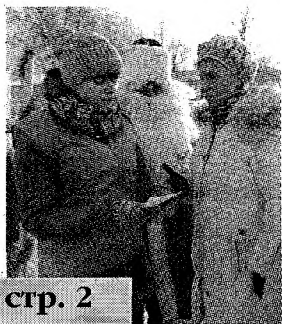


<p>Воскресенье 22.12</p>  <p>днем +1 °C ночью -2 °C ветер 3, 4 м/с</p>	<p>Понедельник 23.12</p>  <p>днем +1 °C ночью 0 °C ветер ЮЗ, 6 м/с</p>	<p>Вторник 24.12</p>  <p>днем +1 °C ночью -1 °C ветер 3, 4 м/с</p>
--	---	---



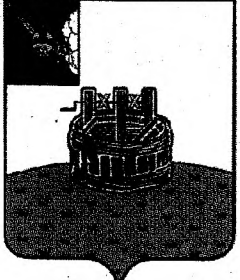
стр. 2



**УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!**  
Продолжается ПОДПИСКА на районную газету «Сельская правда» на 1-е полугодие 2014 года.  
Стоимость газеты на полугодие с доставкой подписчику: для населения - 345,60 руб.; организациям - 415,62 руб.  
Сохранены льготы пенсионерам, инвалидам и многодетным семьям - 305,58 руб.  
**АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ПОДПИСКА** (с получением самостоятельно в редакции) - 250 руб., льготная - 210 руб.  
Обращайтесь в отделения связи, к почтальонам и в редакцию.

**16+**

Районная газета № 100 (401)



Выходит с 1 марта 1919 года

Читальный зал ЦРБ

Газета Грязовецкого муниципального района Вологодской области

# Сельская ПРАВДА

Суббота,  
21 декабря  
2013 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 10 рублей

**Уважаемые ветераны и работники энергетической отрасли!**  
Поздравляем вас с профессиональным праздником!

Энергетика – одна из базовых отраслей экономики, от устойчивого и эффективного функционирования которой зависят благополучие и спокойствие в домах и на производстве. Ваш самоотверженный труд позволяет решать важные задачи по наращиванию энергетического потенциала страны, усилению безопасности и конкурентоспособности державы, росту отечественной экономики.

Примите искреннюю благодарность за высокий профессионализм, строгую дисциплину и ответственность, за достойный вклад в развитие и процветание нашего района!

Желаем вам безаварийной работы, экономической стабильности на ваших предприятиях, уверенности в своих силах, успешного завершения всех начинаний, крепкого здоровья и благополучия. Пусть самой надежной опорой в жизни остаются семья, родные и друзья, а свет и тепло всегда согревают ваш дом!

Глава Грязовецкого муниципального района-председатель Земского Собрания  
**М. А. ЛУПАНДИН**  
Глава администрации Грязовецкого муниципального района  
**А. В. КАЗУНИН**

**СИМАКОВУ Константину Павловичу**

**Уважаемый Константин Павлович!**  
Поздравляем Вас с днем рождения!  
Желаем Вам крепкого здоровья, благополучия и успехов во всем. Спасибо Вам за Ваше внимание, понимание и заботу о ветеранах.

Совет ветеранов Грязовецкого ЛПУМГ

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

**Уважаемые читатели!**  
Вот и подходит к концу очередной год, а это значит, что наступает время подводить итоги.

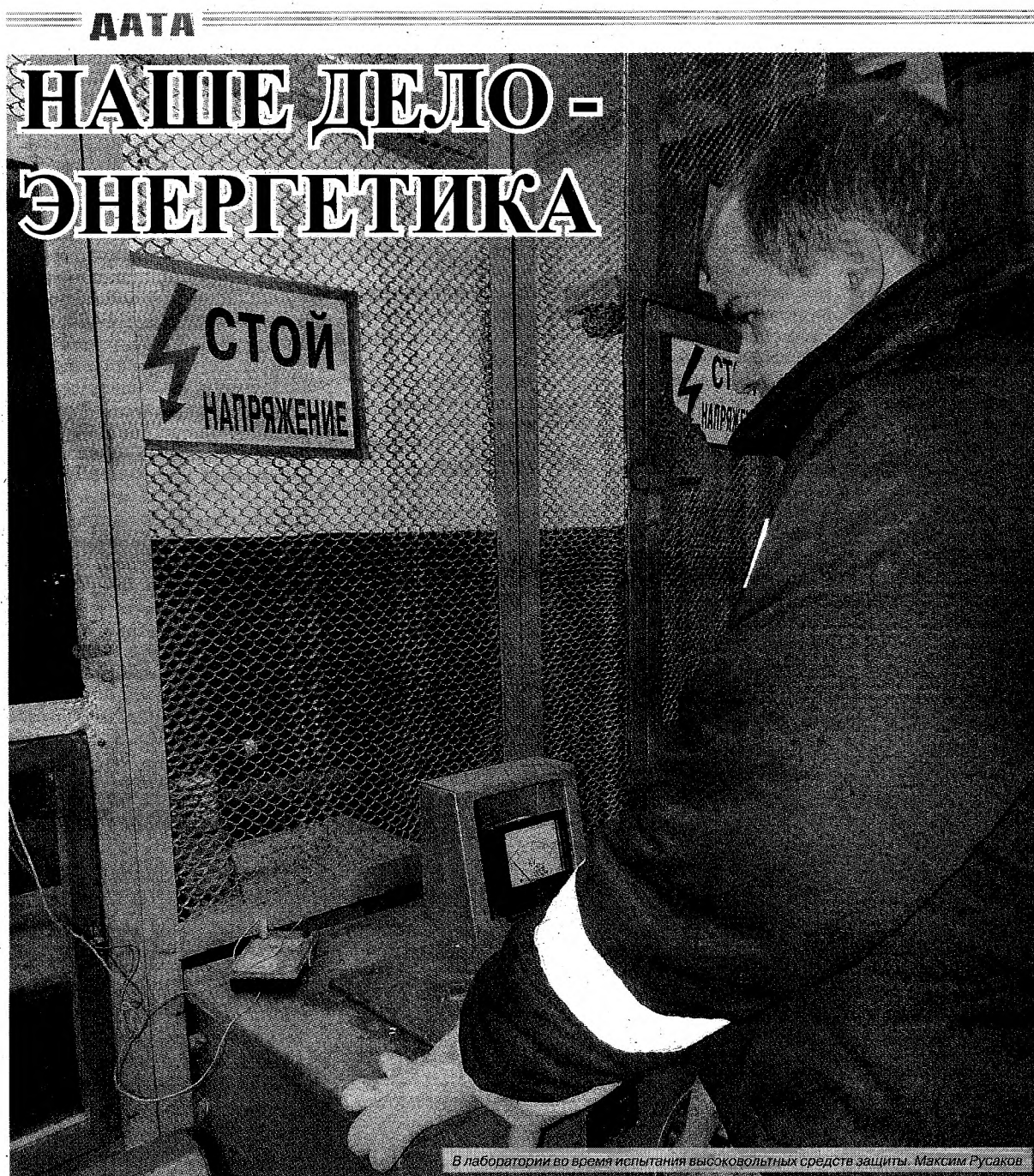
Редакции газеты «Сельская правда» интересно было бы узнать, какие новости, статьи, фотографии уходящего года, опубликованные в «районке», вам запомнились, пришлись по душе или, наоборот, вызвали негодование и возмущение. Быть может, отдельные материалы заставили вас задуматься о каких-то вещах более серьезно, вызвали вас и вашу семью на дискуссию? Или же, прочитав заметку, вы взглянули на мир иными глазами? О ком из своих земляков вам было интересно узнать со страниц нашей газеты в этом году?

**Пишите нам.** Ваши размышления мы ждем по электронной почте, а также в виде SMS-сообщений (8-953-506-92-92). Если у вас нет возможности связаться с нами, используя современные средства связи, вы можете написать нам письмо.

