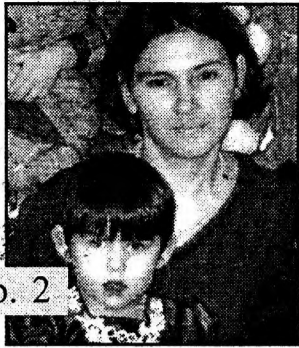


Сегодня  
в  
номере:



стр. 2



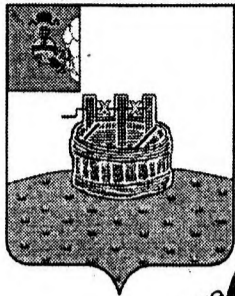
стр. 3

ОПЯТЬ ПРИШЛА  
СУББОТА

стр. 7

программа  
ТВ,  
сканворд  
реклама

стр. 4-5,8



№ 8  
(20239)

Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 5 руб. 50 коп.

# Сельская СПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,

4 февраля

2006 года

## Сегодня - районный Праздник Труда

### “Как работаем, так и живем”

- так оценивает нашу действительность  
глава Грязовецкого муниципального района  
Владимир Иванович ЧИРКОВ

Каким бы сложным и напряженным ни показался нам 2005 год, в целом для района он сложился удачно. Мы сумели сохранить темпы развития производства буквально во всех отраслях экономики. Небольшие проблемы остаются в сельском хозяйстве, но по сравнению с другими районами наши показатели по-прежнему достаточно высокие. У нас сохраняются темпы инвестиционного процесса, строительства.

Пущено в эксплуатацию более восьми тысяч квадратных метров нового жилья, причем, что особенно приятно, добрая половина из них - за счет индивидуальных застройщиков. В минувшем году построены три 18-квартирных жилых дома ООО «Стройгаз» при долевом участии граждан, 54 индивидуальных дома. Сдан в эксплуатацию 80-квартирный дом в поселке Вохтога, проведена реконструкция под жилые квартиры помещений бывших столовых в Юровском муниципальном поселении, а также ряд других производственных и культурно-бытовых объектов района. В декабре завершена топографическая съемка местности для получения проекта корректировки генерального плана развития города Грязовца.

Полным ходом в районе идет капитальное строительство, разрабатываются текущие и перспективные планы, производится расчет субсидий, предоставляемых гражданам на покупку жилья. В 2005 году было запланировано и освоено более 600 миллионов рублей капитальных вложений. Объектами финансирования стали реконструкция тепло-

трассы по улице Революционной в районном центре, модернизация водочистных сооружений, газификация деревень Чернецкое и Бушуиха, строительство артезианской скважины в поселке Плоское и квартальных инженерных сетей в Грязовце.

В процессе экономического развития в районе снизился и уровень безработицы. Еще в начале 2005 года она составляла порядка пяти процентов, то сегодня - три процента. В трудоустройстве безработных граждан, остро нуждающихся в социальной защите, приняли участие Грязовецкое горпо, «Сантехмонтаж», «Грязовецелен», многие другие предприятия. Заключено 19 договоров с работодателями, 231 человек трудоустроен. Удалось нам добиться и увеличения заработной платы - в среднем по району на 26,1 процента. Это, безусловно, сказывается на благополучии грязовчан, повышении их жизненного уровня. Вырос товарооборот, люди больше стали покупать товаров длительного пользования, в том числе и автомобилей.

На фоне всех этих социальных показателей в районе проведена большая работа по становлению местного самоуправления. Прошли выборы в представительные органы на 11 территориях, избраны главы муниципальных образований и главы администраций. В сжатые сроки подготовлено огромное количество нормативных документов, необходимых для функционирования муниципалитетов. Приняты бюджеты и планы социально-экономи-

(Окончание на 2 стр.)

### Что ни сделают - все вкусно...

Наталию Юрьевну Андрианову, работающую помощником мастера цеха цельномолочной продукции ПТК «Северное молоко», называют специалистом грамотным и ответственным. Эти кажущиеся обычными качества во многом и определяют профессиональные свойства человека.

Наталия Юрьевна пришла на предприятие, имея высшее специальное образование (она закончила Молочную академию, тогда - институт) и опыт работы по специальности (работала на Устюженском сырзаводе). А на Грязовецком предприятии сухого обезжиренного молока начинала работать аппаратчиком, кладовщиком на складе, а затем была назначена на должность помощника мастера.

Помощник мастера - это непосредственный организатор производственного процесса в смене. Точное соблюдение технологии изготовления цельномолочных продуктов, ведение документации, отгрузка продукции по заявкам заказчиков - это ежедневные обязанности Наталии Юрьевны. Она же, зная весь процесс, способна заменить при необходимости аппаратчика, владеет каждой операцией.

Продукция этого цеха - самая востребованная покупателями, это продукты первой необходимости: молоко в ассортименте, кефир, биопростокваша, бифидокс, «снежок», пахта, сметана, коктейль с какао, плавленые творожные сыры. Не только мы, грязовчане, отдаем предпочтение продуктам торговой марки «Северное молоко», она пользуется спросом в Вологде, Ярославле, Соколе, куда также отгружается. Спрос в первую очередь определяется качеством, а



потому все изделия цеха проходят ежедневную дегустацию. Ее особый вкус обеспечивает традиционной технологией производства на натуральной закваске, из натурального сырья. Так что по качеству грязовецкий кефир, сметана, творог наиболее близки к рецептам традиционной русской кухни.

«А вы сами любите свою продукцию?» «Конечно, - улыбается Наталия Юрьевна, - люблю и с удовольствием ем». По этому поводу, глядя на обаятельную и улыбчивую собеседницу, очень хотелось сказать ей в качестве комплимента: «Уж не в этом ли секрет, что Вы так замечательно выглядите?». А опыт и любовь к своему делу и помогают делать действительно вкусную и качественную продукцию.

О. НИКОЛАЕВА.

На снимке: Наталия Юрьевна Андрианова.

### Успехи приятны и доблесть видна

С хорошим настроением завершил минувший хозяйственный год коллектив колхоза «ПОКРОВСКИЙ». Здесьние животноводы сумели увеличить валовое производство молока в сравнении с показателями 2004 года на 108,9 процента, надоили в среднем от каждой коровы по 5372 килограмма молока, что на 432 килограмма больше предыдущего года. В хозяйстве увеличено поголовье крупного рогатого скота, в том числе и коров.

Земледельцы «Покровского» вырастили и прекрасный урожай зерновых культур - по 33,6 центнера с гектара. Это второй показатель в районе после колхоза «Аврора». На зимовку заготовлено кормов на условную голову скота с учетом зернофуража по 45,1 центнера кормовых единиц. И это тоже второй результат - после ЗАО «Племзавод «Заря».

