

Сегодня  
в  
номере:

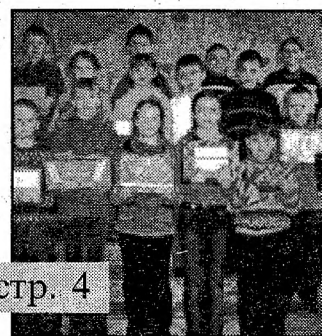
ЗДРАВСТВУЙТЕ

стр. 2



ОТ СЕРЦА  
К СЕРЦУ

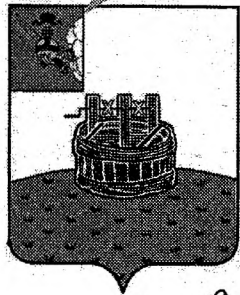
стр. 4



стр. 4

ИНФОРМАЦИЯ,  
СПРАВКИ,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 4



№ 20  
(20131)

Выходит с 1 марта  
1919 года

# Сельская СПРАВКА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,

1 марта

2005 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

## Ко всему наго привыкнуть

Монетизация льгот – самый болезненный вопрос на сегодняшний день для пенсионеров, да, пожалуй, что и для властей тоже.

Как относятся те, кого это напрямую касается, к тому, что льготы заменили денежными выплатами, можно узнать только от них самих. Комья – не деревня в обычном понимании слова, где большинство жителей-пенсионеров живут в деревянных домах без удобств. Жилье тут в основном благоустроенное, приходится платить за коммунальные услуги. Что изменилось, и в какую сторону: к лучшему или к худшему, мы и пытались выяснить.

Мнение у большинства одинаковое: денег добавили мало. И с этим трудно не согласиться, но ведь денег всегда не хватает, сколько бы их не было. Только у кого-то не хватает на карамельки и молоко, а у кого-то на бытовую технику и ананасы. Одним словом «у кого жемчуг мелкий, у кого – щи пустые». Да, прибавили пятьсот рублей, но и цены выросли в магазинах. Трудно сказать, стала ли жизнь легче после монетизации льгот. Смотря с чем сравнивать. Многие из ветеранов говорят, что после войны жили еще хуже, но ведь после войны прошло уже почти шестьдесят лет.

В лучшем положении те, кто раньше не пользовался льготами, то есть живущие в неблагоустроенных домах. Им компенсируются затраты на дрова и на газ в баллонах. Этого, конечно, не хватает, чтобы покрыть все расходы, но ведь раньше и этого не было. Вот если в семье двое ветеранов, то тогда сумма получается приличная. Но и эту компенсацию получают далеко не все пенсионеры.

Хотя и проводилась разъяснительная работа по этому поводу, но вопросов у ветеранов все равно много осталось. По-прежнему много непонятного, вот почему, например, один раз выдали семьсот рублей, в другой раз – только пятьсот? Некоторые ошибочно считают, что это высчитали за проездной, но на самом деле эту сумму высчитали за уменьшение оплаты коммунальных услуг. И даже те из пенсионеров Комья, кто пользуется этой льготой, говорят, что деревенским пенсионерам



А они все обсуждают...

НА ТЕМЫ ДНЯ

лучше было бы оставить прежнюю сумму.

А вот проездной за двести рублей в Комье еще никто не купил, говорят, что ездят в автобусах редко, и даже за год двести рублей на билеты не тратят.

И отношение к этим переменам в жизни фило-софское. Решило государство убрать льготы, так все равно уберет, протестуй – не протестуй, а жить-то надо. Но очень внимательно смотрят они новости по телевизору, слушают комментарии больших начальников, пытаются найти в их речах что-то новое, утешительное для себя. Пенсионеры не упускают ни одной возможности обсудить вопрос отмены льгот и между собой. Наверное, еще долго это будет самой важной темой, и пройдет немало времени, пока люди привыкнут к нововведениям.

Е. КОЗЛОВА.

## Вынуждают на крайние меры

ПРОБЛЕМА

Руководство МУП «Грязовецкая электротеплосеть» серьезно обеспокоено значительным ростом задолженности населения за потребленную тепловую энергию – горячую воду и отопление. Общий долг по г. Грязовцу составляет 4127 тыс. рублей и еще 2281 тыс. рублей должны сельские жители района. Наше предприятие направляет до 70% выработанной тепловой энергии на нужды отопления жилого фонда. Поэтому от своевременных расчетов населения напрямую зависит возможность предприятия оплатить поставщикам использованный газ и электрическую энергию.

На основании решения Правительства РФ о стопроцентной оплате коммунальных услуг Земским Собранием Грязовецкого района принято постановление № 181 от 24 декабря 2004 года. Начиная с нового года ставка оплаты горячей воды и отопления должны покрывать расходы на их производство и поставку. Иными словами, предприятию больше не будут дотироваться из бюджета затраты на эти цели. Многие жители, не разобравшись в сложившейся ситуации, «добрым словом» поминают «Электротеплосеть» за перенос оплаты всех затрат на плечи потребителей.

В результате сложившихся обстоятельств наше предприятие поставлено в сложное финансовое положение, от которого зависит тепло в вашем доме. Ситуация на сегодня складывается так, что из-за неплатежей уже в марте придется отключить горячую воду полностью, а отопление снизить на 50% от нормативов. Возможно, что температура в квартирах жителей города и сел нашего

района будет не выше +10°С. В итоге пострадают добросовестные плательщики, в основном пенсионеры. Это вынужденная мера, но что делать, у предприятия нет средств чтобы рассчитаться с поставщиками газа и электроэнергии, общая сумма оплаченных коммунальных услуг за январь составила 20%.

