени, приходят незримо,
Все это знакомо все это любимо.

Родная деревня под северным небом,
Ты клевером пахнешь и зреющим хлебом,
Дожди затяжные обуглили крыши,
И вечер в окошко прохладой дышит.
Над крышами звезды горят негасимо -
Все это знакомо, все это любимо.

У старого дома все те же качели,
Здесь детство и юность мои пролетели.
Но песни мои еще здесь недопеты,
Пусть юность другая встречает рассветы,
Пусть детство другое пронесется мимо -
Все это знакомо, все это любимо.

Пролетели гуси-лебеди,
Уронили по перу.
Поселились выюги белые
В нашем северном бору.

Пусть ровней дорога стелется.
Я приду к тебе сама.
Ты мети, мети, метелица -
Вологодская зима!

Ничего, что окна в инее,
Мне тепло от добрых лиц.
А мороз узоры дивные
Взял у наших кружевниц.

Горячей зарей от холода
Разгорится поутру.
И в снегах сияет Вологда,
Словно чернь по серебру.

Будет тополь трогать веткой
Запотевшее стекло,
Будет ветер незаметно
Красть уютное тепло.

Вспыхнет камушек в колечке,
Над собою не вольна,

Тихо сяду ближе к печке,
Одинока и больна.

Позабуду, что такое
Петь, смеяться, плакать, лгать.
Только имя дорогое
Будет губы обжигать.

В нем слепое ожиданье,
Слезы тайные в тиши,
В нем счастливое страданье
Нерастроченной души.

Может быть, от мутных бредней,
Повторяя наизусть,
Как надеждою последней,
Этим именем спасусь...

Я живу! Что радости иные?
Где букет последний соберу?
Счастье в том, что голоса земные
Слышу, просыпаясь поутру.

Тихину аккордами нарушу.
Ни одной слезы своей не жаль!
Как струну, настраиваю душу
На любовь, на песню, на печаль.

Пусть же эта музыка живая
Плещется в груди моей, пока
Капелька росы дрожит, сверкая,
В чашечке прохладного цветка.

Пусть опять в свои грохочет трубы
Бешеная лютая гроза.
У моей любви сухие губы
И тоскою выжжены глаза.

Нечего бояться ей на свете,
Если после зимней пустоты
Тополиным пухом веет ветер,
Расцветают белые цветы!

Пусть из мук, из боли станет тело,
А душа из ясных звонких звезд.
И тогда навстречу песне смелой
Жаворонки выпорхнут из гнезд!

ДЛЯ СВЕДЕНИЯ

На правах рекламы (16+).
АО «Елатомский приборный завод»

ЛЕТНИЙ ДЕНЬ ГОД КОРМИТ

Как бороться с последствиями летних травм, чтобы не пропустить ни одного лишнего дня?

«Лето - это маленькая жизнь», а в жизни всякое случается! В теплое время года даже непоколебимые флегматики способны восстать из зимней спячки и проявить немалую физическую активность. Это замечательно, но у любой медали две стороны - нередки и неприятные последствия такой активности.

Долгожданная поездка на велосипеде по нашим дорогам - ямки, ухабы, внезапно выбегающие на дорогу коты, пикирующие сверху птицы. Все это - реальная вероятность падения, а значит, возможные растяжения, ссадины, ушибы и даже переломы.

А дачный участок! Работа до седьмого пота может усугубить уже имеющиеся проблемы с опорно-двигательным аппаратом, обострить болезни суставов. Сомнительным бонусом идут порезы, ожоги, укусы насекомых.

В отдельной группе риска - дети. Они разъезжаются на лето в лагерь, за город к бабушкам и дедушкам, ходят с родителями в походы, гуляют во дворе дотемна. Со свойственным детям любопытством и бесстрашием вполне могут сунуть свой нос в небезопасное место (стройка, заброшенное здание, водоем с неизвестным рельефом дна); похвастаться перед сверстниками



ловкостью и отвагой. И как результат - все те же ссадины, ушибы, переломы.

К сожалению, практически нереально застраховаться от несчастных случаев. Поэтому, чтобы повысить шансы на успешное восстановление после травмы, специалист, помимо консервативного лечения, как правило, назначает курс физиотерапии. Особенно это касается повреждения мышц, костей и связок.



АЛМАГ+ применяется для лечения:

- артрита,
- артроза,
- остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов, в том числе и осложненного грыжей диска,
- травм (в том числе переломов).

НОВИНКА ФИЗИОТЕРАПИИ АППАРАТ АЛМАГ+ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ ТРЕМЯ РЕЖИМАМИ:

1. Когда болевой синдром выражен сильно, рекомендуется применять новый обезболивающий и противовоспалительный режим. Его можно использовать даже в острый период заболевания, а в случае травм накладывать прямо на повязку или гипс.

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА АЛМАГ+ В ГРЯЗОВЦЕ

в аптеке «Люмин»: ул. К. Маркса, 63.

Бесплатный телефон компании ЕЛАМЕД 8-800-200-01-13.

Также приобретайте АЛМАГ+ и другие аппараты ЕЛАМЕД у себя в городе или заказывайте по адресу: 391351, Рязанская область, Елатма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». www.elamed.com. ОГРН 10262100861620.

2. Классический режим аппарата подходит для продолжения комплексного лечения в подострый период, для профилактики обострений.

3. Режим для лечения детей воздействует щадящими параметрами магнитного поля, позволяя лечить детей уже от 1 месяца жизни. В показаниях к применению - ушибы, растяжения, последствия травм, а также сколиоз.