Труженики сельскохозяйственной артели (колхоза) имени КАЛИНИНА, включенные в третью группу грязовецких аграрников, могут гордиться своими успехами. По сравнению со средними показателями предыдущих трех лет в 2005 году они заметно увеличили производство молочной продукции, поголовье скота, получили средний надой молока от коровы 3945 килограммов - на 259 килограммов больше результата 2004 года.

114 газифицированных квартир и почти 800 метров построенных подземных газопроводов для земляков - таков главный результат деятельности за 2005 год службы по эксплуатации и ремонту подземных газопроводов производственного управления «ГРЯЗОВЕЦРАЙГАЗ». Отвечая за бесперебойную и безаварийную подачу «голубого топлива» потребителям, этот небольшой коллектив специалистов во главе со старшим мастером Татьяной Викторовной ФИЛИЧЕВОЙ обслуживает в районе 233 километра газопроводов, 18 газорегуляторных и 14 шкафовых регуляторных пунктов.



# Рекордный результат

Коллективом животноводов двора № 2-а комплекса Барское колхоза «Аврора» получено по 9097 килограммов молока в среднем от коровы.

Тот факт, что по итогам работы животноводов хозяйства района в прошлом году племязавод-колхоз «Аврора» вновь оказался в лидерах, уже как будто удивления не вызывает, - с годами мы к этому привыкли. А ведь удивляться все-таки есть чему - никаких таких особых новшеств здесь, похоже, не применяют - животноводческие помещения остались теми же, какими они были десятки лет тому назад, оборудование в них все то же, а вот результаты... Судите сами: средний надой на корову за прошлый год достиг 8511 килограммов молока (прибавка 307 килограммов к уровню предыдущего года). И это на фоне того, что большинство других хозяйств закончили год с «минусом». Так в чем же заключается секрет успехов животноводов «Авроры»? Вопрос этот далеко не праздный, ибо познание опыта лучших несомненно позволит сделать нужные выводы и подтянуться отстающим.

На мой взгляд, успеху авроровцев способствовала многолетняя целенаправленная селекционная работа, что позволяет с полным правом утверждать о наличии в хозяйстве как бы новой породы скота, адаптированной и к нашим суровым климатическим условиям, и не столь привередливой к качеству кормов, которое опять же во многом зависит от погодных условий. Я не знаю, как называть эту породу, в жилах представительниц которой течет кровь голштинских и черно-пестрых коров. Может быть, авроровской? Повторю только, что на ее выведение ушли многие годы, и усилия селекционеров не пропали даром, - даже в условиях исключительно холодного января нынешнего года здесь работали с прибавкой. С другой стороны, надо указать и на сбалансированный на научной основе рацион кормления животных.

Дабы убедиться в правильности таких выводов, я побывал на дворе № 2-а животноводческого комплекса Барское. Выбор основывался на результатах работы небольшого коллектива двора потому, что здесь получен наивысший надой по хозяйству - 9097 килограммов молока в среднем от коровы, а прибавка к уровню предыдущего года составила аж 819 килограммов (!). Как говорится, невероятно, но факт.

Со стадом здесь работают четыре оператора машинного доения: Николай Константинович Саламатов, Нина Васильевна Брусникова, Татьяна Алексеевна Попова и Юлия Витальевна Соболева. Для беседы я выбрал Николая Константиновича. Почему? Во-первых, потому, что в коллективе рекомендовали его в состав делегации колхоза на районный Праздник труда, а во-вторых, не часто встретишь в хозяйствах мужчину-дояра.

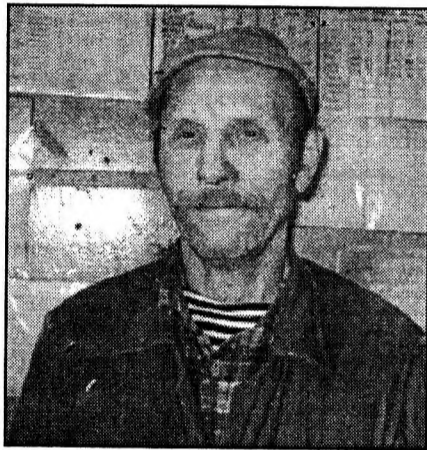
Когда я упомянул это последнее обстоятельство, Николай Константинович лишь пожал плечами: ког-

да, мол, служил в армии на территории ГДР, то видел, что там коров доят исключительно мужчины. И действительно, труд животновода легким никак не назовешь, а поскольку это самая тяжелая, а значит, и самая мужская работа. Замечу, что доярком он трудится уже более 20 последних лет, когда-то начинал на ферме в деревне Огарково Вологодского района, а на животноводческом комплексе Барское с самого его открытия в 1978 году. Вообще-то трудовая биография Николая Константиновича довольно богатая: работал он на деревообрабатывающем станке, был вальщиком леса, шофером, трактористом, словом, передо мной сидел подлинный мастер на все руки. Теперь, как видим, его основная рабочая специальность - дояр. За эти годы он достиг настоящего совершенства, недаром ему присвоено звание оператора машинного доения первого класса.

Под стать ему и остальные члены коллектива - все они опытные и знающие животноводы, а потому коллектив этот считается лучшим на комплексе. Отсюда и первая слагаемая успеха - стабильность и высокая трудовая дисциплина, при которой начисто исключены такие негативные явления, как прогулы, небрежность и необязательность. Параллельно с трудовой дисциплиной на должном уровне находится и технологическая дисциплина. Что же это значит? Да то, что животноводы неукоснительно исполняют все рекомендации специалистов, без чего успех просто немыслим. Это здесь называют дружкой операторов со специалистами.

Николай Константинович говорит, что технологическое оборудование на комплексе практически мало чем разнится от того, что было в первые годы после

открытия комплекса. Но что же тогда изменилось? Изменилось отношение работников к порученному делу, изменился рацион питания животных как качественно, так и количественно, значительно прибавилось теоретических знаний... Возьмем, к примеру, тот же рацион. Он ведь расписан на каждую корову, корма она получает на выдоенный литр, а это предусматривает индивидуальный подход ко всякому животному. Кстати, помимо дойных коров



на животноводах лежит и забота о нетелях и о всем маленьких телятах до 20-дневного возраста. При этом у каждого члена коллектива есть четкое понимание того, что и для чего он делает.

Другая слагаемая успеха, по мнению животноводов, это достаточно высокий выход телят. Если в целом по хозяйству выход телят на сто коров составляет 78, то на втором дворе - 82, это «плюс» 18 к предыдущему году, что опять же связано с теми положительными факторами, о которых было сказано выше. Рост уровня воспроизводства сразу же дал отдачу, и все затраты окупались молоком.

Итак, человеческий фактор, целенаправленная селекционная работа, правильно налаженное кормление плюс высокий уровень воспроизводства - вот основа поразительных успехов животноводов племязавода-колхоза «Аврора».