**Впервые в Грязовце Дед Мороз из Великого Устюга зажжет новогоднюю елку**

Уважаемые грязовчане и гости города!  
23 декабря на центральной площади г. Грязовца в 18 час. 30 мин. состоится праздничное театрализованное представление «Скоро, скоро Новый год, Дед Мороз всех в гости ждёт!!!»

**В программе:**  
- Новогоднее поздравление Деда Мороза  
- Игры, конкурсы, хороводы вокруг елки и мн. др.



В лаборатории во время испытания высоковольтных средств защиты. Максим Русаков

**НАШЕ ДЕЛО - ЭНЕРГЕТИКА**

**ДАТА**

**В наш век высоких технологий и энергий трудно переоценить значение энергетика в жизни человека. Тепло, свет, электроэнергия обеспечивают работу и жизнедеятельность всех отраслей народного хозяйства, науки, быта, развлечений и отдыха. Именно энергетическая отрасль позволяет двигаться к цивилизации и прогрессу. Но обязательно нужно помнить, что за всем этим стоят люди, именно они являются залогом успеха любой энергетической компании.**

22 декабря энергетики России отмечают профессиональный праздник. Профессия энергетика - особенная, в ней трудятся только очень ответственные и надёжные люди, с особой закалкой и стойким характером. И как бы ни пафосно это звучало, их нелёгкий, созидательный труд и высочайшее мастерство достойны глубокого уважения и благодарности. В любых, даже самых тяжёлых условиях энергетики умеют работать как никто другой.

В канун профессионального праздника наш корреспондент побывал в МУП «Грязовецкая Электротеплосеть». Львиная доля затрат, которые несёт это предприятие, осуществляя теплоснабжение, электроснабжение, водоснабжение и водоотведение нашего города и района, приходится на энергетику.

О работе подразделения энергослужбы в уходящем году рассказал главный инженер МУП «Грязовецкая Электротеплосеть» Сергей Геннадьевич Шалашов, который работает в этой должности с 2004 года.

**- Сергей Геннадьевич, каков численный состав организации в данный момент?**

- У нас работает порядка 440 человек.

**- Обслуживанием каких объектов занимается Электротеплосеть?**

- Это водозабор на реке Лежа, водоочистные сооружения, два канализационно-очистных сооружения, 29 газовых котельных, 16 из которых находятся в Грязовце, 70 трансформаторных подстанций, воздушные, кабельные линии по всему городу. Сельские участки Электротеплосети находятся в 12 населенных пунктах района. На этих участках есть свои скважины, газовые котельные, канализационные насосные станции, канализационно-очистные сооружения. Ведущую роль в обслуживании оборудования этих участков играет электроэнергетический персонал.

Участок электросети – один из передовых участков нашей организации. Объясню, почему. Часто мы

## НОВОСТИ

## Мечты сбываются!

14 декабря членами Грязовецкого местного штаба «Молодая Гвардия Единой России» при поддержке исполкома Грязовецкого местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» была проведена новогодняя акция по приобретению подарков детям-сиротам. Заранее были подготовлены специальные открытки с просьбами-мечтами конкретных детей - воспитанников из Грязовецких школ-интернатов и социального приюта для детей и подростков. Открытки раздавались организаторами акции, среди которых были и Дед Мороз, и Снегурочка, и другие сказочные персонажи всем грязовчанам, пришедшим в этот день на центральную площадь города Грязовца и пожелавшим принять участие в приобретении подарков. Порядка 50 открыток с девизом «Твори добро, оно к тебе вернется!» были вручены людям, откликнувшимся на этот призыв для последующего «осуществления» детских надежд.



## Встреча-митинг

14 декабря на центральной площади г. Грязовца прошло мероприятие, изначально планируемое организаторами как встреча с депутатами фракции КПРФ в Законодательном Собрании области, но в итоге стало больше похоже на митинг с участием вологодских коммунистов и националистов.

В ходе предварительного обсуждения организационных вопросов администрация района предупредила организаторов об уже запланированном ранее в это время и в этом месте публичном мероприятии, - новогодней благотворительной акции для детей-сирот. В связи с этим для проведения встречи с депутатом было предложено другое место - Центр творчества детей и подростков, зал которого вмещает 200 человек. Но, видимо, организаторы не приняли к сведению этот факт или посчитали благотворительную акцию для детей-сирот менее важным событием...

Напомним нашим читателям, что вопрос о создании миграционного центра в нашей области в настоящее время находится на стадии рассмотрения. Проект создания подобного центра внимательно изучается с учетом ряда факторов, в том числе, и экономического. Окончательное решение будет принято в 2014 году с учетом мнения граждан и местной власти.



## ОБЪЯВЛЕНИЕ

24 ДЕКАБРЯ 2013 ГОДА

с 17.00 до 20.00 ЧАСОВ

в здании Управления образования района  
по адресу: г. Грязовец, ул. Комсомольская, 49

**БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ПРИЕМ ГРАЖДАН  
ПО ВОПРОСАМ ОФОРМЛЕНИЯ  
ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА  
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**С ПОМОЩЬЮ ВЫЕЗДНОГО  
ПОРТАТИВНОГО КОМПЛЕКСА.**

**ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ  
ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ:**

8 (817 2) 76-36-34,

8 (817 2) 76-36-80,

8 (817 2) 76-34-82.



## ИЗ ПРЕСС-СЛУЖБЫ ГУБЕРНАТОРА

## Приоритетные направления страны на ближайшую и долгосрочную перспективу

**Губернатор области принял участие в церемонии оглашения ежегодного Послания Президента РФ Федеральному Собранию, в котором Владимир Путин обозначил приоритетные направления страны на ближайшую и долгосрочную перспективу.**

«В Послании Президента преобладающая социальная тематика: развитие институтов гражданского общества, сферы здравоохранения (в частности, введение бесплатной диспансеризации детей и подростков), образования (от строительства детских садов до объединения вузов), культуры (2014 год объявлен в России Годом Культуры), строительства жилья», - отметил Губернатор области Олег Кувшинников.

Говоря о развитии сектора экономики, Владимир Путин сделал важное для регионов страны заявление о том, что расходы на создание промышленных парков будут возвращаться из федеральных налогов.

**Олег Кувшинников: «Полностью поддерживаю инициативу главы государства по возвращению расходов регионов на создание промышленных парков из федеральных налогов».**

«Если регион вкладывает свои средства в создание промышленных и технопарков, бизнес-инкубаторов, то дополнительные федеральные налоги, которые в течение 3 лет поступят от размещенных там предприятий, должны возвращаться в субъект Федерации в форме межбюджетных трансфертов в пределах затрат регионов на создание инфраструктуры таких площадок», - подчеркнул Президент.

«Промышленные парки, технопарки, особые экономические зоны, бизнес-инкубаторы - это точки роста, которые позволяют развивать экономику регионов, привлекать инвестиционные ресурсы», - отметил Олег Кувшинников. - Для нас важно присвоение площадке строительства на территории Вологодской области целлюлозного комбината статуса особой экономической зоны. Развиваются и существующие промышленные парки «Шексна» и «Сокол». Затраты на инфраструктуру при строительстве крупных предприятий масштабны для бюджета региона. Поэтому инициати-

ву перераспределения федеральных налогов на компенсацию затрат поддерживаю полностью!»

Владимир Путин обратился также к проблеме моногородов. По его словам, в них сегодня проживает 15 миллионов человек. В Вологодской области такой статус имеют Череповец, Сокол и Красавино.

«Президент призвал продумать систему преференций для инвесторов, чтобы они вкладывали средства в развитие своего бизнеса в моногородах по доброй воле, - рассказал глава региона. - В противном случае, по словам Владимира Путина, эти проблемы таких муниципалитетов лягут на плечи государства. Обратившись к региональным властям, он призвал предоставлять двухлетние «налоговые каникулы» новым компаниям, малым предприятиям, работающим в производственной и научной сферах. Поддерживаю эти инициативы. Однако замечу: для их воплощения в жизнь необходима нормативно-правовая база, которая, прежде всего, будет отвечать задачам обеспечения бюджетной эффективности. Чтобы новые предприятия, к примеру, не имели возможности через два года перерегистрироваться и вновь получать налоговые преференции».