В сложившейся ситуации МУП «Грязовецкая электротеплосеть» вынуждена активизировать работу по взысканию долгов со всех потребителей тепловой энергии. В соответствии со статьей 539 Гражданского кодекса РФ энергоснабжающая организация обязуется подавать абоненту энергию, а абонент – ее оплачивать. Нарушение обязательств дает возможность принудительного взыскания задолженности через судебные органы. В 2004 году в суд направлено 198 исков. Из них 184 было удовлетворено. Но в таком случае должникам придется уплатить кроме долгов судебные издержки.

Согласно правилам предоставления коммунальных услуг, утвержденным постановлением Правительства

РФ, исполнитель услуг имеет право прекращать предоставление услуг в случае просрочки оплаты более 3-х месяцев. Поэтому к злостным неплательщикам будут применяться крайние меры, вплоть до расторжения договора на оказание услуг по снабжению тепловой энергией и отключению квартир от системы центрального отопления.

МУП «Грязовецкая электротеплосеть» обращается ко всем своим потребителям с просьбой как можно скорее рассчитаться с долгами и вовремя платить текущие платежи. Те жители города и района, кому трудно рассчитаться, и их затраты на оплату превышают 10% совокупного дохода семьи, согласно дополнению к постановлению № 181 за № 21 от 11 февраля 2005 года могут получить субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг. Теперь субсидии имеют адресный характер и будут выдаваться даже при наличии долга за коммунальные услуги.

Для получения субсидии нужно обратиться в МУ «Управление единого заказчика», там вам объяснят, какие необходимо собрать документы. Гражданам, имеющим задолженность по оплате жилья и коммунальных услуг, для ее получения нужно согласовать со службами, предоставляющими коммунальные услуги, график ее погашения. Вам там же объяснят, как это сделать.

## Информационное сообщение

28 марта 2005 года в 9 часов комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района проводит конкурс (открытый по составу участников) по продаже двух зданий бывшего детского сада № 12 с земельным участком, расположенных по адресу: Вологодская область, г. Грязовец, пр. Ленина, 65, с одновремен-

ным обязательствами по содержанию, сохранению и использованию здания, являющегося объектом культурного наследия местного значения.

Начальная цена продажи составляет 2518000 (два миллиона пятьсот семнадцать тысяч) рублей, которая складывается из рыночной стоимости имущества, определенной в со-

ответствии с законодательством РФ об оценочной деятельности и расходов на реализацию.

Предложения по цене подаются участниками в запечатанных конвертах в день подведения итогов конкурса или при подаче заявки.

Задаток для участия в конкурсе устанавливается в размере 20 процентов начальной цены.

Договор купли-продажи заключается с победителем в течение 10 дней с момента оформления протокола о результатах торгов, одновременно с оформлением охранного обязательства по содержанию здания, которое является объектом культурного наследия.

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

Подведение итогов конкурса осуществляется 28 марта 2005 года.

Уведомление о победе на конкурсе выдается победителю в течение пяти дней с даты подведения итогов конкурса.

Прием заявок и документов для участия в торгах (копия паспорта; копия платежного документа с отметкой банка о перечислении задатка, опись представленных документов в двух экземплярах) и ознакомление с условиями проведения конкурса осуществляется со дня опубликования сообщения в печати по 25 марта 2005 года

в комитете по управлению имуществом района по адресу: г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, кабинеты 20, 17, телефоны 2-16-40; 2-12-91.

**УСЛОВИЯ КОНКУРСА:**  
Внесение инвестиций не менее 5 млн рублей в течение года для проведения реставрационных и ремонтных работ, с целью сохранения внешнего облика здания-памятника истории и культуры местного значения.



**ЭТОТ ВЫПУСК «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» ПОСВЯЩЕН ПРОБЛЕМАМ, СВЯЗАННЫМ С ИММУНИТЕТОМ ОРГАНИЗМА. ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОВЕТАМИ СПЕЦИАЛИСТОВ, И ВЫ БУДЕТЕ С УСПЕХОМ ПРОТИВОСТОЯТЬ МНОГОЧИСЛЕННЫМ НАПАСТЯМ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО И ЖДУТ, ЧТОБЫ ПРИВЯЗАТЬСЯ К ВАМ...**

## Добавки - да или нет?

Что такое БАДы, можно ли лечиться с их помощью и использовать их для профилактики, рассказывает Надежда АНДРЕЙКО, главный внештатный клинический фармаколог Череповца.

Биологически активные добавки все шире входят в нашу повседневную жизнь. Многие считают добавки чуть ли не панацеей и предпочитают их всем лекарствам, но есть и те, кто относится к ним негативно. Попытаемся разобраться, чем же все-таки являются пищевые добавки и для чего они предназначены.

Всем известно, что питание является одним из важнейших факторов, предопределяющих здоровье человека. Имеющиеся нарушения в питании характеризуются дисбалансом в потреблении ценных белков, чрезмерном употреблении соли и сахара. Следствием этого являются гиповитаминозы, макро- и микроэлементарная недостаточность. Нарушения в питании человека проявляются и рядом заболеваний, таких, как атеросклероз, гипертония, ожирение, сахарный диабет и др.

Экологическая обстановка тоже может способствовать дефициту жизненно необходимых пищевых веществ. Чтобы обезвредить и вывести из организма ядовитые вещества, необходимо адекватное содержание в суточном рационе пищевых волокон, витаминов и микроэлементов.