...Нынешний год не обещает быть легким для хозяйства. Причин тому достаточно, прежде всего, недостаточное высокое качество заготовленных летом кормов (опять таки природный фактор!), но результаты работы в январе дают основания надеяться, что спада надоев не будет, хотя, возможно, не будет и их роста. Но если удастся устоять на уже достигнутых позициях, то и это можно будет считать немаловажным успехом.

**Н. ГУСЕВ.**

На снимке: Н. К. Саламатов.

## “Как работаем, так и живем”

(Окончание. Начало на 1 стр.)

ческого развития территорий, что позволяет нормально работать в зависимости от своих средств. Но это вовсе не значит, что финансовой помощи от районных и областных властей им не потребуются. Мы должны завершить создание территориальных структур управления - кварталом, улицей, отдельным домом. Программа довольно сложная, но решить мы ее должны до 1 марта текущего года, чтобы сделать следующий шаг в переустройстве ЖКХ.

В районе действует целый ряд целевых программ, среди которых «Программа развития туризма в Грязовецком районе на 2005-2009 годы», «Муниципальная программа развития здравоохранения Грязовецкого муниципального района на 2006-2010 годы», «Программа содействия занятости населения», «Программа поддержки и развития малого предпринимательства на 2006-2008 годы», целевая программа «Молодежь Грязовецкого района». Уверен, что последняя программа актуальна не только для нашего района, но и

для многих малых городов Северо-Запада. Выпускники школ стремятся уезжать для дальнейшей учебы в большие города, а возврат на малую родину минимален. Мы хотим, чтобы наши повзрослевшие дети получали хорошее образование дома. Поэтому в Грязовце пока работают три филиала столичных вузов, там учатся около 200 человек. Для молодых специалистов мы готовы предоставлять жилье на договорных условиях, создавать новые рабочие места, чтобы у них была уверенность в завтрашнем дне.

Вписываемся мы и в программы, которые созданы по инициативе Президента России, национальные проекты. Это касается и здравоохранения, и образования, и строительства доступного жилья, и сельского хозяйства. Так что дел впереди много.

Реализуя план социально-экономического развития района, утвержденный Земским Собранием, мы предполагаем поступательное движение каждой отрасли, работающей у нас на территории. Нынче начнется строительство новой очереди газоконденсаторной станции для перекачки «голубого топлива» по Северо-Европей-

кому газопроводу. А это около трех тысяч рабочих мест. В Грязовец должны приехать специалисты из других регионов, потребуются рабочие и с нашего района. Летом планируется приемка в эксплуатацию уже построенного нефтеналивного терминала на Бакланке. Если все будет складываться благополучно, есть резон приступить и к строительству нефтеперерабатывающего завода.

В текущем году мы намерены вплотную заняться вопросами строительства мостов через железнодорожные пути. На сегодня Грязовец оказался в их кольце, и мы полностью зависим от интенсивности движения поездов. Поэтому проблема автомобильной развязки стоит очень остро. Принципиальным для района остается и вопрос завершения строительства канализационно-очистных сооружений, необходимость в которых возрастает с каждым годом. Надо решать и с водоочистными сооружениями, поскольку в последнее время из-за качества воды участились случаи заболевания гепатитом А. Для этого нужны серьезные капиталовложения.

Задач перед нами стоит много, но грязовчанам они, думаю, по плечу. Ведь от того, как мы поработаем, так будем и жить.

## Вошли в традицию победы

Став победительницей районного конкурса «Воспитатель года-2005», Надежда Александровна Зеленикова из детского сада № 57 «Родничок» с большим успехом представила свой педагогический опыт на областном конкурсе воспитателей. После непростой конкурсной программы, строгой оценки высокопрофессиональной комиссии, тщательного разбора профессиональных качеств каждой из 23 участниц Надежда Александровна заняла 2 место.

Впрочем, как говорит заместитель заведующей по воспитательно-методической работе детского сада № 57 Н. К. Митина: «Мы были уверены в Надежде с первых моментов ее выступления на районном конкурсе». И не ошиблись, поскольку высокую оценку за педагогическое мастерство, научный уровень подачи разработанной ею темы «Современный подход к установлению сотрудничества с родителями» получила она и на районном, и на областном уровне.

Надежда Александровна, как говорит Наталия Константиновна, - педагог от Бога, человек в этой профессии не случайный. Она была знакома с ней с детства: ее мама была заведующей детским садом. 15 лет Надежда Александровна отработала в «Родничке», начинала помощником воспитателя и училась заочно в Череповецком педагогическом институте. Когда Надежда Александровна приняла свою первую группу (продленного дня у первоклассников), стало ясно, что у нее - талант педагога: «Она умеет найти контакт с любым ребенком, подберет к нему ключик, видит в каждом личность и на этом строит воспитательную работу». Каждый день она увлекла детей на продленке интересными и полезными играми: викторинами, брейн-рингами...

А еще она каждому - вторая мама. Не случайно же ее



очень любят сегодняшние ее малыши - вторая младшая группа, и даже скучают без нее. Непосредственные, открытые для общения, с радостью готовы рассказывать, как они любят свою воспитательницу - такими они растут в атмосфере доброжелательности и любви, которая окружает их в группе. В игре и в процессе других занятий и общения они развивают свои способности, учатся самостоятельности и культуре поведения, расширяют знания.

Выбирая тему для теоретической разработки и защиты на конкурсе (цель которой - поиск новых форм взаимодействия с семьей и вовлечение семьи в образовательный процесс), Надежда Александровна, конечно же, опиралась на свой профессиональный опыт. Ей удалось найти контакт с родителями, привлечь их к мероприятиям, к помощи в группе и на участке. Вечер-

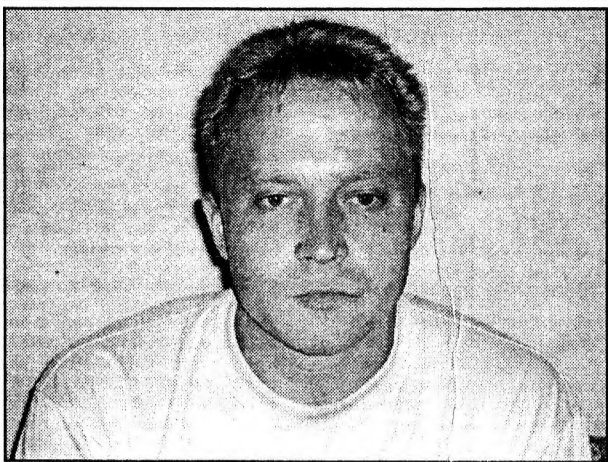
встреча «У самовара я и...», где родители рассказывали о своей семье, клуб «Нососеды» для совместных занятий детей и родителей, анкетирование, дискуссии, общие праздники и развлечения - все это стало практикой общения с родителями.