Говоря о поддержке гражданской активности, Владимир Путин подчеркнул: на местах, в муниципалитетах у людей должна быть реальная возможность «принимать участие в управлении своим поселком или городом, в решении повседневных вопросов, которые на самом деле определяют качество жизни».

Обращаясь к Всероссийскому совету местного самоуправления, Конгрессу муниципальных образований, губернаторам, членам Федерального Собрания и Правительству Российской Федерации, глава государства поставил задачу «уточнения общих принципов организации местного самоуправления, развития сильной,

независимой, финансово состоятельной власти на местах».

Владимир Путин отметил, что современной России необходима широкая общественная дискуссия, когда общественные инициативы становятся частью государственной политики, когда общество контролирует их исполнение. Президент озвучил идею так называемого «нулевого» чтения с участием НКО и других институтов гражданского общества, которое должно предварять принятие всех законопроектов, ключевых государственных решений. Кроме того, создавать общественные советы как при федеральных, так и при региональных органах исполнительной власти.

«По словам Владимира Путина, такие советы должны выступать в роли экспертов; конструктивных оппонентов ведомств. Для формирования правовой базы гражданского участия Президент обратился к Общественной палате, Совету по правам человека, другим общественным и правозащитным организациям с просьбой активно включиться в подготовку проекта закона «Об общественном контроле», - отметил Олег Кувшинников.

В Вологодской области работа в этом направлении активно ведется на протяжении нескольких последних лет. В октябре 2012 года стартовал проект по формированию Экспертного общественного совета при Губернаторе области. Уже в ноябре в рамках Гражданского Форума был объявлен утвержденный состав Совета из 11 человек. Каждый из них эксперт в своей области, лидер общественного мнения, уважаемый и уважаемый в своей среде человек.

В целом 2012 и 2013 годы для Вологодской области, по оценкам экспертов, стали годами внедрения новых форм взаимодействия между обществом и властью. Речь идет об учреждении механизма общественного обсуждения проектов нормативных правовых актов («нулевого чтения»), и создании Экспертного общественного совета, и участии общественности в оценке деятельности органов исполнительной власти области в рамках проекта «Команда Губернатора: Ваша оценка».

## В ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ СОБРАНИИ ОБЛАСТИ

## Георгий Шевцов: «Парламентская Ассоциация Северо-Запада вышла с предложением отменить социальную норму потребления электроэнергии»

Такое решение, по словам председателя Законодательного Собрания области Георгия Шевцова, было принято на заседании Президиума Парламентской ассоциации Северо-Запада России, которое прошло 13 декабря в Москве.

Напомним, в ряде субъектов России с 1 сентября этого года уже реализуются пилотные проекты по введению социальной нормы потребления электрической энергии для населения, которые предусматривают утверждение более низких тарифов только на фиксированный объем потребления, называемый «социальной нормой». За электроэнергию, потребляемую сверх данной социальной нормы, тарифы устанавливаются на более высоком уровне. С 1 июля 2014 года в соответствии с постановлением № 614 социальная норма должна будет применяться по всей России. Предполагалось, что введение социальной нормы энергопотребления призвано побудить население к экономии электроэнергии.

Как говорится в тексте обраще-

ния к Председателю Правительства России Дмитрию Медведеву: «Необходимо предельно оценить действенность и целесообразность самой меры. Кроме того, необходимо учитывать географические, климатические и прочие региональные особенности субъектов Российской Федерации». Так, представители Мурманской области привели пример, что в период полярной ночи отмечается интенсивное потребление электрической энергии населением. Электрообогреватели в домах, приборы для подогрева воды в этих условиях являются необходимостью, а не предметом роскоши. К особенностям энергопотребления в отдельных субъектах можно также отнести использование локального электроотопления жилого фонда, в том числе, расположенного в удаленных населенных пунктах.

По словам Георгия Шевцова, все представители представительных органов власти Северо-Запада были едины во мнении, что введение социальной нормы потребления электрической энергии населением недоста-

точно продумано, а последствия социального характера могут в разы превысить предполагаемый экономический эффект: «В частности, представители Республики Коми подсчитали, что введение этой нормы даст экономической эффект в 15 миллионов, а администрирование этой нормы обойдется в несколько раз дороже. И в первую очередь это ударит по малоимущим. Мы считаем, что эту норму вводить нецелесообразно. От Законодательного Собрания области мы уже направили письма во все пять пилотных субъектов РФ, где введена социальная норма потребления электроэнергии. Когда наши коллеги представят ответы, мы вернемся к этой теме еще раз».

Представители законодательных органов Северо-Запада в своем обращении к Правительству России предложили учесть высокую социальную значимость обозначенного вопроса и региональные особенности регионов, а также возможность субъектам самостоятельно определять необходимость введения социальных норм электропотребления.

## НА ТЕМЫ ДНЯ

## ИГОРЬ СТЕПАНОВ: «УСЛЫШАТЬ И УВИДЕТЬ, ЧЕМ ЖИВЕТ НАРОД...»

О взаимодействии органов власти и общественности по решению социально-экономических проблем шел разговор во время выездного заседания Комиссии по развитию гражданского общества, межнациональных и межконфессиональных отношений, информационной политике Общественной палаты области в Грязовецкий район.

Встреча членов Общественной палаты с представителями общественных объединений и бизнес-сообщества состоялась 5 декабря в зале администрации района.

Игорь Васильевич Степанов, председатель Общественной палаты, в приветственном слове участникам мероприятия подчеркнул, что основная задача деятельности Общественной палаты – услышать и увидеть, чем живет народ и донести это до областной власти. Также И. В. Степанов отметил, что в современной России большое внимание уделяется развитию гражданского общества.

Роль Общественной палаты, общественных советов и других объединений в развитии гражданского общества обозначила и Тамара Васильевна Замараева, председатель Комиссии Общественной палаты:

- Все виды общественных объединений должны работать эффективно, это не должно быть просто модным явлением. Выстроить четкую систему взаимодействия общества и власти, способствовать повышению социальной активности населения, тем самым повышать уровень жизни населения – вот основная задача нашей деятельности.

Далее члены общественных объединений района обменялись опытом практикой работы. Так, председатель районного общественно-экспертного Совета Анна Владимировна Лезина рассказала о деятельности Совета, созданного по инициативе главы района Михаила Андреевича

Лупандина. В состав Совета вошли лидеры различных социально-экономических сфер, почетные граждане, общественные деятели, руководители. Работа Совета открыта и доступна: любой житель района может обратиться по тому или иному вопросу к его представителям. Основное направление работы – выстраивание диалога между властью и населением.

Как отметил глава района, во многом благодаря совместной деятельности общественного Совета и органов местного самоуправления, реализовывался пилотный проект по объединению территорий в МО Вохтожское. По результатам выборов, прошедших в сентябре текущего года, практически во всех сельских поселениях были избраны действующие главы – в этом тоже большая заслуга лидеров общественности.

Заместитель председателя Земского Собрания района Юрий Александрович Злобин рассказал об опыте работы депутатского корпуса, о традициях грязовецкого земства, о поддержке малого бизнеса, а особенно - предпринимателей, осуществляющих деятельность в сельской местности.

Много вопросов было задано члену Молодежного парламента Вологодской области Анастасии Водополовой. Участников меро-

приятия интересовало все: какова эффективность деятельности районного молодежного Совета, сколько молодых семей проживает в районе, как обстоят дела с трудоустройством выпускников, каков уровень преступности среди молодежи. Работа будет эффективной только в том случае, если представители молодежных организаций будут владеть ситуацией, знать все проблемы, волнующие молодое поколение. Члены общественной палаты остались едины во мнении, что у всех объединений, работающих с молодым поколением, должны быть общие государственные задачи, а не политические.