ДЕЙСТВИЕ МАГНИТНОГО ПОЛЯ АЛМАГА+ СПОСОБСТВУЕТ

- снятию боли, отека и воспаления в период обострения заболеваний и лечения различных травм;
- усилению действия лекарственных препаратов в составе комплексного лечения;
- продлению периода ремиссии, благодаря возможности использовать аппарат короткими профилактическими курсами.

Более удобное использование линейки излучателей обеспечивает футляр на молнии и ремешки-липучки для крепления к телу.

АЛМАГ+. ЛЕТОМ - ТОЛЬКО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Проект газеты при поддержке Управления информационной политики Правительства Вологодской области

ПРОГУЛКА С ВРАЧОМ: БЕСЕДУЯ ПО ДУШАМ

Окончание. Начало на стр. 1

можно два часа в день и то с перерывами. Если нагрузка на глаза окажется больше, чем может выдержать организм, это приведет к раннему развитию близорукости.

Все болезни имеют генетическую предрасположенность. Но наследственность - это фундамент, а кирпичики болезни мы складываем сами. И об этом люди должны помнить и заботиться о своем здоровье с самого детства.

Так как глаз - это очень точная и одновременно хрупкая оптическая система, Галина Павловна дала практические рекомендации, на каком расстоянии правильно смотреть телевизор. «Для этого нужно измерить диагональ экрана и умножить это число на пять. Это и будет оптимальным расстоянием. При этом верхний край монитора должен находиться на уровне глаз», - рассказала она.

Смотреть телевизор нужно только сидя и только в освещенной комнате - 150 Вт на 15 кв м. За сорок минут до сна врачи рекомендуют выключить все электронные средства связи, проветрить помещение и пойти прогуляться. Очень важно, чтобы в это время отдыхала вся нервная система. «Ведь мы только смотрим глазами, видим мы головой», - подчеркнула Галина Павловна.

Опытный врач понимает, что в наш век жить без компьютеров и различных гаджетов практически невозможно. Поэтому она предлагает использовать каждую свободную минуту, чтобы дать глазам отдых. Почему бы не использовать для этого рекламные паузы? Отличное решение. Посмотрели вдале, поморгали, потом закрыли глаза, расслабились, подумали о чем-то приятном, взгляделись в темноту закрытых глаз.

К слову, о возрастной дальнозоркости. Маленький практический тест от окулиста: если человек отставляет книгу на расстояние вытянутой руки и может, не напрягаясь, прочитать текст, то с очками можно подождать. «К сожалению, радикального средства для сохранения



Организаторы планируют продолжить реализацию проекта

эластичности хрусталика, отвечающего за наше зрение, пока нет. Но продлить его молодость можно. Для этого, начиная с 18 лет, нужно выполнять несложные упражнения как для глаз, так и для шейного отдела позвоночника. Самые эффективные - это упражнения на растяжение позвоночника, на гибкость: сцепить руки за спиной; наклониться, не сгибая коленей, и коснуться ладонями пола; повороты в стороны с отведением руки; наклоны головы и повороты шеи. «Если вы никогда этим не занимались и находитесь в зрелом возрасте, начинать такую физкультуру нужно постепенно, - советует Галина Павловна. - По несколько движений в день утром и вечером, постепенно доведя их количество до 60».

Рассказала врач и о том, что с возрастом хрусталик может не только потерять свою эластичность, но и прозрачность, что приводит к такому заболеванию как катаракта. В наше время катаракта довольно успешно устраняется операционным путем, но, наверное, каждый согласится, что лучше обойтись без операционного вмешательства. А для этого глазные сосуды должны получать необходимое питание - молочно-растительная

диета. «Зрение - это еще и химический процесс, а чтобы химическая реакция шла, нужны разные составляющие. Когда какого-то элемента не хватает, цепочка распадется. Поэтому в рационе в достаточной мере должны присутствовать все витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах и фруктах, выращенных в нашей географической зоне (морковь, но лучше перетертая со сметаной или растительным маслом, все лесные ягоды, цельнозерновой хлеб, молочные продукты, зелень).

Поговорили и о глаукоме. Оказывается, врачи пришли к выводу, что теперь даже при нормальном глазном давлении исключать это заболевание нельзя. А выявить его можно только на приеме у офтальмолога.



Глаукома - это больной глаз в больном организме. Это нарушение в регуляции внутриглазного давления со стороны центральной нервной системы.

«Вот и очередная взаимосвязь: глазами управляет шея, а значит, заботиться о позвоночнике нужно смолоду, - подчеркнула Галина Павловна. - Особенно должны быть внимательными к себе люди с гипертонией, сахарным диабетом, остеохондрозом и заболеваниями щитовидной железы».

Кроме того, выяснили, что глаза нужно защищать от чрезмерного пребывания на солнце. Более часа находиться под ярким солнцем без солнцезащитных очков и головного убора не рекомендуется.

Выслушав столько полезной информации, изложенной в доступной для понимания форме, гряззовчане, пришедшие на прогулку с врачом, остались довольны. В конце встречи все желающие могли задать Галине Павловне вопросы, а она раздала памятки-напоминалки с курсом упражнений для глаз и цветные карточки с расписанным по возрасту допустимым временем просмотра телевизора.

Встреча получилась душевной. Теперь гряззовчане с нетерпением будут ждать очередной прогулки с другим специалистом.

Наталья НОСОВА