«Надежда оправдала наши надежды, - так оценила Наталия Константиновна Митина профессиональные победы Надежды Александровны. - Тут нет случайности, она очень добросовестно и ответственно подошла к подготовке». Думается, успех воспитательницы из «Родничка» - действительно, не случайная удача. Надежда Александровна в точности повторила успех своей предшественницы из этого детского сада, Н. В. Кочевой (победительницы конкурса «Воспитатель-2003» и обладательницы 2 места в областном конкурсе). «Такая вот традиция...» - улыбается Наталия Константиновна. Традиция, говорящая о профессиональном уровне детского сада № 57 в целом.

**О. НИКОЛАЕВА.**

На снимке: Н. А. Зеленикова с воспитанниками.





**Андрей Витальевич Сорокин, шофер второго класса, работает в Грязовецком ЛПУМГ не так давно, около пяти лет, но заслуженно считается одним из лучших водителей. Несмотря на молодость, а ему всего двадцать шесть лет, он лучший не только в этой организации, и даже не только в нашем районе. Он стал победителем в областном конкурсе среди молодых водителей большегрузных машин.**

**Специальность водителя он получил в профессиональном училище № 16, в Грязовце, несколько лет работал на автозаправочной станции, в 2001 году его взяли в ЛПУМГ.**

**По словам людей, которые с ним работают, побольше бы таких водителей, как Андрей Витальевич. Он очень ответственно относится к своей работе, что особенно заметно по тому, в каком порядке содержится его машина, как тщательно он за ней следит. Хотя КамАЗ у него и не новый, но находится в отличном состоянии.**

**Е. КОЗЛОВА.**

На снимке: А. В. Сорокин.

## Успехи приятны и доблесть видна

В коллективе ЗАО «Промышленно-торговая компания «СЕВЕРНОЕ МОЛОКО» приоритетным направлением в последнее время считается выпуск продукции с удлинными сроками реализации. Не случайно еще в 2000 году на предприятии появилась линия по производству стерилизованного молока, которая до сих пор остается единственной в Вологодской области. Любопытно, что за прошедшие пять лет объем выпуска стерилизованного молока увеличился в четыре раза, укрепился имидж предприятия и востребованность на рынке даже столичных городов. Первостепенная заслуга в этом - бригады из двух десятков высококвалифицированных специалистов во главе с мастером Еленой Альбертовной КОКАРЕВОЙ. А самые ценные «золотые руки» здесь - у слесарей-наладчиков по обслуживанию линии Сергея Валерьевича КРУГЛЕНКОВА и Алексея Сергеевича ЛОБАНОВА.

Наше стерилизованное молоко не раз участвовало в международных выставках сельскохозяйственной продукции, отмечено золотыми

медалями, является лауреатом программы «100 лучших товаров России».

\*\*\*

Почти 100-процентной успеваемости среди своих учеников за последние три года (с 98 до 99,4%) добились педагоги **СЛОБОДСКОЙ средней общеобразовательной школы имени Г. Н. Пономарева**. Более половины ребят учатся на «4» и «5», многие становятся призерами районных и областных предметных олимпиад, а двое являются стипендиатами администрации района. В 16 объединениях по интересам художественно-эстетической, декоративно-прикладной и научно-технической направленности занимаются 86 процентов учащихся. Школьные спортсмены давно славились уровнем своей подготовки, регулярно радуют педагогов-наставников почетными наградами. Только за последние пять лет три школьника получили звание мастера спорта, шесть - кандидата в мастера спорта, 144 - перворазрядники по спортивному мастерству.

Воспитательная система школы направлена на формирование гражданственности и патриотизма,

активной жизненной позиции учащихся. 96 процентов работников предприятий и учреждений, расположенных на территории Перцевского муниципального образования, являются выпускниками этой школы. 14 человек стали ведущими специалистами известного на всю Россию Племзавода «ЗАРЯ».

\*\*\*

**Грязовецкий МУЗЕЙ истории и народной культуры** активно продолжает традиции своих основателей-краеведов. В практике работы - научно-собираТЕЛЬСкая, экспозиционно-выставочная, методическая и массово-просветительская деятельность. В прошлом году фонды музея пополнились сотней новых экспонатов, привезенных из экспедиций в Вохтожскую и Сидоровскую администрации. Прошли презентации девяти новых выставок, в том числе посвященных 60-летию Великой Победы и 225-летию Грязовца, 17 массовых мероприятий в основном патриотической направленности и даже впервые - малая районная олимпиада школьников по краеведению. За год в музее побывали почти 6,5 тысячи человек, проведено 249 экскурсий.

## Пусть сопутствует удача

Заведующую магазином № 25 Грязовецкого горпо Ольгу Николаевну Чекалову знают и любят покупатели. Она приветлива, всегда может посоветовать, что из продуктов купить, расскажет о новых поступлениях, сроках реализации товара. Но главное, покупатели уверены в качестве продуктов, приобретаемых в этом магазине. И продавцы не дают им повода в этом усомниться.

Ольга Николаевна в совершенстве знает каждый участок деятельности своего коллектива, поскольку она прошла все профессиональные ступеньки, начав в 1983 году работу в Грязовецком горпо с ученика продавца. В 1989 году она успешно закончила Вологодский кооперативный техникум по специальности «Товароведение промышленных и продовольственных товаров».

Работу продавца ценит и любит, умеет проявить инициативу и заинтересовать коллектив в результатах труда. Постоянно занимается изучением спроса с целью наиболее полного удовлетворения потребностей покупателей.

Ольга Николаевна и ее коллектив постоянно рабо-



туют над совершенствованием своего профессионального мастерства, участвуя в различных конкурсах и занимая призовые места. Она неоднократно отмечалась по системе потребкооперации как один из лучших продавцов не только района, но и всей области.

На проходившем в августе 2004 года в Кирилово зональном конкурсе продавцов она заняла третье место, а в 2005 году на первом областном конкурсе продавцов потребительской кооперации - второе. И это был большой успех, ведь за звание «Лучший продавец 2005 года потребкооперации Вологодчины» боро-

лись тринадцать победителей зональных соревнований. Все они продемонстрировали высокий уровень профессионализма. Поэтому строгому жюри, состоявшему из специалистов облпотребсоюза, представителей департамента внешних и межрегиональных связей, торговли и услуг Правительства области, преподавателей Вологодского кооперативного техникума, было довольно сложно выбрать лучших. Конкурс был сложным, состоял из трех этапов, и занять призовое место в нем было нелегко. Но Ольге Николаевне помогли доскональное знание всех мелочей своей профессии, большой опыт работы и ее стремление к победе. Пусть же и дальше ей и всему коллективу сопутствует успех.

**Е. ГОРЛОВА.**

На снимке: заведующая магазином № 25 О. Н. Чекалова.