Алексей Юрьевич Макаровский, заместитель Губернатора области отметил, что, несмотря на существующие проблемы в молодежной среде, нельзя говорить о том, что молодежь пассивна. На уровне Правительства области разрабатывается стратегия молодежной политики, в основе которой главный принцип – работа со всей молодежью, в том числе, и не проявляющей особой активности. Уже сегодня в области действуют волонтерские отряды, занимающиеся поисковой деятельностью, в студенческих стройотрядах работают сотни вологодских студентов, создано огромное количество общественных организаций. Все объединения являются своеобразным «Социальным лифтом» для молодежи.

Состоявшийся обмен мнений стал полезен для всех участников встречи, в ходе конструктивного делового диалога удалось обсудить многие проблемы, обозначить пути их решения.

## МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

## С юбилеем!

16 декабря свой 20-летний юбилей отметило муниципальное унитарное предприятие «Управление ЖКХ п. Вохтога». По велению времени предприятие претерпело не одно преобразование, но его функция - обеспечение жизнедеятельности муниципального образования Вохтожское в жилищно-коммунальной сфере - осталась неизменной.

Органы местного самоуправления муниципального образования Вохтожское поздравили всех работников жилищно-коммунального комплекса муниципального образования, ветеранов предприятия и выражают благодарность за многолетний, плодотворный труд во благо поселения.

## Помощь ветеранам

Социальные участковые муниципального образования Сидоровское проводят работу по обследованию условий жизни ветеранов Великой Отечественной войны с целью определения нуждаемости представителей старшего поколения в социальных услугах и оказанию им помощи различного вида. Отметим, что в поселении проживает 69 ветеранских семей, в настоящее время обследовано 23 семьи, работа будет продолжаться до февраля 2014 года.

## Дед Мороз и Снегурочка ищут таланты

13 декабря в Слободском СДК состоялась новогодняя шоу-программа «Подарок для Дедушки Мороза». Это мероприятие было направлено на выявление талантов жителей д. Слобода. Ведущие - Дед Мороз и Снегурочка - всем выступающим дарили подарки. От желающих показать свой талант не было отбоя! Со сцены звучали стихи собственного сочинения, игра на гитаре и балалайке, частушки и песни. Всех зрителей порадовала Лошадь – символ 2014 года, гордо прогарцававшая по залу. Все зрители ушли с мероприятия с хорошим настроением.



## Комьянские артисты на «Вологодских двориках»

Детские творческие коллективы МО Комьянское – вокальный ансамбль «Планета детства» (руководитель Виноградова М. Н.) и танцевальный коллектив «Комьяночка» (руководитель Гладышева Я. В.) приняли участие в XIV-м городском фестивале-конкурсе творчества детей и подростков «Вологодские дворики» г. Вологды в номинации «Участники».

## «Век живи - век учишься»

Второй год на базе Грязовецкой детской школы искусств работает музыкальная гостиная в рамках культурно-просветительского проекта для ветеранов «Век живи – век учишься», руководителем которой является преподаватель высшей квалификационной категории, отличник народного просвещения Раскатова Галина Сергеевна. Главной целью проекта является просветительская поддержка пенсионеров - ветеранов города в области культуры и искусства.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ГОСТИНАЯ работает по следующим направлениям:

- «Из жизни музыкальных инструментов».
- «Жизнь и творчество великих музыкантов» (композиторов, исполнителей, дирижеров).
- «История возникновения музыкальных жанров».

В прошлом учебном году проведено 4 занятия: «Его ВЕЛИЧЕСТВО орган», «Жизнь и творчество великого Моцарта», «Вечер русского романса» (все романсы звучали в исполнении учащихся школы Марины Бриленковой и Натальи Буровой, а также преподавателя ДШИ Раскатовой Г. С.) и творческая встреча с народным самодеятельным коллективом Грязовецкого досугового центра - ансамблем русских народных инструментов «Отрада» (руководитель – Пилипчук Татьяна Николаевна, преподаватель Грязовецкой ДШИ).

На занятиях используются мультимедийные технологии, компьютерные презентации, звучат произведения классической, народной музыки в грамзаписи или в «живом» исполнении.



## ЗАГРАНПАСПОРТ БЕЗ ПРОБЛЕМ И ХЛОПОТ

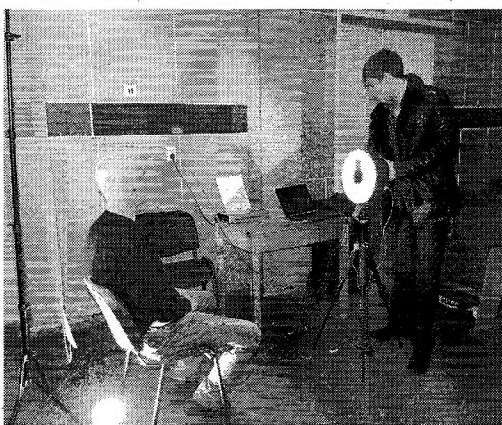
Прием граждан по вопросам оформления заграничного паспорта нового поколения с помощью выездного портативного комплекса прошел 14 декабря в Грязовце. Желающие сдать документы на оформление загранпаспортов смогли воспользоваться данной услугой, не выезжая в Вологду.

Как пояснил заместитель начальника УФМС России по Вологодской области Сергей Геннадьевич Жестяников, дистанционный прием документов на паспорта нового поколения – одна из функций УФМС:

- В настоящее время на территории нашего региона функционирует пять портативных комплексов: в Вологде, Череповце, Тотеме, Великом Устюге, Соколе. Нуждаются в этой услуге и жители Грязовецкого района. За 11 месяцев текущего года специалисты службы УФМС четыре раза приезжали в район с этой целью, в результате 200

человек смогли сдать необходимые документы на оформление документов. Сто граждан вынуждены были приехать в Вологду, что было не очень удобно для них. Мы понимаем, что данная услуга очень востребована среди населения, и готовы и дальше продолжать работу в этом направлении. Один из вариантов решения данного вопроса – сделать стационарный пункт выдачи паспортов в Грязовце, но для этого должны быть созданы соответствующие условия. Биометрический комплекс есть в наличии, и мы готовы его установить. Реальное функционирование пункта могло бы быть осуществлено на базе миграционного центра.

Грязовчане, пришедшие в этот



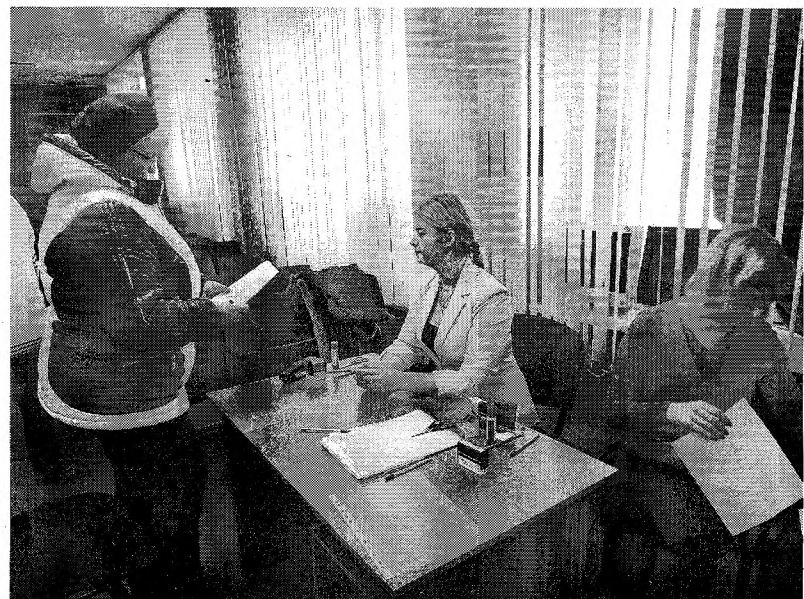
день оформить загранпаспорт нового образца, отметили необходимость и удобство таких мероприятий.