Все это послужило причиной развития научно-практического направления, связанного с внедрением в повседневную жизнь различных биологически активных добавок.

Добавки — это композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей. Это заданные сочетания различных компонентов растительного, животного, химического происхождения, обладающих биорегуляторным воздействием на организм. Все добавки

делятся на две группы.

В составе первых (нутрицевтиков) имеются различные заданные сочетания пищевых компонентов, не превышающих рекомендуемую суточную потребность. Их химическая структура четко определена и поддается анализу. Использование данной группы позволяет:

восполнить дефицит необходимых пищевых волокон;

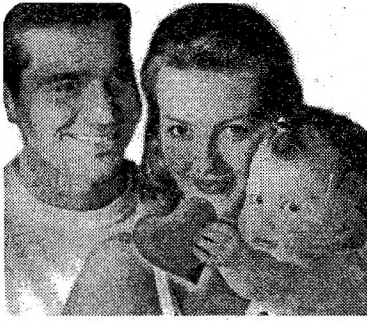
повысить устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды;

целенаправленно воздействовать на некоторые звенья нарушенного обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, атеросклероз).

Таким образом, эту группу пищевых добавок можно использовать для профилактики различных хронических заболеваний. Но нужно учитывать, что эффект наступает не сразу, а через недели и месяцы, что требует длительного приема.

Во второй группе (парафармацевтики), в отличие от первой содержатся вещества, стандартизация которых затруднена или невозможна. Эта группа добавок не является безопасной. Они должны применяться по определенным показаниям целенаправленными курсами. Необходим контроль со стороны врача за схемой и дозами приема, а также за совместимостью с другими методами лечения.

Широкое применение добавок в повседневной жизни создало миф о том, что добавки способны восполнить любой дефицит неполноценного рациона питания, и эффективность их применения убедительно доказана. Но с этим нельзя согласиться. Если человек имеет исходно грубые нарушения в структуре питания, то решить проблему с помощью добавок нельзя.



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 38

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## Внутренний сторож

**С первой минуты нашего рождения мы окружены враждебными по отношению к нашему организму микробами, количество которых исчисляется астрономическими цифрами. И иммунитет — это наш внутренний сторож, не допускающий в наш организм ничего чужеродного.**

В качестве примера можно взять случай, как в 1503 году вельможа обратился к врачу с просьбой восстановить ему ненароком поврежденный нос. Для небольшой пластической операции была необходима кожа. Врач взял недостающий материал с тела раба, но операция окончилась полным провалом, так как произошло отторжение чужеродной ткани.

Отличить в организме «свое» и «чужое» во всех клетках, чтобы моментально уничтожить или отторгнуть «пришельца» и признать наша иммунная система.

Но иммунитет защищает нас не только от внешних врагов, но и от внутренних. Скажем, раковые клетки образуются у каждого из нас, и довольно часто, но пока иммунная система в полном порядке, они не страшны нашему организму. Он их уничтожает.

Сейчас многие болезни перешли в состояние эпидемии, стали еще более агрессивны, тяжелы и скоротечны, ведь недаром китайцы говорят: не дай бог жить в эпоху перемен. Это всегда тяжелое время. Для всех. И для пенсионерки, у которой не хватает средств к существованию, и для преуспевающего бизнесмена. Причину увеличения больных во всех социальных группах нужно искать именно в том, что иммунная сопротивляемость организма резко упала. Особенно под давлением увеличения стрессовых нагрузок.

Стресс — это наиболее

сильный разрушитель иммунной системы. Если человек находится под постоянным стрессом и никак не может выйти из этого состояния, можно на сто процентов быть уверенным, что через месяц-два все системы иммунитета у него будут на самом низком уровне, и он будет открыт для всех заболеваний.

Это происходит сейчас с людьми по-хорошему честолюбивыми, умеющими и любящими много и хорошо работать, со всеми, кто увлечен своим делом и добивается в нем значительных успехов, но какой ценой?

Нужно уметь расслабляться, отдыхать, вести здоровый образ жизни. Без стресса вообще не, естественно, жить не можем, но надо уметь не доводить это состояние до дистресса, который и начинает разрушать организм.

Самые характерные признаки иммунодефицита как у взрослых, так и у детей — это часто повторяющиеся простудные и инфекционные заболевания. Это главный сигнал о том, что наша иммунная система слабеет.

Если вы почувствовали неладу в вашей иммунной системе, причины ищите в образе жизни. Причины, как правило, бывает много.

У нас, к примеру, привыкли так: я заболел — дайте мне таблетку. Но подобными средствами мы одно лечим, а сто калечим, поэтому, без крайней необходимости нужно стараться обходиться без таблеток. Лекарствами нельзя злоупотреблять, так как они могут подавлять иммунную систему.

Разрушает иммунную си-

стему и неправильное питание: к примеру, доказано, что белковое голодание снижает возможности иммунной системы организма. Очень большой вред ей наносит курение и употребление в больших количествах алкоголя. А наркотики вообще «стирают» иммунитет.

Нужно серьезно относиться к различным инфекционным заболеваниям. Наверное, все слышали шутку: если не лечиться от гриппа, будешь болеть неделю, а если лечиться — семь дней. Она не такая уж и безобидная, как может показаться. Вирусные инфекции очень сильно ослабляют иммунитет. Поэтому грипп опасен не только сам по себе, но и своими осложнениями, которые чаще всего случаются, если болезнь переносит на ногах. Это связано с тем, что тот же грипп резко ослабляет иммунитет и открывает ворота для всех других инфекций или для обострения уже имеющихся заболеваний. Поэтому избегайте болеть на ногах.