**Лучшей по профессии среди социальных работников за 2005 год признана Валентина Павловна Буга, 4 года занимающаяся надомным обслуживанием престарелых и инвалидов в МУ «Центр социального обслуживания населения». Значительную часть этого периода она работала с престарелыми жителями на территории Плосковской администрации, а последние месяцы, переехав в Грязовец, вошла в команду по обслуживанию пожилых и инвалидов в городе.**

**Среди прочих, на попечении Валентины Павловны находятся и двое инвалидов 1-й степени нужды, то есть по состоянию здоровья им требуется ежедневный уход и помощь в элементарных бытовых делах. Это самая непростая категория людей, нуждающихся в надомном обслуживании: лежащие больные, колясочники. Тем не менее, именно Валентина Павловна взяла на себя обязанность ухаживать за двумя такими людьми.**

На снимке: В. П. Буга.

## Получит каждый регион

Глава правительства России Михаил Фрадков подписал постановление «Об обеспечении в 2006 году машинами скорой медицинской помощи и реанимобилями учреждений скорой медицинской помощи и санитарной авиации», - об этом корреспонденту ИА «СеверИнформ» сообщили в департаменте правительственной информации.

Объем финансирования на эти цели в 2006 году определен в объеме 3,6 млрд. рублей. В том числе финансирование регионов Северо-Запада составит 301 млн. рублей. В частности Вологодская область на эти цели получит 24,5 млн. рублей.

Как отметил начальник департамента здравоохранения области, Александр

Колинько, благодаря этой программе Вологодчина получит около 50 новых автомобилей скорой медицинской помощи, которые будут направлены во все районы. «На сегодняшний день около 60% парка автомобилей скорой помощи области устарели и нуждаются в замене. Благодаря выделенным средствам ситуация в области конечно улучшится. Каж-

дый район области получит как минимум один новый автомобиль. Это специальный транспорт для станций скорой медицинской помощи. Новые автомобили УАЗ оснащены современной медицинской аппаратурой», - отметил Александр Колинько. Добавим, что выделенные в этом году средства пойдут на приобретение автомобилей для станций скорой медицинской помощи, а в следующем году в рамках национального проекта «Здоровье» в область будут приобретены новые реанимобили.

## К политическому уроку

Вологодское региональное отделение партии «Единая Россия» направило в сельские школы методическое пособие к уроку «Политическая система и ее роль в жизни общества. Роль политических партий в политической системе». (Курс «Человек и общество»).

Данный труд, написанный деканом исторического факультета Вологодского педагогического университета Василием Саблиным и учителем-методистом Еленой Федониной, был создан по инициативе и на средства областного отделения партии «Единая Россия». «Сегодня жизнь и политическая система в стране складываются таким образом, что дети должны осознавать роль политических партий и их вес в принятии

решений. В этой ситуации необходимо уметь сделать правильный выбор между партиями - какой политической структуре отдать свой голос. Те, кто вступает сегодня во взрослую жизнь, должны это сделать осознанно, для этого и была создана эта книга» - так рассказал о целях пособия лидер регионального отделения, депутат Государственной Думы Георгий Шевцов. В учебно-методическом пособии собраны аналитические материалы и статистические дан-

ные, приведены некоторые нормативные акты, а также множество страниц посвящено конкретным делам партии «Единая Россия». По мнению одного из авторов издания, кандидата исторических наук Василия Саблина, пособие позволяет и учителю, и ученику сделать самостоятельный политический выбор. А по словам другого автора, Елены Федониной, эта книга будет особенно востребована в сельских школах, где достаточно трудно получить современную и нужную для уроков информацию.

**Пресс-служба Вологодского регионального отделения партии «Единая Россия»**



# Жизнь, отданная людям ПАМЯТЬ

## К 100-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЗОИ КОНСТАНТИНОВНЫ РУМЯНЦЕВОЙ

(Окончание. Начало в № 6)  
**ЖИЗНЬ - СЛУЖЕНИЕ И ПОДВИГ**

После окончания ВОВ Зоя Константиновна вернулась в Грязовецкую больницу и все годы была единственным хирургом района. Заведовала хирургическим отделением, вела ежедневно амбулаторный прием, консультировала терапевтических больных, выезжала в участковые больницы, посещала больных на дому. Она же была и рентгенологом больницы. Несмотря на такую загруженность, Зоя Константиновна вела большую общественную работу. Грязовчане не раз выбирали ее депутатом районного и областного Советов депутатов трудящихся.

У нее находилось время изучать все новейшие достижения медицины. Неслучайно Грязовецкая районная больница была базой практики Ленинградского мединститута. Во время проведения практики Зоя Константиновна отказывалась от отпуска в летний период, стремясь передать свой богатый опыт молодым специалистам, прививала любовь к избранной профессии. Практиканты всегда были ей за это благодарны. В газете «Пульс» от 08.09.1949 они писали: «Практика изменила наше представление о профессии врача на периферии. Практика показала нам, как много надо знать врачу, как много от него зависит. Мы увидели пример безукоризненной работы врача». «...В конце практики мы все сказали: «Хотим быть такими врачами, как доктор Румянцова» (А. Костина, студентка).

Требовательность к себе и подчиненным определяла работу отделения. Работавшие с Зоей Константиновной коллеги говорили: «Нам стыдно было допускать какую-либо недоработку, видя, как работает, не жалея своих сил, она сама». Каждый больной, уходя из отделения, благодарил врача и весь коллектив за хорошее отношение к больным».

Подтверждение этому можно найти в письмах в газету «Красный Север»; вот некоторые выдержки из них: «...Румянцова З. К. оправдывает место врача, это человек с большой заботой и болеет душой за каждого больного. В Грязовецкой больнице хорошее отношение к больному. Приношу от всей души благодарность опычному врачу З. К. Румянцовой и всему персоналу хирургического отделения Грязовецкой районной больницы за спасение моей молодой жизни. Больной после несчастного случая с ампутацией обеих ног Смирнов Борис Павлович. 01.06.1953».

«В начале февраля 1954 года мне пришлось лечиться в Грязовецкой районной больнице. Прибыл в больницу в очень тяжелом состоянии. Врач вооружен такими знаниями своего дела, что воскрешает чуть

ли не из мертвых, и отношение к больным самое ласковое, самое хорошее, точно с близкими. Много не могу написать красивых фраз, так как не умею, только выношу свою сердечную благодарность всему коллективу медицинских работников во главе с Зоей Константиновной. Расторгуев Александр Васильевич. Шепяково, к/х «Трудовик», 02.1954». «Она ежедневно два раза посещает больных стационарных, с больными обходится, как хорошая мать. Весь свой труд отдает спасению жизни больных. Роголев Василий Иванович. 31.01.1956».