## Олег Столярчук:

- Очень давно хотел получить загранпаспорт, так как срок действия предыдущего уже истек, но все не мог собраться. У всех членов моей семьи есть паспорта и, чтобы путешествовать с родственниками, мне тоже нужен паспорт. До этого мы все вместе ездили в Вологду, чтобы заполнить необходимые документы, затем получить паспорта, а это очень дорого. Считаю, что работа выездной бригады сотрудников УФМС – замечательная возможность, не выезжая за пределы района, оформить все документы.

## Ольга Назарова:

- Мне необходимо оформить паспорта себе, мужу и племяннику. Сегодня я получила необходимую консультацию у специалистов по правильному оформлению документов, взяла бланки и к следующему приезду сотрудников УФМС подготовлю весь перечень бланков. Мне понравилась организация данного мероприятия: быстро, удобно, без очереди.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ К ПРАЗДНИКУ

# КОНСТИТУЦИИ ПОСВЯЩАЕТСЯ...

12 декабря в читальном зале Грязовецкой центральной районной библиотеки состоялось очередное заседание дискуссионного клуба «Точка зрения», посвященное 20-летию Конституции Российской Федерации.

Естественно, что главной темой разговора стал Основной Закон нашей страны. Присутствовавшие отметили, что российская Конституция действительно является прочным фундаментом демократического развития государства, и текст её должен знать каждый гражданин, поскольку знание и правильное применение законов - норма цивилизованной жизни и стабильности государства.

В ходе дискуссии был проведен сравнительный анализ Конституции России и конституций других государств, выступавшие коснулись и текстов предыдущих Конституций, начиная с

первой Конституции России, принятой еще до Октября 1917 года.

Говоря о действующей Конституции, ряд выступавших высказал пожелание, чтобы механизм применения Основного Закона Российской Федерации все более и более совершенствовался и стал нормой жизни каждого человека.

Заседание клуба продолжалось более полутора часов, в течение которых каждый из участников смог в полной мере высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу. Как всегда, отлично справились со своими обязанностями ведущий заведующая центром информационных технологий библиотеки Марина Алексеевна Коноплева и главный библиотекарь читального зала Ирина Леонидовна Польсаева.

Н. ГУСЕВ

# ПОЛУЧЕНИЕ «ВЗРОСЛОГО» ДОКУМЕНТА

В день 20-летия принятия Конституции Российской Федерации в БУК «Грязовецкий музей истории и народной культуры» состоялась торжественная церемония вручения паспортов гражданам РФ. Проведение подобных мероприятий стало в нашем районе доброй традицией.

Обычная процедура получения главного документа в День Конституции превратилась для ребят, достигших 14-летнего возраста, в настоящий праздник, тем более, что рядом в этот торжественный момент были родители, учителя, друзья и одноклассники, пришедшие на церемонию, чтобы вместе с ними разделить и радость, и волнение.

Е. А. Смирнова, директор музея, открыла праздничное мероприятие. поприветствовав всех собравшихся, Елена Александровна отметила, что получение паспорта - это очень важное и торжественное событие в жизни каждого молодого человека, так как в этот день он становится полноправным гражданином Российской Федерации. Затем она обратилась к страницам истории и рассказала о возникновении паспорта. Этот познавательный экскурс в историю был интересен не только ребятам, но и взрослым. После него для ребят - виновников торжества провели викторину «Государственная символика России». Такой необычный «экзамен» на гражданскую зрелость ребята сдали на «отлично».

Для вручения первого официального документа, удостоверяющего личность, были приглашены О. М. Южакова, заместитель начальника Управления Федеральной миграционной службы по Вологодской области и И. Н. Шевчук, начальник отдела обеспечения паспортной и регистрационной работы. Вручив паспорта и подарки, Ольга Михайловна и Ирина Николаевна поздравили ребят с получением «взрослого» документа и пожелали бережно хранить

паспорта, соблюдать права и обязанности гражданина Российской Федерации, достойно нести звание гражданина РФ.

Получив паспорта, юные граждане России прошли обряд посвящения и торжественно дали клятву: своей учебой, своим трудом и своими делами укреплять авторитет и доброе имя Грязовецкого района, быть достойными памяти тех людей, которые отдали свои жизни за честь и независимость Родины.

С напутственным словом к ребятам обратилась и О. Э. Базылева, заместитель главы администрации Грязовецкого муниципального района по социальной политике. Ольга Эдуардовна, отметив важность события и ответственность перед обществом, попросила ребят всегда быть достойными представителями своего города, уважать права и свободы, хранить и приумножать российские традиции.

Во время церемонии вручения паспортов юных граждан с этим замечательным событием поздравили родители и классные руководители. Музыкальные подарки прозвучали в исполнении Виктории Криницкой.

Ребята, уже имеющие паспорт, тоже были вовлечены в мероприятие. Для них была проведена викторина «Что ты знаешь о паспорте?» Нужно было ответить на вопросы, используя свои знания о паспорте гражданина РФ: для чего нужен паспорт, какие отметки в нем ставятся, в каком возрасте происходит замена паспорта.

В конце торжественного мероприятия было сделано общее фото на память. День, когда вручают паспорт, по праву можно считать одним из самых главных дней в жизни любого человека. Хочется надеяться, что первое получение главного в жизни документа - паспорта гражданина Российской Федерации - останется в памяти молодых людей навсегда.

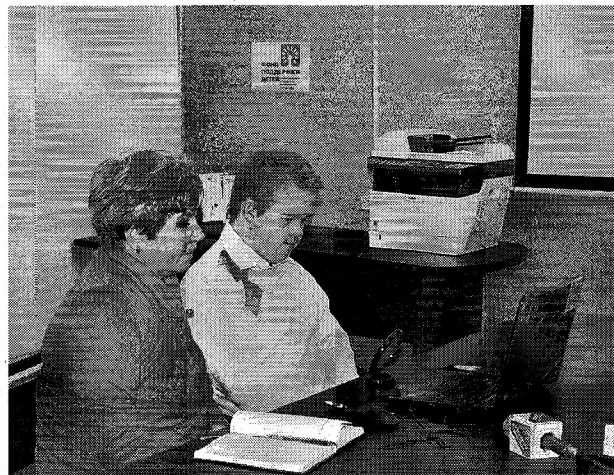
М. МОЧАЛОВА

## БЛАГОЕ ДЕЛО

# ИТОГИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Пилотный проект «Внедрение института социального сопровождения участковыми социальными работниками семей, имеющих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья» завершается. Практика показала, что работа проекта прошла довольно успешно. И теперь, с января следующего года, в области появится новая услуга для таких семей. Как и прежде, она будет оказываться бесплатно. За время реализации проекта дети получили квалифицированную помощь специалистов, необходимые для поддержания здоровья средства реабилитации.

В Грязовецком районе итоги проекта подвели 12 декабря.



Татьяна Владимировна Кашина, директор Комплексного центра социального обслуживания населения:

- Всего за время реализации проекта квалифицированную помощь получили 26 семей. Денежные средства, выделенные Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (г. Москва), освоены в полном объеме. Приобретен автомобиль УАЗ «Патриот», на котором выезжает мобильная бригада специалистов в населенные пункты района для оказания социальных услуг семьям, проживающим в отдаленных сельских поселениях. Автомобиль используется для подвоза семей в Комплексный центр для получения онлайн консультаций, а также в областную детскую больницу. Активно работает кабинет дистанционного консультирования. В рамках проекта закуплены современные технические средства реабилитации и спортивное оборудование, так необходимые детям с ограниченными возможностями здоровья.

Следует отметить, что за период реализации проекта возросли качество и доступность социальных услуг, предоставляемых семьям, воспитывающим детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; улучшились психологический климат семей и материальное положение. Большую роль в данном вопросе сыграло правовое консультирование и помощь в оформлении мер социальной поддержки. Услуга социального сопровождения существенно повышает доступность социальных услуг, улучшая качество жизни семей.