Наконец, следует учитывать, что иммунная система любого человека привязана к среде его обитания: все «враги» ей знакомы, но стоит нам попасть куда-нибудь, где существуют неизвестные нашему организму вирусы — нас могут ожидать серьезные проблемы. Пренебрежение этим обстоятельством может привести к драматическим ситуациям. Надо ли говорить о важности консультации со специалистом по инфекционным заболеваниям, перед тем как отправиться в заморские, особенно тропические страны?

Кстати, в подобных путешествиях есть и еще одна опасность. Очень резко ослабляет иммунную систему ультрафиолетовое излучение в избыточных дозах, а процесс говоря «поджаривание на пляже».

Стало хорошим тоном проводить отпуск в жарких местах и привозить оттуда шоколадный загар. Но посмотрите, что происходит потом? Возвращаясь, очень многие начинают болеть различными простудными заболеваниями. Объясняют просто: там было тепло, здесь холодно — вот я и простудился. Ничего подобного! Это произошло потому, что вы перегрелись на солнышке, получили избыточную дозу ультрафиолета, из-за этого ослабла ваша иммунная система, что и стало причиной простудного заболевания.

Пользуясь случаем, хочу предупредить любителей шоколадного загара, что вы — северные люди, как все россияне, ваш организм не адаптирован к высокой ультрафиолетовой нагрузке. Поэтому у вас очень велик риск повредить иммунную систему и, как следствие, получить какое-либо серьезное заболевание.

В заключение два простых правила, выполнение которых избавит вас от проблем с иммунной системой.

Старайтесь всегда хорошо выспаться и не доводить себя до утомления и переутомления. Выходной должен быть для вас святым днем.

Как можно раньше приучайте своих детей (а с ними и себя) к закаливанию. Пусть это будет сначала хотя бы обтирание ножек ребенка прохладной водой, а для вас — контрастный ежедневный душ. Конечно, результат вы почувствуете не сразу, а через полгода, год, но он обязательно будет.

**Г. ХОЛМОГорова,**  
кандидат медицинских наук, иммунолог.

## Двенадцать шагов к здоровому питанию

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах, преимущественно растительного (а не животного) происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день.
3. Разнообразные овощи и фрукты следует есть несколько раз в день (более чем 400 г\день). Предпочтение — продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Потребление общего жира, включая содержащийся в мясе, молоке и других продуктах, а также используемый для приготовления пищи, должно составлять 15-30% суточного калоража.
7. Отдайте предпочтение диете с низким содержанием сахара (не более 10% суточного калоража)
8. Общее содержание соли, с учетом содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела — 18,5-24,9). Следует поддерживать, по крайней мере, умеренный уровень физической активности.








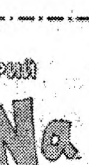
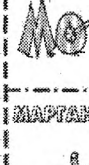
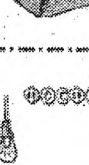
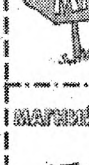
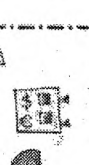
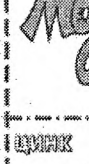
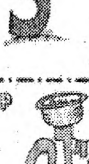
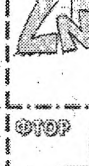


10. Следует потреблять не более 2 порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г алкоголя). При ежедневном употреблении рекомендуется воздерживаться от приема алкоголя, по крайней мере, 1 день в неделю.
11. Выбирайте овощи и фрукты (свежие, замороженные, сушеные) в первую очередь выращенные в вашей местности, отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, в микроволновке, отвариванию, запеканию. Уменьшите добавление в пищу жиров, масел, сахара.
12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых 6 месяцев жизни ребенка. После 6 месяцев введите прикорм. Грудное вскармливание можно продолжить до 2 лет.



# ЧТО ОРГАНИЗМУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО?

## ОСНОВНЫЕ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

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

ЭЛЕМЕНТ	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ	ИСТОЧНИКИ	ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА	ПРИЗНАКИ ИЗБЫТКА	ЭЛЕМЕНТ	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ	ИСТОЧНИКИ	ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА	ПРИЗНАКИ ИЗБЫТКА
<b>ЖЕЛЕЗО</b> 	Входит в состав гемоглобина, многих ферментов, связанных с получением энергии. Без железа бета-каротин не превратится в витамин А, железо участвует в синтезе миоглобина (пигмент, определяющий запас кислорода в мышцах), в синтезе коллагена.	Около 25 процентов железа усваивается из мясной пищи, около 10 процентов – из растительной. Потребность в железе у женщин вдвое больше, чем у мужчин.	Дефицит железа в организме может со временем вызвать железодефицитную анемию, усталость, упадок сил, бледность кожи.	Избыток железа в организме наблюдается чрезвычайно редко, и еще реже это проявляется в виде сидероза, когда кожа приобретает сероватый оттенок.	<b>ЙОД</b> 	Необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, регулирующей физическое и психическое развитие.	Лучшие источники йода – морепродукты, а из искусственных – йодированные соль, хлеб, молоко, морская капуста.	Приводит к замедлению обмена веществ, хронической усталости и плохой умственной работоспособности, раздражительности, набору веса, и увеличению щитовидной железы (зоб).	Приводит к чрезмерной функции щитовидной железы, но обычно избыток йода выводится из организма.
<b>МЕДЬ</b> 	Входит в состав многих ферментов, в том числе таких, которые способны бороться со свободными радикалами, без меди в сочетании с витамином С не будет соединительной ткани, не будет меланина (окраска кожи и волос), медь нужна для роста костей и усваивания железа из пищевых продуктов.	Меди много в продуктах из цельного зерна, в печени, орехах, грибах, бобах какао (шоколаде), раках и устрицах, фруктах и арахисовом масле.	Дефицит меди встречается редко, но приводит к общей слабости, затруднению дыхания, потере аппетита, почасам, анемии, нарушению терморегуляции тела, внутренним кровотечениям и выпадению волос.	Избыток меди (наблюдается редко) приводит к ослаблению иммунной системы, бессоннице, нарушениям умственной деятельности вплоть до эпилепсии, менструальным проблемам, отрицательно сказывается на усваивании цинка (выпадение волос).	<b>СЕЛЕН</b> 	Один из важнейших антиоксидантов, входит в состав ферментов, защищающих организм от свободных радикалов, без него невозможно нормальное развитие и размножение, работа печени, щитовидной железы, он обеспечивает здоровье кожи и волос, зрения.	Содержится в мясе, рыбе, в молочных продуктах, в цитрусовых и крупе из цельного зерна. Количество селена в пище сильно зависит от его содержания в почве.	Встречается редко, но может вызывать замедление роста и полового созревания.	Встречается редко, но может при случае повысить утомляемость и вызвать облысение.
<b>ХРОМ</b> 	Участвует в процессах расщепления глюкозы и помогает регулировать уровень жиров и холестерина в крови, повышает эффективность действия инсулина.	Говядина, домашняя птица, пивные дрожжи, продукты из цельного зерна, патока, сыр, яичные желтки, шпинат, брокколи, шелуха картофеля, яблоки и бананы.	Повышение уровня холестерина в крови и непереносимость глюкозы. Внешне проявляется в виде беспокойства, повышенной утомляемости, потере веса, снижении скорости роста. Симптомы недостатка хрома сходны с признаками диабета.	Не установлены.	<b>КАЛИЙ</b> 	Является основным внутриклеточным ионом (подобно тому, как натрий – внеклеточным, регулирует уровень влаги в крови, способствует усвоению питательных веществ, благоприятствует регенерации клеток, весьма важен для регулирования сердечно-сосудистой системы, необходим для нервной проводимости, помогает при аллергиях).	Основные источники калия – картофель, злаковые культуры, бобовые, чернослив, изюм, бананы.	Приводит к нарушению деятельности сердечной мышцы, повышению давления, кровоизлиянию в мозг, расстройству желудка, нарушениям в работе нервной системы и мышц, усталости, слабости мышц, повышению уровня сахара в крови, сухости кожи и прыщей, необычной жажде, отеку конечностей. Недостаток калия может быть вызван применением некоторых лекарственных препаратов!	Выводится с мочой, и избыток его маловероятен, но при болезнях почек и приеме мочегонных средств необходимо следить за уровнем калия и балансом калия, натрия и кальция.
<b>ВАНАДИЙ</b> 	При чрезвычайно малом содержании в организме он снижает выработку холестерина в организме, соединения ванадия используются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, стимулируют процессы деления клеток и как антиоксидант способствуют подавлению злокачественных опухолей.	Ванадий содержится в зелени (петрушка, укроп), бобовых, моркови, редисе, капусте, рисе и овсе, в растительном масле (ненасыщенные жирные кислоты).	Показатели дефицита ванадия у человека не установлены.	Избыток ванадия может вызывать депрессию.	<b>НАТРИЙ</b> 	Как и калий, отвечает за поддержание кислотно-щелочного баланса, энергетику метаболических процессов, нормализует артериальное давление (функции натрия вна клетках практически совпадают с функциями калия внутри клеток). Натрий и хлор – основные регуляторы осмотического давления в клетке, отвечает за водный баланс в тканях.	Продукты питания в виде поваренной соли и других соединений, используемых в качестве пищевых добавок.	Встречается редко, но избыток приводит к обезвоживанию, что начинается с судорог в мышцах, понижения кровяного давления, рвоты.	Выводится с мочой, но может приводить к водянке, повышению кровяного давления, сердечной недостаточности, отказу почек и инсульту.
<b>МОЛИБДЕН</b> 	Способствует синтезу ДНК и РНК, участвует в получении энергии из жиров и усвоению соединений железа из запасов его в организме, участвует в синтезе молочной кислоты, содержится в зубной эмали.	Одним из наиболее богатых молибденом продуктов является печень, но много его и в растительной пище.	Потребность в молибдене настолько мала, что симптомов его недостатка не установлено.	Избыток молибдена весьма опасен – он подавляет усвоение в организме соединений меди.	<b>ФОСФОР</b> 	Входит в число основных элементов, содержащихся в клетках организма наравне с кальцием (около восьмидесяти процентов фосфора приходится на кости и зубы), но, кроме того, фосфор участвует в усвоении питательных веществ и получении энергии и регулирует активность белков.	Соединения фосфора содержатся во всех животных и растительных белках, а кроме того добавляют в различные пищевые продукты для регулирования влажности и поддержания товарного вида.	Встречается редко и чаще всего из-за приема некоторых лекарств.	Отрицательно влияет на усвоение кальция, а также магния.
<b>МАРГАНЕЦ</b> 	Нужен для работы ферментов (в первую очередь образующих хрящи), необходим для синтеза гормонов (половых и щитовидной железы), способствует накоплению глюкозы в печени, но самое главное – марганец входит в состав ферментов, обладающих способностью нейтрализовать свободные радикалы.	Содержится в бобовых культурах, различных крупах, орехах, коричневом рисе, хлебе из непросеянной муки.	Искусственно вызванный дефицит марганца способен вызвать деформацию костей.	Избыток марганца легко выводится из организма.	<b>СЕРА</b> 	Необходима в организме для поддержания кислотно-щелочного баланса, способствует пищеварению (образует желудочный сок), помогает печени в выведении шлаков, необходима для образования тканей, улучшает состояние крови, способствует работе мозга, способствует всасыванию других минералов, участвует в клеточном дыхании и обладает антиаллергическими свойствами.	Основные источники – мясо, рыба, домашняя птица, молоко, яичный желток, капуста, репа, лук, чеснок, бобовые, ростки пшеницы. Сера содержится в некоторых аминокислотах и витаминах, а неорганические соединения серы организму не требуются.	Дефицит серы маловероятен и может проявляться в виде тусклых волос и ломких ногтей.	Избыток маловероятен.
<b>МАГНИЙ</b> 	Повышает жизнеспособность клеток, препятствует развитию аллергии, обладает болеутоляющим и антистрессовым свойствами, необходим для нормальной работы сердца и нервной системы.	Основные источники соединений магния – темные листовые овощи, бобовые, соевые продукты, цельное зерно, орехи, просо, коричневый рис.	Наблюдаются потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, мышечные спазмы, потеря координации и головокружения, раздражительность, нарушения сердечного ритма, депрессия, апатия, повышенное давление, бессонница и гиперактивность, сильный запах от тела, а также ускоряется процесс старения кожи.	Избыток магния маловероятен, так как он выводится с мочой, но может снижать передачу нервных импульсов к мышцам.	<b>ХЛОР</b> 	Варяду с ионами калия и натрия участвует в сохранении водно-солевого и кислотно-щелочного балансов в организме. Больше всего ионов хлора в спинномозговой жидкости и желудочном соке.	Источником хлора – поваренная соль и морская соль, помидоры, сельдерей, оливки.	Недостаток хлора связан с обезвоживанием организма и приводит к выпадению волос и зубов, ухудшению пищеварения, затруднениям в сокращении мышц.	Избыток хлора выводится с мочой.
<b>ЦИНК</b> 	Необходим для иммунной системы, синтеза ферментов, нейтрализует свободные радикалы, способствует заживлению ран, половому развитию, стабилизирует кислотно-щелочный баланс в организме, антиоксидант.	Мясо, рыба, говяжья печень, баранина, яйца, бобовые, цельное зерно, устрицы, пивные дрожжи и костная мука. Цинк легко усваивается из пищи животного происхождения, отрубей и зерновых оболочек.	Недостаточность цинка резко повышает риск инфекционных заболеваний, проявляется в виде потери аппетита, внешних нарушений сна, выпадения волос, ломкости ногтей, появления прыщей, белых пятен на ногтях, потери обоняния и вкуса.	Избыток вероятен только при излившем приеме цинксоодержащих препаратов и проявляется в виде некоторого подавления иммунитета, головокружения, сонливости, отвращения к алкоголю, галлюцинаций и анемии.	<b>КАЛЬЦИЙ</b> 	Необходимый строительный материал для костей и зубов, но кроме этого он влияет на функционирование клеточных структур и обуславливает электрическую активность крови.	Содержится в большинстве продуктов питания, особенно в молоке и молочных продуктах и огородной зелени.	Дефицит кальция приводит к нарушению сердечного ритма, замедлению роста, разрушению зубов, спазмам и судорогам, одеревенению мышц, обильным менструациям, нервному тикту, онеманию конечностей, бессоннице и слабости.	Избыток кальция при недостатке магния может способствовать образованию камней в почках.
<b>ФТОР</b> 	В соединении с кальцием фтор делает кости и зубы прочнее, а совместный дефицит фтора и кальция может приводить к остеопорозу (болезнь, при которой кости становятся хрупкими).	Естественные источники фтора – вода и чай, а при недостатке фтора в воде ее фторируют.	Разрушение зубной эмали.	Избыток фтора небезопасен – кости становятся плотнее и более ломкими (флюороз), а зубы покрываются пятнами.					



Г. Грязовец,  
пр. Ленина, 113  
КАСКОВУ В. А.

Уважаемый Владимир Александрович!  
Поздравляем Вас с юбилеем!

Так много зим осталось за плечами -  
Не Вам бояться лет, летящих чередой,  
И сколько весен Вы бы ни встречали,  
Душа всегда пусть будет молодой!

Коллектив хирургического  
отделения ЦРБ.

\*\*\*

Д. Фрол  
РЫЖОВОЙ  
Таисии Александровне  
Дорогая мамочка!

Поздравляем тебя с 80-летием!

Ты живешь на свете ради близких,  
Порою забывая о себе.

Пусть поклонятся все низко  
За душу добрую тебе.

До старости глубокой и счастливой  
Ты доживи и праправнуков дожидись  
И оставайся радостной, красивой,  
Какой бы трудной не была бы жизнь.

Дети, внуки, правнуки.

## Встретился с авторами писем

Дед Мороз из Великого Устюга встретился с юными жителями Москвы, написавшими ему самые добрые письма.

Организаторами акции выступили департамент межрегиональных и внешних связей, туризма, торговли и услуг Правительства Вологодской области и комитет общественных связей правительства Москвы.

В минувшем году на почту новогоднего волшебника поступило рекордное количество писем - более 250 тысяч. Основной поток посланий пришелся на три последних предновогодних дня. Дед Мороз и его помощники старались ответить на каждое детское письмо, подарить радость общения каждому ребенку. Однако прочитать такое большое количество писем оказалось непросто даже волшебнику, поэтому Дед Мороз решил лично встретиться с детьми, чьи письма оказались самыми творческими и интересными.

## Подарки от школьников

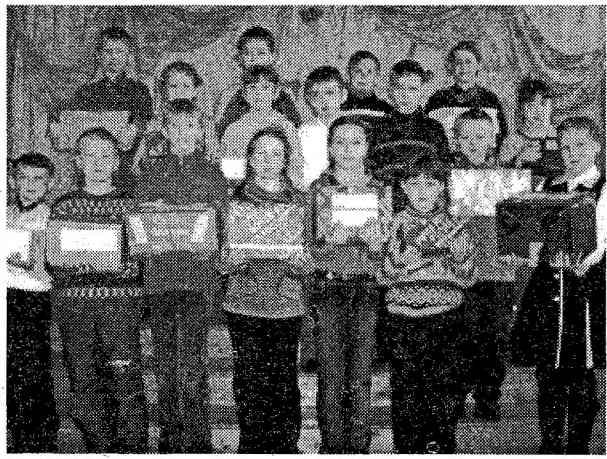
Ежегодно объявляемая акция «Подарок солдату» проводится перед двадцать третьим февраля. В этом году активное участие приняли в ней ученики младших классов второй грязовецкой школы. Для солдат школьники собрали вещи первой необходимости, предметы личной гигиены, письменные принадлежности, положили вязаные шерстяные носки и сгущенку. Ребята постарше уже участвовали в этих акциях, ученики вторых и третьих классов собирали подарки впервые, но все отнеслись к этому очень ответственно.

Ребята понимают, как важны солдатам, проходящим срочную службу в Российской Армии, оторванным от дома, забота и внимание. У некоторых из них сейчас на службе близкие и дальние родственники, и даже малыши знают, что делают они очень нужное дело. Хотя, скорее всего, детские посылки попадут в руки другим солдатам, но, может быть, в другом городе, другие дети пришлют подарки и им. У большинства служили в армии отцы.

В каждую посылку дети положили письмо с поздравлениями с Днем защитника Отечества и теперь надеются на ответ и с нетерпением ждут его.

Отдельное спасибо надо сказать учителям и родителям, ведь без их помощи и участия акция «Подарок солдату» не удалась бы. Взрослые не пожалели времени и средств и показали детям пример доброты и человеческого отношения ко всем, кому сейчас трудно.

Е. КОЗЛОВА.



# Коллективная доброта

С 1 ноября по 15 декабря 2004 года многие грязовчане стали активными участниками благотворительной мини-акции «От сердца к сердцу». Инициатором и организатором этого мероприятия выступил Центр социальной помощи семье и детям. Специалисты Центра знают по долгу своей работы, как трудно приходится людям социально незащищенных категорий населения, а особенно семьям с детьми, преодолевать проблемы, в буквальном смысле выживать. Они решили объединить грязовчан, чтобы помочь попавшим в беду людям.

Конечно, работники Центра отдавали себе отчет, что всем, на кого обрушились беды и несчастья, помочь не смогут, но в итоге будет шанс оказать реальную помощь конкретным людям с реальными проблемами. Поэтому из огромного количества нуждающихся в поддержке семей были выбраны 5 семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Надо сказать, что мамы, героически сражающиеся с недугом своих детей в одиночку, скромно отказывались от помощи, может быть, стесняясь своего горя. В глазах их была надежда и боль, вера и отчаяние, а самое главное, любовь и сострадание к ребенку. Приходилось даже убеждать, что отказаться от предлагаемой помощи - значит лишить ребенка шанса на улучшение условий его жизни. Кроме того, во время проведения акции в Центр обратились еще четыре семьи, которым были необходимы средства на обследование и оперирование детей в Москве.

С удовлетворением хочется отметить, что большинство грязовчан с добрым сердцем откликнулось на предложение принять участие в акции. Но не обошлось и «без ложки дегтя в бочке меда»: были и отказы в грубой форме, причем от лиц, являющихся руководителями учреждений. Жаль этих людей! Правда, утешает то, что их единицы.

На счет Центра социальной помощи семье и де-

тям грязовчане перечислили 35 тысяч 258 рублей! По сравнению с акцией «От сердца к сердцу», проходившей в декабре 2003 года (итог - 3110 рублей), это в 11 раз больше! В 2003 году было 92 участника акции, в 2004 году в 6 раз больше - 563 человека. Радует то, что количество участников акции и осознание многими людьми необходимости проведения таких благотворительных мероприятий растет с каждым годом. Специалисты Центра вносят изменения в технологию проведения акции, тем самым дают возможность грязовчанам самим выбрать приемлемые для них формы благотворительности.

Хочется выразить благодарность всем, кто принял участие в акции, и неважно, какой была сумма вклада, ведь все зависит от возможностей каждого. Важно, что люди объединились вместе и действовали по принципу «вложился - спас».

Глубоко признательны за активное сотрудничество депутату Законодательного Собрания Вологодской области К. П. Симакову, депутату Земского Собрания Грязовецкого муниципального района М. А. Черницыну, показавшим пример щедрости и бескорыстности.

Большое спасибо коллективу работников дистанции пути Северной железной дороги, Грязовецкого ЛПУМГ, управления Пенсионного фонда по Грязовецкому району, ООО «Общепит», ДЮСШ, Грязовецкого филиала Севергазбанка, нефтеперекачивающей станции, районного комитета по

физкультуре и спорту, отделения вневедомственной охраны, районного отдела внутренних дел, профессионального училища № 16, управления образования, администрации Грязовецкого муниципального района, студентам Грязовецкого техникума механизации и электрификации сельского хозяйства и многим-многим грязовчанам, принявшим непосредственное участие в благотворительной акции «От сердца к сердцу». С теплыми словами благодарности к вам, дорогие земляки, обращаются и семьи Власовых, Корниловых, Киршиных, Чирковых, Михайловых, Лозинных, Фофанковых, Порядиных, Смирновых. Этим семьям оказана помощь в размере от одной до шести тысяч рублей.

Отметим, что благотворительная акция предполагала проявление доброй воли человека, ни в коем случае не должно было присутствовать здесь принуждение. Думается, что социальная солидарность, аура «коллективной общей доброты» грязовчан может стать спасательным кругом для всех нас, верой в то, что милосердие и сострадание будут основой взаимоотношений. В нашей жизни многим не хватает руки, которая поддерживает; взгляда, который согревает; слова, которое обнадеживает; улыбки, которая оживляет...

Так будем же добры! И прежде всего к тем, для кого участие в их судьбе, внимание и забота общества - как последняя надежда, как жизненная опора.

**Л. ТИНЬКОВА,**  
методист ГУ Вологодской области «Грязовецкий Центр социальной помощи семье и детям».

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

## Информационное сообщение

30 марта 2005 года в 9 часов комитет по управлению имуществом Грязовецкого муниципального района проводит открытый аукцион по продаже:

нежилого здания расположенного по адресу: г. Грязовец, ул. Ленина, 42.

Начальная цена продажи составляет 2044 000 (два миллиона сорок четыре тысячи) рублей, которая складывается из рыночной стоимости имущества, определенной в соответствии с законодательством РФ об оценочной деятельности и расходов на реализацию.

Шаг аукциона - 5% от начальной цены.

Задаток для участия в аукционе устанавливается в размере 20 процентов начальной цены.

Договор купли-продажи заключается с победителем в течение 5 дней с даты подведения итогов аукциона.

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

Подведение итогов открытого аукциона осуществляется 30 марта 2005 года.

Уведомление о победе на открытом аукционе выдается победителю в течение пяти дней с даты

подведения итогов.

Прием заявок и документов для участия в торгах (копия паспорта; копия платежного документа с отметкой банка о перечислении задатка, опись представленных документов в двух экземплярах) и ознакомление с условиями проведения аукциона осуществляется со дня опубликования сообщения в печати по 29 марта 2005 года в комитете по управлению имуществом района по адресу: г. Грязовец, ул. Карла Маркса, 58, кабинеты 20, 19, телефоны 2-16-40, 2-13-91.

В КИНОТЕАТРЕ

«КОЛОС»

1-3 марта

Французская авантюристическая комедия «КВАРТИРАНТ»

Чумовая комедия о дружбе, которая подчас дается дорогой ценой...

Начало сеансов в 18 и 20 часов.

Цена билета 40 рублей.

4-6 марта

«ВЕДЬМА В СЕМЬЕ»

Шведская комедия для семейного просмотра

В семье, где несколько детей разного возраста, родители приглашают пожилую женщину в качестве няни. Старшие ребята, увлеченные мифами и старинными книгами о ведьмах, подозревают пожилую леди в ночных полетах на шабаш. Они решают добраться до истины. И вот тогда в семье начинаются веселые приключения...

Начало сеансов 4 и 5 марта в 18 и 20 часов, цена билета 20 рублей, 6 марта - в 14 часов, цена билета 10 рублей.

ПРОДАМ хорошую 2-комнатную квартиру в центре Грязовца (есть подвал, во дворе кирпичный гараж с кессоном).

Тел. 8-921-230-59-72. (3-2).

КУПЛЮ 1-2-комнатную квартиру в любом районе Грязовца (желательно у вокзала или телевышки).

Тел. 8-921-233-51-25. (3-2).

6 МАРТА продажа ПОРОСЯТ привитых, кастрированных: рынок г. Грязовца - 10.30,

Жерноково - 11.00, Слобода - 11.20.

Внимание руководителей предприятий и частных лиц ОТКРЫЛСЯ оптовый склад «Спецодежда, обувь, хозтовары».

Ждем вас по адресу: г. Грязовец, ул. Заводская, 1. Тел. 2-23-58, 2-14-71. (3-3)

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

КУПЛЮ ноутбук (можно без документов), металлоискатель, монеты, награды, книги революционные и СССР. Тел. в Вологде 74-41-15.

ПРОДАМ мотоцикл ИЖ-Ю-5 с коляской, 6 тыс. рублей. Тел. 8-921-230-89-24.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по ул. Урицкого (47, 2 кв. м). Тел. 2-32-23.

Редактор газеты

В. С. ГАНИН.

Газета выходит по вторникам и субботам. Подписание номера по графику в 18.30.

Подписан в 18.00.



Телефоны: директор телерадиогазетной компании - 2-10-76, редактор газеты - 2-13-32, редактор телевидения - 2-26-29, отв. секретарь - 2-16-90, отдел социальных проблем - 2-14-92, бухгалтерия - 2-12-70, радиовещание - 2-18-09.



Адрес редакции: 162000, Вологодская обл., г. Грязовец, пр. Ленина, 85.

Учредитель телерадиогазетной компании - администрация Грязовецкого муниципального района Вологодской области.

Газета зарегистрирована Центральным региональным (г. Тверь) управлением Комитета Российской Федерации по печати.

Свидетельство Т-0776.