Из газеты «Сельская правда»: «Зоя Константиновна не раз выбирали ее депутатом районного и областного Советов депутатов трудящихся. У нее находилось время изучать все новейшие достижения медицины. Неслучайно Грязовецкая районная больница была базой практики Ленинградского мединститута. Во время проведения практики Зоя Константиновна отказывалась от отпуска в летний период, стремясь передать свой богатый опыт молодым специалистам, прививала любовь к избранной профессии. Практиканты всегда были ей за это благодарны. В газете «Пульс» от 08.09.1949 они писали: «Практика изменила наше представление о профессии врача на периферии. Практика показала нам, как много надо знать врачу, как много от него зависит. Мы увидели пример безукоризненной работы врача». «...В конце практики мы все сказали: «Хотим быть такими врачами, как доктор Румянцова» (А. Костина, студентка).

За свою жизнь Румянцова сделала сотни сложнейших операций. Но, несмотря на богатый опыт, Зоя Константиновна постоянно училась, стараясь шагать в ногу с последними достижениями современной науки. Зоя Константиновна занималась воспитательной работой среди врачей, операционных сестер и обслуживающего персонала. Она была неподкупной, непримиримой к любым нарушениям, доброй, сердечной и отзывчивой, когда нужна была ее помощь. А. Пухова, старшая медсестра районной больницы».

Из воспоминаний М. А. Кирова: «Что мне запомнилось из детства? Утром просыпаюсь, уже ушла на работу, вечером ложусь спать, еще не вернулась. Вся жизнь отдана работе, людям. На практике в больнице был у мамы. Строгая, требовательная, жесткая. Позже давала оперировать, если что не так, по рукам стукнет».

«А на приеме внимательная, доброжелательная, ласковая», - добавила Галина Тимофеевна, бывшая медсестра, жена Михаила Александровича.

Верещагина Тамара Дмитриевна - председатель профкома - рассказывает о З. К. Румянцовой: «Настолько одаренная профессионально - что-то невероятное. Диагноз ставила безошибочно. Глаз - алмаз. Делала все виды операций: черепно-мозговые, грудной хирургии, брюшной полости, костные, ампутации и экзартикуляции, гинекологические. Никогда не отправляла в Вологду по причине сложности операций или неясности диагноза (исключением могло быть отсутствие какого-либо препарата, аппаратуры, крови в больших количествах). Как сейчас помню: хрупкая, скромная, простая, но какая в ней таилась сила, твердость... Посмотрит - с одного взгляда понимаем,



как она скажет, так и будет. Когда начинала работать - до позднего вечера в отделении, затем до ночи с документами работает. Все что изучает, а рядом кусок хлеба с солью... Все тогда работали, не считаясь с оплатой, личным временем, а это было что-то запредельное.

О себе нисколько не думала. Если больного что-то беспокоит, хочет поговорить, спросить, как бы ни была занята, обязательно внимательно выслушает. Если обращались с просьбой о помощи, не отказывала никому и никогда, совершенно не считаясь, день это или ночь, выходной, праздник, больна или здорова, или семейные дела и заботы. Как депутат районного и областного совета, добилась внимания к здравоохранению и увеличению финансирования, стукалась во все двери, говорила с трибун, добиваясь улучшения материальной базы хирургического отделения и вообще здравоохранения района.

В 1959 году построено новое здание, куда переведено детское отделение. Больница расширилась на 125 коек. Благодаря ее усилиям было построено первое кирпичное здание больницы - хирургическое отделение. С вводом его в эксплуатацию мощность больницы возросла до 150 коек, построена котельная и печное отопление заменили паровым. Когда здание пустили в строй, Зои Константиновны уже не было.

С 1940 по 1956 года увеличивается число врачей в районе с пяти до одиннадцати. Число хирургов неизменно до 1963 года: один, это Зоя Константиновна Румянцова.

Врач-хирург В. А. Касков отмечает: «Нас сейчас хирургов-мужчин четверо, считаем, что это недостаточно. А она одна женщина-хирург! А сколько населения в то время было в районе в сравнении с сегодняшним днем...»

Вспоминает Галина Алексеевна Сапронова, медсестра в прошлом: «Зоя Константиновна - это врач от Бога. Она делала операции в тех ситуациях, когда отказывались врачи Вологды, считая пациента безнадежным, либо не давали гарантии, что выживет. Такие примеры не единичные. Один

из таких пациентов живет в Грязовце до сих пор - это В. П. Рязанов».

Мы встретились с Виктором Павловичем Рязановым. «В 1955 году я служил в Крыму в звании офицера. У меня случилось желудочное кровотечение, сделали операцию в Симферополе. Так как я был не здоров, меня комиссовали. Жить мы вернулись в Грязовец. В 1956 году на участке копали картошку, я и взял мешок (неловко было стоять, мне 26

лет). На следующий день уже обильное желудочное кровотечение. Меня отправили в больницу. Потеря крови до 20% гемоглобина. С 13 сентября десять дней пролежал в Грязовецкой больнице, но здесь не было крови. Зоя Константиновна договорила с областной больницей, и на следующий день меня туда забрали. Сразу хочу заметить, что уход в Вологодской больнице был не тот, в сравнении с Грязовцем. Там я пролежал до середины октября. В Вологде мне предложили сделать операцию, но обслуживание и отношение к больным мне не понравилось, и я отказался. Начал подниматься с кровати и уехал в Грязовец. За больничным пошел к Зое Константиновне, а она мне говорит: «Витя, ты что думаешь? Умереть хочешь, что ли?» Я отвечаю: «Не собираюсь, и если Вы мне сделаете, то соглашусь на операцию». Люди верили и доверяли ей свою жизнь, и если операцию сделала она, это вселяло надежду. 30 ноября мне сделали операцию, удалили 2/3 желудка. Хочу отметить, что операцию делали без наркоза, при местной анестезии, 4,5 часа. Когда зашивали, было больно, но терпел скрежет ниток. Я, конечно, благодарен Зое Константиновне, что до сих пор живу».

Зоя Константиновна делала сотни операций в год. Из данных Государственного архива Вологодской области: в 1953 год - 301 операция, 2 умерших. 1951 год - умерших нет, 1952 год - умерших нет.

Воспоминания грязовчанки Валентины Алексеевны Свинойной: «Этот настоящий врач, близко я не знала ее, а только как врача. Я лежала у нее на отделении. Чуткая, внимательная, честная, правдивая, очень порядочный

человек. Моей маме сразу же правильно поставила диагноз (хотя у других врачей это вызывало трудности, даже в Вологодской больнице). Она у нас была неоднократно депутатом областного Совета и всегда вела большую работу, как депутат Совета. Не один медпункт открыт на селе благодаря ее энергии и настойчивости. В одном из таких медпунктов работала моя сестра».

О послевоенных годах вспоминает Антонина Алексеевна Левашова, медсестра, проработавшая с З. К. Румянцовой с 1947 по 1963 года: «Как тяжело было работать! Как выдерживали? А нисколько не жалею о тех годах. И если что - вновь пошла бы только на хирургическое. Девочки милые, а как раньше давали наркоз! Маска Эсмарха, может, слышали. Эфир каплями капали. Передозировка для больного смертельна. Зоя Константиновна мне: «Тося, жив ли больной?». А то: «Что-то кровь темная...» И так далее. В каком напряжении вся операция! Это сейчас бригады врачей, вся аппаратура. Дежурного врача не было. Если на отделении есть тяжелые больные, кто-то из нас остается дежурить на ночь. И ведь понятия не имели отказаться. Мы часто дела-

ли операции вдвоем, а то втроем. И мы как бы сроднились, стали одной семьей. Возникло такое сближение, единение.

Печи топили, дрова колотили, носили дрова и воду на второй этаж (там было хирургическое отделение). Воду грели в большом кубе, мыли больных. Больных носили вниз в рентген-кабинет на носилках и врач, и медсестра, и санитарочки. А порядок был идеальный. Требовательная была Зоя Константиновна, в первую очередь, к себе и к персоналу. Перед начальством всегда нас защищала. Свет горел до двенадцати часов, а потом делали операции при керосиновых лампах. Зоя Константиновна постоянно проводила занятия с медицинским персоналом. В 50-е годы стали приезжать молодые врачи, а летом практиканты, уже легче работалось. Все наши врачи, что приезжали, впоследствии защитили докторские, закончили аспирантуру, получили звания профессоров медицины и продолжали поддерживать с Зоей Константиновной отношения, это А. Белов, В. Чеканов, И. Беляев, В. Комов и другие. Сегодня они трудятся в институте имени Бакулева, имени Вишневецкого г. Москвы.

Зоя Константиновна сама была крайне не требовательным человеком в отношении личных удобств. Часто выезжала в деревни, посещала больных на дому, принимала у себя дома. Выезжая по железной дороге, она никогда не требовала встречи транспортом, добиралась пешком несколько километров. Мы как-то с ней ездили в Шепяково. Там упал мальчик с крыши. Местные врачи Воробьевы сделали спинно-мозговую операцию, но что-то у них не получилось, и обратились к ней. Зоя Константиновна пригласила

силу меня. И пока мы с ней шли, она впервые рассказала все о своей жизни. Она уже болела, тяжело ей было. Трудная у нее была жизнь, тяжелая. Все для людей. Все на ней. Сколько раньше у людей было энтузиазма. Я была с ней, когда она умирала. Тяжело умирала. Мы с Мишей старались облегчить ее страдания, насколько могли. Когда я делала укол, старалась наклонять голову ниже, чтобы она не видела моих слез... Сын Миша - это радость, смысл ее жизни. Довольна была, что Миша медицинский институт закончил. Вспоминаю, как ждала от него писем. Письмо принесли перед операцией, Зоя Константиновна уже руки моет. Просит санитарочку Дусю распечатать и держать перед глазами. Не могла до терпеть до конца операции, не прочитав письма. Всегда Мише посылачки посылала в Ленинград, и я возила их, когда туда ездила по личным делам. И ждала от него весточки».

Сын Зои Константиновны - Михаил Александрович Киров пошел по стопам матери и вместе со своей женой Галиной Тимофеевной они трудились долгие годы в центральной районной больнице (с 1962 по 1996 года).

В 1963 году Зоя Константиновна умерла. Провозило все население города. Людская река...

### ПОСЛЕСЛОВИЕ

Страна высоко оценила заслуги Зои Константиновны Румянцовой в деле охраны здоровья трудящихся: она награждена орденом «Знак Почета», знаком «Отличник здравоохранения». В январе 1957 года Зое Константиновне присвоено почетное звание «Заслуженный врач РСФСР». В 1967 году она занесена в Книгу почета ЦРБ навечно.

Это поистине героическая женщина и врач. Мы должны знать этого человека, помнить и чтить. Такие люди - гордость нашего города, гордость России. За весь период сбора, подготовки материала, написания работы прожита целая жизнь... жизнь любимого врача грязовчан. «Врач от Бога, вот это настоящий врач, таких нет» - с этой фразы начинаются все без исключения воспоминания.

В 1967 году улица Братства, на которой ранее жила и работала в районной больнице хирургом Зоя Константиновна Румянцова, по многочисленным пожеланиям трудящихся об увековечивании памяти врача-хирурга Зои Константиновны Румянцовой была переименована в улицу Румянцовой

Исполнилось 100-лет со дня рождения этого замечательного человека. Мы бы хотели, чтобы люди знали и помнили ее... Помнить, уважать - значит, быть сильнее, нравственнее, чище, благороднее. «Сколько в человеке памяти, столько в нем и человека...» - как верно подметил Валентин Распутин! Низкий поклон доктору Зое Константиновне от поколений земляков - правнуков.

Подготовила  
**О. НИКОЛАЕВА.**



# ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

## От Москвы до Минска за 10 часов

**ТРАНСПОРТ**

Почти на 4 часа быстрее можно будет добраться от Москвы до Минска и Бреста, благодаря новому скоростному поезду-экспрессу. Об этом сообщил журналистам начальник Московской железной дороги Владимир Старостенко.

Новый проект будет реализован по принципу уже действующей скоростной линии «Столичный экспресс» Москва-Киев. «Сейчас путь из российской в

белорусскую столицу занимает порядка 10 часов, а до Бреста - 15 часов», - напомнил Старостенко, отметив, что на новом экспрессе, пока еще не получившем

свое название, «время в пути сократится до 6 и 10 часов соответственно». При этом, сказал начальник магистральной, курсировать по новому маршруту будут новые вагоны, созданные на Тверском вагоностроительном заводе.

Старостенко отметил, что в течение первой по-

ловины следующего года железнодорожникам предстоит провести капитальный ремонт путей на линии «Москва-Минск-Брест», заменить здесь системы связи и автоматики, установить новые опоры контактной сети.

**(ИТАР-ТАСС).**

## Миф о «вредной» пище

**ЕДА**

Еда, которую мы любим, очень часто оказывается вредной для нашего здоровья. Однако в ходе современных исследований в области диетологии выясняется все больше обнадеживающих фактов, касающихся полезных качеств «вредной» пищи. Эти факты будут особенно приятными для тех, кто любит хорошо и вкусно поесть.

Уже давно известно, что темный шоколад и красное вино в умеренных количествах полезны для здоровья, поскольку являются антиоксидантами. Однако совсем недавно ученым удалось выяснить, что нитрат натрия, содержащийся в мясных консервах, замедляет старение, что мороженое улучшает настроение и что поп-корн полезен для здоровья точно так же, как и целые злаки.

Результаты исследований, опубликованные в научном журнале, свидетельствуют о том, что пицца, которую так любят итальянцы, снижает вероятность сердечных приступов. А вероятность возникновения рака пищевода у тех, кто ест пиццу два и более раза в неделю, меньше на 59%.

Итальянские диетологи выяснили, что кофе, без которого многие сегодня не могут представить свою жизнь, является сильным антиоксидантом и в умеренных количествах полезен для сердца. А ученые Гарвардского университета присваивают кофе защитные качества, помогающие людям, страдающим диабетом.