Ольга Викторовна Рогатенко, начальник отдела социального обслуживания Департамента социальной защиты населения Вологодской области, заместитель начальника управления по социальным вопросам:

- Помимо того, что, благодаря проекту, мы оказываем интенсивную помощь, самым главным стало то, что семьи, которые нуждаются в нашей помощи, стали более открытыми, заинтересованными, пошли на совместную работу с социальными службами. Они не остаются «один на один» со своими проблемами. Многие из родителей не видели жизненной перспективы своего ребенка, а благодаря тому, что в процессе социального сопровождения семьям

были предложены конкретные виды помощи и разработана индивидуальная программа социального сопровождения, ситуация изменилась в лучшую сторону.

В ходе проекта мы разработали нормативную правовую базу, определили порядок и условия получения той или иной услуги и того, кто её будет предоставлять, определили межведомственное взаимодействие. Мы создали все предпосылки для того, чтобы с января 2014 года на территории области во всех муниципальных образованиях можно было получить такую услугу социального сопровождения. Думаю, если нуждающиеся семьи будут знать, что они имеют право

на оказание им такой помощи, то, всё - таки, в перспективе, отказов от детей, родившихся с ослабленным здоровьем или даже с тяжёлыми заболеваниями, будет меньше.

Координатором проекта является Департамент социальной защиты населения Вологодской области. Этот проект является уникальным не только в Вологодской области, но и во всей России. В Вологодской области пока проект реализуется в пяти районах: Белозерском, Вытегорском, Грязовецком, Кадуйском и Череповецком. Но в дальнейшем в него будут включены и остальные муниципальные образования региона.

О том, что работа проекта прошла успешно, говорят и отзывы его участников.

Ирина Витальевна Брынина:

- Нам этот проект дал возможность получить консультации логопеда реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями «Преодоление» г. Череповеца в онлайн режиме, мы узнали, что необходимо ребенку по показаниям невропатолога. Благодаря этому, у сына появились заметные улучшения в речи, звукопроизношение стало более чётким. Комплексный центр предоставил спортивные тренажёры, а специалисты посодействовали в получении консультаций врачей областной детской больницы, за что мы очень им благодарны!

Маганёва Марина Сергеевна:

- До участия в проекте в нашей семье была очень тяжёлая жизненная ситуация, так как я одна воспитываю четверых детей, один из которых имеет серьёзные проблемы со здоровьем. После того как нашу семью приняли в проект социального сопровождения, нам оказали государственную социальную помощь на погашение задолженности по коммунальным услугам, ребенку оформили группу инвалидности, он смог получить необходимое лечение и прошел курс реабилитации. Участковый специалист Гаврилова Марина Валерьевна оказала содействие в оформлении льгот и субсидии на оплату содержания жилья и коммунальных услуг. Благодаря внутриотраслевому взаимодействию, с моим сыном проводит занятия психолог БУ СО «Реабилитационный центр для несовершеннолетних «Лада» Смирнова Наталья Владимировна.

А. КУРИЛОВА



СКОРО НОВЫЙ ГОД

# СТАРИННАЯ НОВОГОДНЯЯ ОТКРЫТКА

**Уважаемые грязовчане и гости города!**

БУК «Грязовецкий музей» приглашает вас принять участие в акции «Старинная Новогодняя открытка». Если у вас сохранились открытки «С Новым годом!» и «С Рождеством!» 19-20 веков, будем рады принять их в дар для пополнения музейной коллекции открыток.

Заранее благодарны. Сотрудники музея.



# ДЕД МОРОЗ УЖЕ В ГОРОДЕ!

**В понедельник, 16 декабря, жители города Грязовца и посёлка Вохтога были приятно удивлены! И удивиться, действительно, было чему: ведь до Нового года осталось ещё почти две недели, а по улицам уже гулял Дед Мороз. Да, да! Самый настоящий Дед Мороз – в красном кафтане, в шапке, отороченной белым песком, с посохом и с мешком подарков.**

Уже несколько лет подряд череповецкий журналист Сергей Рычков путешествует по России и даже по загранице в качестве посланника Деда Мороза и радует детей подарками. «Если сложить весь километраж за эти годы, то я уже пару раз обошел экватор», - говорит он. Это уже 13-е путешествие. Суть путешествия Сергея Рычкова такова: в России действует федеральный проект «Великий Устюг – родина Деда Мороза». Журналист ездит автостопом по городам России в поддержку этого проекта.

И каждый год, по его словам, люди просто не верят, что кто-то может дарить подарки просто так.

Все турне, которые ежегодно проходят в декабре, отличаются друг от друга. Методика поиска жадущих чуда ребят отработана годами. По осени журналиста пускают в святая святых – на почту Деда Мороза в его вотчине в Великом Устюге. Ежегодно на адрес волшебного персонажа приходит более миллиона писем. Сергей отбирает особо «зацепившие» его письма ребят и лично вручает подарки авторам. По долгу службы, посланник читает много детских писем. Сергей отмечает, что желания ребят меняются с годами – теперь большинству нужны современные телефоны, планшеты, новые игры. Но есть и те, кто жела-

ет здоровья своим близким, счастья и мира. Именно для того, чтобы вернуть Новому году дух настоящего светлого праздника, посланник Деда Мороза и отправляет в путь.

- На этот раз я проехал почти по всем районам Вологодской области. Грязовец – последний пункт. Сегодня вечером отправляюсь на Северный Кавказ, в Чечню, - говорит Сергей. - Хочу посетить омовцев, которые служат в Урус-Мартановском районе. Обязательно порадую подарками детей в поселке Лесной, Шалинского района. Эти ребята написали письмо Деду Морозу на шести метрах обоев - это самое большое послание зимнему кудеснику за все время существования проекта «Великий Устюг - родина Деда Мороза». Ребятишки попросили в подарок на Новый год живую ёлку. Лесную красавицу для детей из Чечни любезно предоставил Грязовецкий лесхоз, за что им отдельное спасибо!

В Грязовце Дед Мороз побывал в гостях у многодетной семьи и вручил самым младшим детишкам сладкие подарки.

Надеемся, что это новогоднее путешествие посланника Деда Мороза доставит немало радости и счастливых мгновений многим российским детям.

Подготовила А. КУРИЛОВА



# НОВОГОДНИЕ ХЛОПОТЫ

Предновогодние хлопоты начинаются задолго до самого праздника. Ведь столько вопросов: «Что надеть на новогодний корпоратив», «Где и как купить ёлку», «Куда пойти на новогодние праздники», «Что подарить близким» и многие другие! Все эти хлопоты не потреплют вам нервов, если обдумать их заранее. Ведь даже такой, на первый взгляд, простой вопрос - «Какую ёлку купить?», может заставить растеряться.

## ВЫБОР ЁЛКИ

Думаю, нет необходимости описывать все плюсы и минусы натуральной или искусственной ёлки. Здесь каждому приемлемо своё: кто-то привык к живым ёлкам и не ощущает праздника без запаха хвои. Кому-то нравятся искусственные, которых на рынке сегодня представлено великое множество. Производители с каждым годом предлагают всё больше и больше разновидностей искусственных ёлок всех форм и размеров. В общем, выбор остаётся за вами! А вот с натуральными ёлочками не всё так просто. Самостоятельная вырубка ёлок не только вредна для окружающей среды, но и преследуется законом. За незаконную рубку лесных насаждений (даже одной ёлочки) вам могут выписать штраф в размере 5000 рублей.

Если вы решили приобрести на Новый год натуральную ель, то сделать это можно, обратившись в государственный или в сельский лесхоз, к арендаторам лесных участков или к лесозаготовителям. При выписке ёлки с вами обязательно должны заключить договор купли – продажи.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛЮТ

У всех россиян с новогодними праздниками, как и с запахом хвои и мандаринов, тазиком оливье на столе и речью Президента по телевизору, - так же прочно ассоциируются и взрывы петард.

По легенде, первый фейерверк придумал китайский повар. Он в шутку смешал соль, серу и древесный уголь. Оказалось, что такой состав горит намного сильнее, чем дрова в печи. И потому Китай считается родиной фейерверков. Что интересно - большая часть пиротехники завозится к нам именно из Китая. Причем объем подделок достигает 25%. То есть каждый четвертый фейерверк - фальшивка. И может быть слишком «взрывоопасным». Как говорят специалисты, самая уязвимая часть населения при использовании фейерверков - дети. А самые распространенные травмы: ожоги рук и лица, нарушения слуха и зрения. Возможны и тяжелые астматические приступы, чему виной химические вещества, разлагающиеся при горении. Россияне ежегодно приобретают и взрывают 800 тонн фейерверков общей мощностью около 200 тонн тротилового эквивалента. А ведь всего 200 грамм тротила достаточно, чтобы искорежить легковой автомобиль. На сегодняшний день у нас официально принят запрет на продажу фейерверков детям до 14 лет (2010 год) и запрет на использование пиротехники в публичных местах (2009 год). Проверить, как работают оба эти распоряжения правительства, легко может каждый, прислушавшись к нарастающей канонаде за окном.

## КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЁНКУ

Психологи уверяют, что метод «отобрать и запретить» с пиротехникой, скорее всего,

не сработает. Ваше чадо изыщет способ, как избежать родительского контроля. Лучше постарайтесь довести до ребенка тот факт, что рядом с вами живут старики и совсем маленькие дети, жизнь которых взрывы за окном сильно усложняют, да и домашние животные испытывают непрерывный стресс. Не поддавайтесь на провокации продавцов пиротехники: помните, что лучшая петарда - это та, которая не взорвалась. Никакие правила безопасности и сертификаты не гарантируют вам благополучного исхода. Ведь даже качественные петарды, собранные на российских оборонных заводах, в одном случае из пяти летят по неверной траектории.

Предложите ребенку бенгальские свечи - самую безопасную из огненных забав. Но и в этом случае заранее подготовьте емкость с водой и песком, в которой эти свечи следуют тушить.

Пусть ничто не омрачит вам предстоящие Новогодние праздники, а подготовка к ним принесёт только удовольствие! Счастливого Нового года!

Подготовила А. КУРИЛОВА

*О правилах использования пиротехники Закон Вологодской области от 08.12.2010 №2429-03 «Об административных правонарушениях в Вологодской области от 24.11.2010 №735*

*Статья 1.1. Нарушение тишины и покоя граждан в городах или других населённых пунктах ч. 2. Нарушение тишины и покоя граждан при использовании пиротехнических изделий в ночное время с 23.00 часов до 06.00 часов в городах или других населённых пунктах, за исключением нерабочих праздничных дней, установленных действующим законодательством, - влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до трёх тысяч рублей; на должностных лиц - от трёх тысяч до пяти тысяч рублей; на юридических лиц - от пяти тысяч до десяти тысяч рублей.*

*Статья 1.2. Нарушение порядка проведения фейерверков и мероприятий с использованием пиротехнических изделий. Проведение фейерверков и мероприятий с использованием пиротехнических изделий с нарушением порядка, установленного органами местного самоуправления, - влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от трёх тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц - от десяти до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.*



ДАТА

## НАШЕ ДЕЛО - ЭНЕРГЕТИКА

Окончание. Начало на стр. 1

слышим о различных аварийных ситуациях, связанных с отключением электроэнергии. Особенно опасны такие отключения в условиях зимних температур. Важно в кратчайшие сроки подать энергию, выполнив необходимые переключения к насосам котельных, водозабора, водоочистных сооружений и всем потребителям на территории г. Грязовца, а уже затем устранить причины отключения и привести схему электроснабжения в нормальное состояние. Для этого нужны грамотные, профессионально обученные кадры.

**- Итак, вы сказали, что Грязовецкая Электротеплосеть в г. Грязовце выполняет основной объем работ, связанных с энергетикой. Кого бы Вы хотели отметить в канун профессионального праздника?**

- Хотелось бы отметить старшего мастера электроучастка Крупнова Леонида Андреевича, мастера электроучастка Перунова Вячеслава Владимировича, заместителей директора Малкова Виктора Николаевича и Рогозину Веру Николаевну, а также старшего мастера участка котельных Карташова Алексея Александровича. Поблагодарить за работу диспетчерскую службу, а также производственный отдел, в частности Казунину Галину Александровну, Смирнову Галину Феофановну, Русанову Светлану Юрьевну, на плечи которых ложится огромная нагрузка. Я мог бы перечислить фамилии всех наших работников. На сегодняшний день весь коллектив работает как одно целое, четко понимая поставленные перед ним задачи. Каждый занимается своим делом ответственно и профессионально.

**- Какие из первоочередных задач предстоит решить коллективу в ближайшем будущем?**

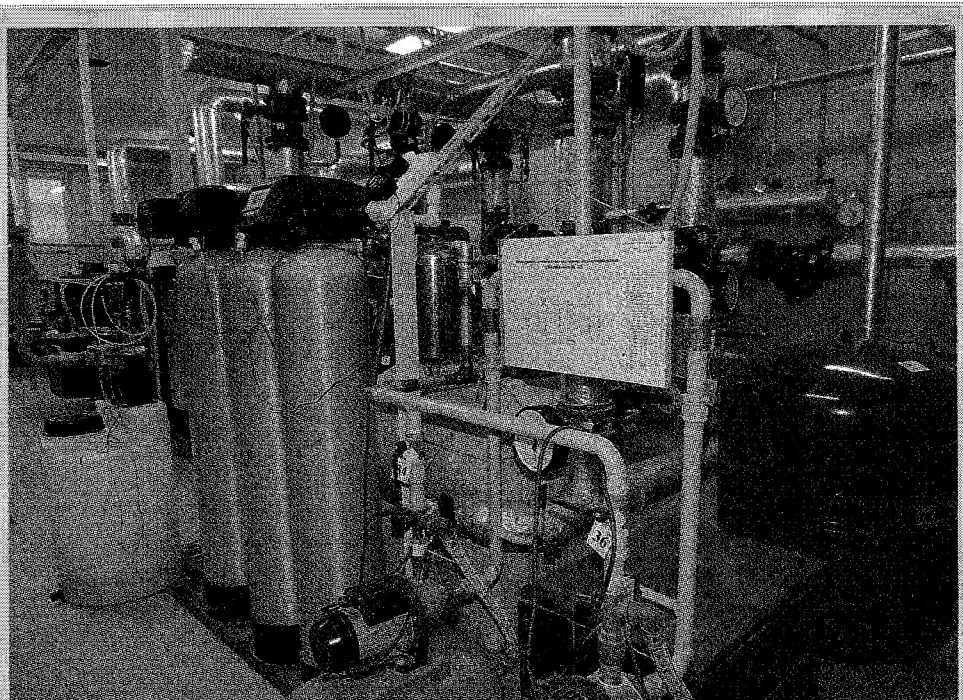
- Да, нам есть к чему стремиться. Мы давно хотим улучшить работу очистных сооружений в Грязовце, но, к сожалению своих финансовых средств у нас не хватает на данную реконструк-

цию. Мы много работаем в этом направлении, и это одна из первоочередных задач. Есть много и других направлений, по которым хотелось бы развития и модернизации. Так, например, в электро- и теплоэнергетике необходимо переходить на более современные технологии и менее энергоемкое оборудование, которое позволило бы работать с меньшими авариями, затратами и потерями. Здесь, к сожалению, тоже есть свои ограничения. На сегодняшний день, несмотря на то, что Электротеплосеть является муниципальным предприятием, никаких сторонних финансовых средств оно не получает, мы работаем на тех средствах, что зарабатываем сами. Это финансовые средства, получаемые от наших потребителей в виде оплат согласно тарифам. К сожалению, средств, заложенных в производственных программах, не хватает на реконструкцию и мероприятия по снижению энергозатрат. Получение средств за счет инвестиционных программ реально, как правило, в более крупных городах, где идет большое жилищное строительство. В малых же, как наш Грязовец, эти программы не работают.