Оливковое масло, в столовой ложке которого содержится более 100 калорий и которое так не рекомендуют употреблять в пищу врачи, снимает различные виды боли ничуть не хуже анальгетиков.

В сыре, сделанном из жирного молока, содержится много кальция, полезного для костей. Он также является источником множества витаминов, таких как витамин А, В2, В12 и D.

Для любителей сладкого тоже есть хорошие новости. Учеными Лондонского института психиатрии было доказано, что мороженое практически сразу после его употребления активизирует работу областей мозга, отвечающих за чувство радости. Мороженое делает нас счастливыми!


**Без комментариев**

## Нас все меньше

**СТАТИСТИКА**

Численность населения России снизилась в 2005 г. на 0,5 процентов или 680 тыс. человек. Об этом на пресс-конференции заявил глава Федеральной службы государственной статистики Владимир Соколин.

По данным на 1 декабря 2005 г. численность населения России составляла 142,8 млн. человек.

Основной проблемой, которая сейчас стоит перед Россией, по мнению главы Росстата, является продолжительность жизни. Так, для мужчин средняя продолжительность жизни составляет 58 лет, и этот показатель в отличие от рождаемости «в руках общества».

## Секрет королевы детективов

Почти через 30 лет после смерти Агаты Кристи ученые говорят, что раскрыли секрет ее письма. Оказывается, она использовала технику, напоминающую приемы психологов и гипнотизеров - ее слова или фразы стимулируют ту часть мозга, которая отвечает за удовольствие. В итоге - от книг не оторваться.

Исследовали творчество знаменитой писательницы ученые сразу трех английских университетов - Лондона, Бирмингема и Уорвика. Прочитав более 80 детективных романов Кристи, эксперты говорят, что, возможно, раскрыли тайну устойчивой популярности Агаты Кристи.

Как пишет английская Times, писательница вставляла в свои романы такие фразы, которые «поднимают в организме уровень серотонина и эндорфинов - химических соединений мозга, вызывающих удовольствие и удовлетворение». Координатор исследований доктор Роланд Капферер пояснил изданию, что «выпуск этих неврологических опиатов делает письмо Кристи таким, от которого

буквально невозможно оторваться».

Компьютерные данные исследования показывают, что Агата Кристи использовала очень ограниченный словарь. «Это означает, что читатели не отвлекаются на заговорах и поисках разгадки», - говорит доктор гуманитарных наук Бирмингемского университета Пернилла Данилссон.

Даже несмотря на ужасные (как в любом детективе) сюжеты ее романов, исследователи говорят, что большая часть ее словаря состоит из «нежных» слов. Причем Агата Кристи в основном использовала те же фразы, что применяются в гипнозе, - они помогают стимулировать отделы мозга, отвечающие за получение удовольствия. В качестве при-

мера таких слов ученые называют «девочка», «вид», «улыбнулась» и «внезапно». Но помимо отдельных слов, писательница пользовалась и целыми фразами - «может, вы последите за этим», «более или менее», «день или два» и «что-то в этом роде».

«Кристи не дает ее читателям слишком много деталей», - цитирует Times доктора Капферера. «Ее рассказ построен таким образом, что читатель получает информацию постепенно и это держит его в напряжении до самого конца детектива. Это создает то, что мы называем «минимальным познавательным отвлечением», - говорит он. Фразы в романе построены таким образом, что интерес читателя нарастает к финалу книги. Чем ближе к развязке, тем предложения становятся короче, а слова в них - проще для понимания.

Другая уловка Агаты Кристи, которую якобы раскрыли ученые, - это частое использование тире. Каждая

фраза, сопровождаемая тире, подталкивает читателей к тому, чтобы продолжить читать дальше.

Кстати, Мэтью Причард, внук Агаты Кристи, заявил Times, что скептически относится к результатам исследования. «Никакой тайны нет. Она просто лихо закручивала сюжет», - сказал он.

Агата Кристи, которой в этом году исполнилось бы 115 лет, умерла в 1976 году. Свою первую книгу она написала во время Первой мировой войны, когда работала медсестрой в госпитале. Именно тогда «родились» ее легендарные герои Эркюль Пуаро и мисс Марпл. Всего в мире продано уже более 2 млрд. книг Агаты Кристи, а от продажи авторских прав родственники писательницы до сих пор имеют по 5 млн. фунтов ежегодно.

## Доживете ли вы до 70?

Каждую женщину интересуют собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками.

Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Возраст не имеет значения. Все равно - вам 20 или 50 лет.

Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Женщины в среднем живут на 7 лет дольше, так что первым делом добавьте к 72 число 4.

Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычитите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте, в кото-

ром проживают менее 10 тысяч человек, то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим - прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года. Если два-три раза - прибавьте 2 года.

Если вы замужем или собираетесь вступить в брак, добавьте 5 лет. Если нет, то

вычитите по одному году за каждые 10 лет незамужней жизни, начиная с 25-летнего возраста.

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года. Если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года. Если вы спокойная, уравновешенная - добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год. Если несчастливы, отнимите 2 года.

**ТЕСТ**

Если вы водите машину и за рулем постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее - 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь.

Если кто-нибудь один - ваша бабушка или ваш дедушка - дожил до 85 лет, то добавьте 2 года. Если оба дожили до 80 лет - 4 года. Если кто-то из них скоропостижно скончался, умер от

инсульта, инфаркта, рака, не дожив до 50 лет, вычитите 3 года.

Если вы курите и выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет. Если одну пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года. Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычитите 8 лет. Если 15-20 кг, то - 4 года, если 5-15 кг - 2 года.

Число, которое получилось у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

## Интересные факты

Цветной телевизор смотреть менее вредно, чем черно-белый: яркие краски стимулируют цветоспринимающий аппарат глаза, снимая часть нагрузки с аккомодационных мышц.

В среднем, за свою жизнь человек выпивает 60560 литров жидкости. Таракан без головы живет 6 часов.

Общая длина кровеносных сосудов в организме человека примерно сто тысяч километров. А также человеческое тело содержит около 72,5 км нервов.

Самое распространенное в мире имя - Мухамед. Самую маленькую армию в мире (12 человек) имеет республика Сан-Марино.

Если после еды вы выпьете стакан обычной воды, это уменьшит кислотность во рту на 61%.

Весной частота дыхания человека в среднем на одну треть выше, чем осенью.

Лас-Вегас виден из космоса как самое яркое место на Земле.

На вершину Эйфелевой башни ведут ровно 1792 ступеньки.

Месяцы, которые начинаются с воскресенья, всегда содержат пятницу 13-е.

Все планеты солнечной системы могли бы поместиться внутри планеты Юпитер.

Погонофобия - это боязнь бород.

В казино Лас-Вегаса нет ни одних часов.

Из одного кубометра дерева можно сделать полмиллиона зубочисток.