**- Сергей Геннадьевич, что бы Вы пожелали всем энергетикам в преддверии профессионального праздника?**

- День энергетика - это наш непосредственный профессиональный праздник, потому как все ресурсы, которыми мы снабжаем население и других потребителей района, относятся к энергетическим. Хотелось бы поздравить всех энергетиков района с праздником, а таких людей в нашем районе немало. Нужно понимать, что без энергетической службы, профессионалов своего дела, невозможно наше сегодняшнее существование. Я желаю своим коллегам, конечно же, крепкого здоровья, успехов в своей профессиональной деятельности, надежной работы оборудования и как можно меньше аварийных ситуаций.

Беседовала Е. ЩУЧКИНА



Старший мастер участка котельных Алексей Александрович Карташов:

- Современных газовых котельных в ведении Электротеплосети три: две находятся в Грязовце (по ул. Ленина и около ФОКа «Атлант»), одна на сельском участке - в д. Корнильево.

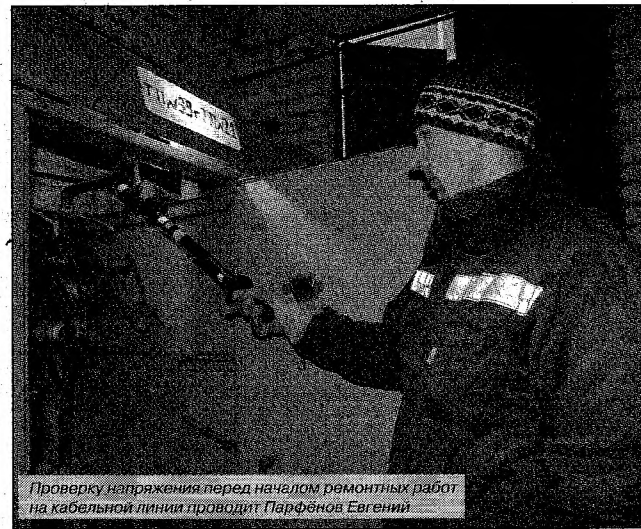
Газовая котельная по улице Ленина, 128 введена в эксплуатацию в 2007 году. Полностью автоматизированная, она осуществляет выработку тепловой энергии для теплоснабжения данного дома и обеспечения его жителей горячей водой. Котельная снабжена двумя котлами с немецкими газовыми горелками. Регулирование температуры теплоносителя осуществляется в зависимости от температуры наружного воздуха. Операторов на котельной нет, ее обслуживают слесари по контрольно-измерительным приборам и слесари по ремонту и эксплуатации газового и котельного оборудования.



Слесарь КИП Дмитрий Алексеев производит плановый осмотр оборудования котельной



Слева направо: мастера участков электросети Крупнов Леонид, Перунов Вячеслав и монтер участка электросети Сайфулин Владимир



Проверку напряжения перед началом ремонтных работ на кабельной линии проводит Парфёнов Евгений

ЗДОРОВЬЕ

## 10 ЦЕЛЕБНЫХ НАПИТКОВ ОТ ПРОСТУДЫ

**1. Теплый чай с медом и лимоном.** Если вы простудились, первым делом приготовьте некрепкий черный или зеленый чай, в который добавьте 1 ч. л. меда и пару долек лимона. Очень важно не добавлять мед и лимон в кипятком, чтобы сохранить их полезные вещества. Также добавим, что после такого чая нельзя выходить на улицу.

**2. Малиновый чай с цветками липы.** Из сухих цветков липы заварите чай, добавьте в него сухие ягоды и листья малины. Оставьте настаиваться на 30 минут. Если ягод малины нет, подойдет малиновое варенье. Выпив чай, на улицу не выходите, найдитесь в тепле.

**3. Шиповниковый чай.** Ни для кого не секрет, что шиповник - идеальный источник витамина С. Измельченные сухие плоды шиповника (3 ст. л.) залейте 0,5 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и пейте 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

**4. Морс клюквенный или брусничный.** Клюква и брусника - это уникальные продукты по своим бактерицидным свойствам. Для приготовления морса разотрите ягоды клюквы или брусники с сахарным песком (3:1). 2 ст. л. смеси залейте 0,5 литрами теплой воды.

**5. Горячее молоко с минеральной водой.** Если у вас появился кашель, приготовьте горячее молоко

с щелочной водой (Боржоми). Данный напиток будет способствовать отхождению мокроты.

**6. Противопростудный экспресс-коктейль.** Возьмите 1,5—2 литра теплой кипяченой воды, растворите в ней 1-2 чайных ложки поваренной соли (лучше крупного помола), добавьте сок одного лимона и 1 г аскорбиновой кислоты (продается в аптеках в порошке или в таблетках). Хорошенько все размешайте. Вечером, в течение 1-2 часов постепенно выпейте весь объем напитка от простуды. Спустя полчаса укутайтесь и ложитесь спать. Утром от простуды и следа не останется!

**7. Компот из сухофруктов.** Проверенное и всем известное с детства средство - отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим и смягчающим действием при простуде. 100 г сухофруктов перебрать, крупные фрукты нарезать. Все сухофрукты тщательно промыть в теплой воде. Сначала варить яблоки и груши до мягкости в течение 30 мин, добавив сахар (3 ст. л. на 1 л воды), затем - урюк и чернослив и под конец, за 5 мин до окончания варки, добавить изюм и курагу. В готовый компот можно добавить сок лимона или апельсина, мед.

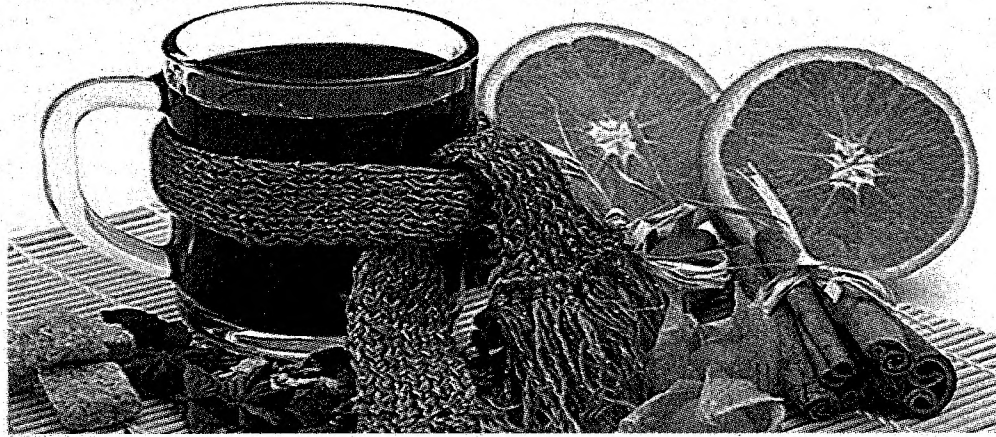
**8. Имбирный чай с лимоном.** Поможет в холодные осенние дни, укрепит иммунитет и повысит вашу работоспособность. 1 стакан горячей воды смешать с 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока лимона, 0,5 ч. л.

измельченного имбирного корня и щепоткой корицы. Можно добавить в чай немного сухих измельченных листьев мяты.

**9. Глинтвейн.** Отличное средство от простуды и просто вкусный, полезный, согревающий напиток! Смешать пряности, добавить 100 мл воды, довести до кипения, снять с огня, настоять 10 мин. Процедить. Нарезать апельсин кружочками. Смешать вино, отвар, сахар и дольки апельсина. Все довести до кипения, но не кипятить! В глинтвейн можно добавлять также

мед, яблоки, изюм. Подавать горячим. Пить лучше на ночь, чтобы сразу лечь в постель, а в ноги положить теплую грелочку.

**10. Ромашковый чай.** Ромашка - мягкое противовоспалительное средство. В сочетании с липой и медом является хорошим противопростудным средством. Взять по 1 ч. л. цветков ромашки и цветков липы, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мед.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЮТСЯ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ.