

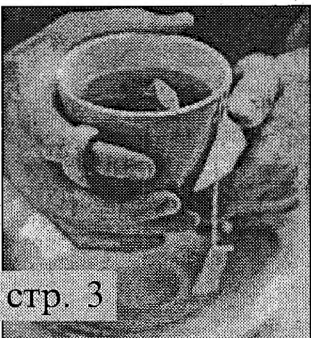
Сегодня
в
номере:

ЗДРАВСТВУЙТЕ

стр. 2-3



стр. 3

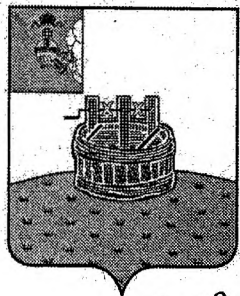


стр. 4



ИНФОРМАЦИЯ,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 4



№ 76
(20187)

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Сельская СПРАВКА

Вторник,

26 июля

2005 года

Закрепляя практические навыки

УЧЕНИЯ

Одной из наиболее злободневных и социально значимых задач управления по делам ГО и ЧС администрации района является защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их последствий. Добиться этого можно лишь при качественной и всесторонней подготовке личного состава поисково-спасательного отряда и всего населения к действиям в экстремальных условиях.

Именно поэтому в районе регулярно проводятся тактико-специальные учения, в ходе которых отрабатываются навыки взаимодействия всех специализированных служб и подразделений. К примеру, в конце июня подобная широкомасштабная тренировка была организована с персоналом водочистой станции, МПУ ЖКХ поселка Вохтога дополнительными силами,

привлекаемыми для ликвидации чрезвычайной ситуации. Коллективы были поставлены перед фактом условного выброса хлора в атмосферу с необходимостью эвакуации пострадавших. Аналогичная объектовая тренировка, но уже с имитацией аварии в аммиачной компрессорной, проведена с формированиями ГО и ЧС ПТК «Северное молоко».

В ходе этих учений в

первоочередном порядке проверялась готовность аварийных спасательных команд и специализированных подразделений к оперативным грамотным действиям, отработывались практические навыки де-

журных служб и руководителей, выявлены слабые места в реализации мер защиты населения, даны конкретные рекомендации по их устранению.

В плановом порядке 21 июля проведен смотр сил

и средств постоянной готовности Грязовецкого районного звена областной подсистемы чрезвычайных ситуаций. Основной его задачей была дополнительная проверка готовности к действиям в чрезвычайной ситуации и по ее ликвидации, наличие и состояние специальной техники. Как показали итоги, в нашем районе делается все необходимое для выполнения поставленных задач по обеспечению безопасности населения.

В. ЕРМОЛАЕВ,

начальник управления по делам ГО и ЧС администрации Грязовецкого района.

На снимке: боевой расчет пожарной охраны в готовности.



Борщевик атакует

ПРОБЛЕМА

Это растение завезено в Грязовецкий район, как кормовая культура для откорма молодняка крупного рогатого скота. Вскоре после этого ученые забили тревогу: борщевик - ядовитое и опасное растение. Но было поздно, новая культура к тому времени хорошо прижилась. За три последних года площадь ее произрастания увеличилась в одиннадцать раз. Борщевик выгоняет людей со своих дачных участков и заставляет их даже ложиться в больницу.

- Когда выяснилось, что растение содержит ядовитые соки, из разряда кормовых его моментально перевели в разряд опасных сорняков, однако вычистить засеянные территории не смогли, - рассказывает государственный инспектор по защите растений Грязовецкого района Надежда Павловна Тихова. - С каждым годом борщевик разрастается все сильнее.

Ядовитое растение не опасно лишь в ранней стадии своего роста, когда высота стебля не более 50 сантиметров. По словам специалистов, соки борщевика, попав на кожу человека, при солнечном свете, в течение суток, дают химическую реакцию и обжигают кожу. В районной больнице с подобными случаями знакомы хо-

рошо. Большое количество пострадавших от борщевика пациентов проходили лечение именно здесь. В последний раз врачам пришлось оказывать помощь работнику колхоза «Заря». При скашивании травы косилкой, ядовитая рубленая стружка попала ему на шею.

По официальным данным службы защиты растений, в настоящее время в районе борщевик разросся на площади 35 гектаров: Грязовец - 15, территория колхоза «Заря» - 6, Комьянская сельская администрация - 2, Плосковская администрация - 8, окрестности автодороги Грязовец-Вохтога - 4 гектара.

- Известны случаи, когда владельцы дачных участков, вместо того, чтобы бороться с борщевиком, растущим на их территории, просто забрасывают дачи,

рассказывает Надежда Павловна.

Правительством Вологодской области было принято специальное постановление с четким планом работ по борьбе с борщевиком. Из районной казны было выделено 120 тысяч рублей. Закуплены специальные косилки и спецодежда. Но этой суммы оказалось недостаточно, ведь смета составлена по данным прошлого года. В итоге, денег на выплату зарплаты рабочим, борющимся с опасным сорняком, практически не осталось.

Да и работать рядом с ядовитыми растениями желает не каждый. Найти косарей очень сложно. Даже повышение зарплаты не дает никаких результатов.

- Есть территории, на которых борьба с борщевиком происходит очень медленно, а иногда и вовсе не проводится, - продолжает Надежда Тихова. - Колхоз «Заря» - вот проблема номер один. «А чего с ним бороться, пусть себе растет на здоровье», - с непониманием ответили сотрудники колхоза на наши просьбы. Переговорив с

главным агрономом «Зари», мне все-таки удалось услышать положительный ответ. Но до сих пор дело стоит на месте. Территория завалена металлоломом, косилками работать нельзя, а трактор не выделяют, говорят, идет заготовка кормов, не хватает техники.

Если в ближайшее время работы по скашиванию борщевика не начнутся, сотрудники службы защиты растений направят документы в административную комиссию, чтобы уже она принимала меры к бездействию «Зари». Статья

10.1 Кодекса РФ 2002 года: «Нарушение правил борьбы с карантинными, опасными растениями и сорняками». Наказание для юридических лиц - от 50 до 100 минимальных размеров оплаты труда.

- Жители Грязовецкого района могут сообщать о местах произрастания опасного сорняка в службу защиты растений по телефону 2-21-93. Бороться с борщевиком нужно вместе, только в этом случае можно получить желаемый результат.

А. КОЛОДКИН,

студент отделения журналистики Вологодского университета.



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА

МУ «Администрация города Грязовца» предлагает вам принять участие в обсуждении проекта Устава Грязовецкого городского поселения, который будет опубликован в «Земских вестях» 30 июля 2005 года.

Ваши предложения, замечания, уточнения просим направлять в письменном виде по адресу: г. Грязовец, пр. Ленина, 45, МУ «Администрация города Грязовца».

О прожиточном минимуме

Постановлением Правительства области установлена величина прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в Вологодской области за II квартал 2005 года.

В расчете на душу населения прожиточный минимум составил 2733 рубля, для трудоспособного населения - 2998 рублей, для пенсионеров - 2064 рубля, детей - 2599 рублей.

Будет оказана помощь

Единовременную материальную помощь в размере 1000 рублей получат малообеспеченные семьи на детей, идущих в этом году в первый класс.

Такое решение принято на заседании Правительства области. Единовременная материальная помощь позволит малообеспеченным семьям частично компенсировать затраты, связанные с приобретением одежды, обуви и школьных принадлежностей, всего на эти цели из областного бюджета будет выделено восемь миллионов рублей.

По данным департамента образования области, в нынешнем году на Вологодчине количество первоклассников составит 11200 человек, из них около восьми тысяч - дети из малообеспеченных семей.

Лето красное, пора отпусков и огорода не освобождает от необходимости заботиться о своем здоровье. Наоборот, лето – такой период, когда человека подстерегают болячки, о которых зимой даже не задумываешься. Чтобы вы смогли полностью насладиться всеми удовольствиями, которыми дарит нас лето, мы предлагаем вам познакомиться с нашим сегодняшним выпуском.

Лекарства В ПИЩЕ

Существуют агрессивные соединения, которые могут спровоцировать различные заболевания. Они называются свободные радикалы. Это побочный продукт реакции окисления в клетках нашего организма. Считается, что их образованию способствует солнечный свет в избыточном количестве, табачный дым, радиация.

Противодействуют свободным радикалам антиоксиданты, которые позволяют сохранить молодость и целостность клеток, а также всего организма в целом. Наиболее мощными антиоксидантами являются витамины А, С, Е, а также селен и цинк. Свежие овощи и фрукты также богаты полезными веществами, витаминами и антиоксидантами. Ведь растения миллион лет выработывали фитозлементы, чтобы справиться с такими природными явлениями, как засухи, нашествия вредителей, морозы и т. д. Потом этими растениями питались животные, чтобы приспособиться к природным катаклизмам. Вы, наверное, не раз видели, что и домашние животные любят есть траву. Они лечатся ею. Роберт Хейзарилл из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре в своей книге «Есть, чтобы победить рак» называет восемь пищевых групп, в которые входят растения, богатые антираковыми свойствами.

Это чесночная группа, куда входят лук, чеснок, аспарагус;

группа крестоцветных - обычная капуста, редис, брокколи, а также цветная капуста;

группа орехов - грецкие, арахис, фисташки и семена тыквы;

травяная группа - кукуруза, овес, рис, пшеница; группа бобовых - горох, соя, зеленые бобы; фрукты - апельсины, яблоки, грейпфрут, виноград, дыня, арбуз, лимоны, клубника; группа пасленовых - картофель, томаты, свекла; группа зонтичных - морковь, кориандр, укроп, петрушка.

По мнению ученого исключение из рациона хотя бы одной группы снижает сопротивляемость организма онкологическим заболеваниям.

Очень важно пить соки, которые содержат большое количество витаминов или антиоксидантов. В народе испокон веков с усталостью и болезнями боролись так:

сок редьки - от бронхита, коклюша, капустный сок - от язвы желудка и 12-перстной кишки,

огуречный снимает отеки сердечного происхождения, укрепляет зубы и десны,

морковный, яблочный - полезны всему организму, в том числе и как общеукрепляющие, тыквенный - диетический, от ожирения, артеросклероза, болезней сердца, полезен для предстательной железы и печени,

грушевый - мочегонный и противомикробный, сок черники - заболевания желудочно-кишечного тракта.

Соки полезно пить натуральные, приготовленные из свежих овощей и фруктов.

Как известно, все болезни от нервов. Очень часто причиной онкологических заболеваний бывают стрессы, депрессии, плохое настроение, уныние, тоска. За хорошее настроение в нашем организме отвечает серотин. Это так называемый гормон счастья. От его нехватки возникает синдром весенней усталости. Появляется чувство усталости, раздражительность, что очень вредно для организма. Восполнить дефицит серотина можно с помощью следующих продуктов: бананы, сыр, шоколад, орехи. Главное - больше времени проводить на свежем воздухе, занять себя какими-нибудь делами и не поддаваться усталости и хандре.

Ученые установили, что черный и зеленый чай обладают выраженным противораковым действием. Черный чай хорошо предохраняет от рака кожи. В зеленом содержится полифенол, являющийся антиоксидантом. Так что их можно пить для профилактики онкологических заболеваний. Но никогда не следует забывать о чувстве меры. Ведь и чай обладают побочными действиями: могут повышать давление, вызывать бессонницу.

В любом случае, если вы будете правильно и рационально питаться, сохраните нервную систему здоровой, то это значительно улучшит ваше самочувствие и качество жизни.

«Все о здоровье».

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ



ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 43

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

Травяной чай

Мы уже писали о пользе чая. Вы помните, что чай повышает общий тонус организма, оказывает комплексное действие на все внутренние органы, благотворно влияет на общий обмен веществ? Чай буквально начинен витаминами, способен улучшать состав крови и деятельность сердца. Укрепляет сосуды, снижает повышенное артериальное давление, предупреждает подагру, накопление солей и других токсинов, а также используется для лечения различных авитаминозов.

Но дело не только в этом. А в том, что в организме стареющего человека содержится до 40 процентов воды, а в организме ребенка - 75 процентов. Чтобы восстановить столь необходимый водный баланс, человеку следует потреблять не менее полутора литров жидкости ежедневно. Нашей системе жизнеобеспечения необходимы минеральная вода и чай, особенно травяной. С их помощью можно улучшить качество кожи и цвет лица, активизировать работу почек и вывести из организма вредные вещества.

Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов приготовления травяного чая.

Чай из плодов шиповника и черной смородины

1 столовую ложку смеси плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают не менее 1 часа, процеживают и добавляют по вкусу сахар. Смесь можно заваривать в термосе.

Ягоды черной смородины сушат или используют в свежем виде. Они содержат большое количество витамина С, каротин, сахар, органические кислоты и микроэлементы (железо, йод, марганец). Черную смородину издавна применяют в народной медицине при профилактике атеросклероза, гипертонической и других болезнях. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ.

Чай с плодами шиповника и листьями черной смородины

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 40-60 минут (можно в термосе).

Настой обладает противовоспалительным и мочегонным действием. Его используют при отложении солей. Листья смородины собирают во время цветения кустов.

Морковный чай

1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 8-10 минут. Аромат и цвет настоя напоминают зеленый чай.

Чай полезен при малокровии, некоторых желудочно-кишечных и сердечных заболеваниях. Для получения сырья морковь вялят, режут тонкими ломтиками и сушат в сушилке. Хранят в хлопчатобумажных мешочках в сухом месте.

Липовый чай

1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка. Можно залить его холодной водой и подержать на медленном огне 15 минут, затем процедить. Этот чай приятен на вкус, имеет запах меда. Для приготовления сырья используют сухие цветки липы без прицветников.

Чай оказывает успокаивающее, противомикробное и потогонное действие, повышает отделение мочи и желчи. В некоторых странах липовый чай широко используют как заменитель зеленого чая.

Чай с яблоками

Яблоки кислых сортов нарезают (можно с кожурой), кладут в чашку, заливают кипятком, немного настаивают и запаривают, закрыв чашку блюдцем, и добавляют по вкусу сахар. Норм и пропорций для приготовления этого чая нет.

Яблоки содержат органические кислоты, сахар, витамины А, В, РР, Р, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло. А также соли калия, железа, кальция, фосфора и микроэлементы. Восточная медицина рекомендует яблоки при заболеваниях сердца и мозга.

Чай с мятой

2 столовые ложки измельченной травы заливают литром кипятка и настаивают не менее 40 минут (можно в термосе). Чай ценится за приятный аромат. Настой слабо окрашен, горьковато-пряного вкуса. Употребляют его как в горячем, так и в холодном виде.

Мелисса содержит эфирные масла, витамин С, каротин, дубильные и другие вещества. Эфирные масла этого растения имеют характерный лимонный запах. Напиток считается освежающим и успокаивающим. Это эффективное средство от простуды, заболеваний нервной системы. Чай с мелиссой очень полезен для кожи. Мужчинам не рекомендуется.

Брусничный чай

1 столовую ложку ягод заливают 1 стаканом холодной воды, немного настаивают и кипятят 10 минут. Настой получается темный, прозрачный, приятно вяжущий на вкус.

Чай полезен при почечно-желчнокаменной болезни, ревматизме, артрите и диабете, оказывает мочегонное действие.

С какими еще растениями полезно заваривать чай?

Кориандр

Те, у кого возникают проблемы с пищеварением, должны заинтересоваться кориандром, который в последнее время из пряностей перекочевал в разряд лекарств. Установлено, что субстанции, содержащиеся в кориандре, регулируют образование желудочного сока и убивают микробы.

Жасмин

Это успокаивающий и расслабляющий чай. Он способствует регенерации кожи.

Красный клевер

Прекрасный очиститель крови. В чай добавьте немного мела или мяты по вкусу.

Липа

Чай полезен для пищеварительной системы и способствует спокойному сну.

Люцерна

Чай помогает очистить организм и регулирует кислотный баланс в желудке. Такой чай очень богат витаминами и минералами.

Малина

Полезна при любых болях. Одуванчик Чай из одуванчика стимулирует работу печени, очищает кровь и является хорошим очистителем кожи от прыщей и угрей.

Ромашка

Хорошее средство от болей в животе и для успокоения нервов.

Шалфей

Это уникальный стимулятор мозговой деятельности в период напряженной умственной деятельности, а также наружное средство для ухода за кожей.

Пейте чай и будьте здоровы!

«Все о здоровье».



Нужна профилактика

КОРЬ вызывается вирусом краснухи, который обладает значительной летучестью, поэтому способен распространяться с током воздуха на значительные расстояния. Восприимчивость к кори чрезвычайно высока. В клинической картине выделяют три периода. Первый – катаральный, когда появляется кашель, обильные выделения из носа, конъюнктивит, сопровождающийся светобоязнью. Второй период, период высыпаний, когда на коже появляется крупная сыпь, склонная к слиянию. Высыпания идут поэтапно три дня (лицо – туловище – конечности). Третий период – пигментации, когда сыпь исчезает в том же порядке, что и появлялась. Основной опасностью кори является развитие иммунодефицита. Это приводит к возникновению осложнений, таких как бронхит, пневмония, стоматит, менингит, энцефалит и др.

СКАРЛАТИНА вызывается стрептококком. Его особенностью является способность вызывать аллергическую настроенность организма в течение всей болезни,

что способствует возникновению осложнений, таких как ревматизм и нефрит. Наиболее восприимчивы дети в возрасте от двух до семи лет.

Передается в основном воздушно-капельным путем, но возможно заразиться и через предметы, пищу (молоко, мороженое, кондитерские изделия).

Скарлатина всегда начинается внезапно с высокой температуры, рвоты, головной боли. Очень сильно болит горло, вплоть до ангины. Через несколько дней появляется мелкоточечная сыпь, которая локализуется по боковым поверхностям тела, в низу живота, в естественных складках. С пятого-седьмого дня заболевания может быть шелушение кожи (максимально на ладонях и подошвах).

КРАСНУХА

Практически безвредное для детей инфекционное заболевание. Особую опасность представляет для беременных, так как вирус краснухи может передаваться от матери к плоду и повреждать его ткани. Инфицирование плода может привести к его гибели или развитию тяжелых пороков развития

таких как катаракта, пороки сердца, глухота. Характер и тяжесть уродств определяются сроком беременности. При этом поражаются те органы и системы, которые находятся в процессе формирования.

В клинике бледно-розовая сыпь не склонная к слиянию, увеличенные и болезненные запястные и задне-шейные лимфатические узлы.

Профилактика инфекций, передающихся воздушно-капельным путем включает проведение санации лор-органов. Важным звеном является соблюдение правил личной гигиены, регулярное проветривание помещений, предупреждение скученности людей. Необходимо организовать мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка. Это рациональное вскармливание, режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.

Для некоторых инфекций созданы специальные вакцины. Например, против паротита, кори, краснухи, коклюша, дифтерии. Плановое проведение профилактических прививок позволит снизить распространение инфекции.

М. ОРЛОВА,
врач-педиатр.

Аллергенная пора

С давних времен известны заболевания с сезонным характером течения, связанные с неблагоприятным воздействием пыли на организм некоторых людей. Эти заболевания носят названия сенной лихорадки, пыльцевой аллергии – поллиноза. Основным аллергеном при поллинозе служит пыльца растений, которая широко распространена в данном регионе страны. Кроме того, пыльца должна продуцироваться в большом количестве, так в Вологодской области наиболее сильными аллергенами из деревьев являются береза (цветение конец апреля – начало мая), из луговых трав – тимофеевка (цветение в июне-июле), из сорняков – полынь (цветение в августе).

Пыльцевая аллергия сопровождается всеми признаками воспаления – покраснением, отеком, зудом, обильным отделением слизистого секрета. В период обострения «аллергик» испытывает постоянный дискомфорт, проявляющийся зудом век, слезотечением, покраснением слизистой глаз, заложенностью носа, чиханием, насморком, кашлем и приступами удушья. Очень часто при симптомах такого заболевания ставится диагноз ОРВИ, грипп, но это продолжается длительно без тем-

пературы, что заставляет заподозрить аллергию. В диагностике поллиноза самое главное – анамнез. Обычно человек точно

ся возрастающими концентрациями аллергена. Суть лечения сводится к выработке блокирующих антител, которые

предотвращают выход биологически активных веществ из клеток и снижают защитную силу аллергических реакций. Если пациент приходит к врачу с обострением поллиноза, то назначают антигистаминные препараты 2 поколения (это телфаст, кларитин), которые снижают симптомы и не нарушают общего состояния человека. Важным в ле-



чении поллиноза является максимальное ограничение контакта с пылью тех растений, которые вызывают аллергическую реакцию, – это наличие защитных масок-респираторов, применение очистителей воздуха, соблюдение диеты с исключением продуктов, имеющих перекрестные свойства с пылью растений, вызывающих аллергию, исключения растительных препаратов и сборов, применение профилактических лекарственных препаратов. Все это позволяет пациенту легче перенести период цветения аллергенов и предотвратить переход поллиноза в более тяжелое заболевание.

указывает время своего заболевания, допустим, в мае из года в год появляется насморк, слезотечение, зуд глаз. Для уточнения спектра аллергенов необходимо вне сезона цветения аллергена провести кожные пробы с пыльцевыми аллергенами. Кроме того, важно знать, нет ли у больного признаков аллергии, т.к. некоторые пищевые продукты вызывают перекрестную аллергию с пылью растений. Предполагаем, если есть аллергия к пыльце деревьев, то есть аллергия и к яблокам, орехам. Аллергия к пыльце березы часто сочетается с пищевой аллергией к моркови.

Основным методом лечения является специфическая иммунотерапия аллергеном вне сезона цветения данного аллергена. Лечение проводит-

Н. ТРУБКИНА,
главный внештатный
аллерголог области.

Десять советов на будущее

1. Больше воды. стаканом воды можно перебить голод. Дневная норма – 1,5-2 литра жидкости (с учетом первых блюд).
2. Больше пищевых волокон. Уж они-то не отложатся жиром на ваших боках. Больше всего волокон содержится в цитрусовых, яблоках, моркови, зеленой фасоли.
3. «Перекусывать» – только морковкой: и во вред не пойдет, и переест трудно.
4. Долой белый сахар! Другие носители углеводов (рис, макароны, хлеб, мед, джем) не так уж опасны для вашего здоровья.
5. Пейте соки перед едой! А после еды ничего не пейте – тогда процесс переваривания будет правильным.
6. Специи и зелень – вместо соли.
7. Овощные супы – на первое. При большом объеме, дающем насыщение, они содержат мало калорий.
8. Ешьте медленно. Процесс пищеварения начинается только через 20 минут после начала трапезы. Поэтому, чтобы не «прозевать» чувство сытости, стоит растянуть процесс приема пищи хотя бы на полчаса.
9. Больше витаминов. Например, нехватка в организме витаминов группы В провоцирует повышенную потребность в сладостях и мучном.
10. Нужен хром! Он регулирует уровень инсулина в крови. Основной источник хрома – пивные дрожжи.

Поговорим о... загаре

С незапамятных времен известно, что солнечный свет способствует здоровью и хорошему внешнему виду. Ясно и другое: оздоравливающее действие проявляется лишь в тех случаях, когда, загорая, человек придерживается определенных методик и правил. Если их не соблюдать, то солнечные облучения не только могут вызывать, как уже отмечалось, чрезмерные реакции или ожоги, но и обостряют течение самых различных болезней, снижать защитные силы организма и даже проявлять канцерогенный эффект. В общем, при загаре надо следовать общему правилу: все хорошо, что в меру. Особенно чувствительна к повреждающему действию солнечных лучей светлая кожа людей. Белокожие люди более подвержены солнечным ударам, чем люди со смуглой кожей. Каждому человеку полезно знать, где, когда и как ему загорать.

Для загара лучше выбирать время, когда солнечные лучи наиболее обогащены ультрафиолетом и содержат минимальное количество инфракрасных лучей. Наилучшее время для загара в весенне-летние месяцы ориентировочно следующее: на юге – до 11 часов, для северных и других районов – с 10 до 14 часов. Можно загорать и в период с 16 до 18 часов.

В очень жаркие летние дни, когда температура воздуха слишком высока, принимать солнечные ванны в полуденные часы не следует.

Лучшее место для приема солнечных ванн – берега больших водоемов, где воздух всегда прозрачен и чист. Особенно активно и больше всего обжигает солнце в горах. Это происходит потому, что воздух там более прозрачен, поскольку

он не содержит пыли и паров. Кроме того, там солнечные лучи отражаются от снежного покрова.

Кожа лучше всего привыкает к солнечным лучам, если загорать в движении. При приеме солнечных ванн лежа (на топчане, кушетке и т. д.) надо располагаться ногами к солнцу. Кожа должна быть чистой и сухой. Перед тем как выйти на солнце, кожу можно натирать специальным маслом или кремом. Нельзя перед солнечными ваннами мыться с мылом. Это вымывает из кожи жир, что ослабляет устойчивость ее к повреждающему действию солнечных лучей.

Голова должна быть защищена от прямых солнечных лучей плотным зонтом, или хотя бы широкополой шляпой. Для защиты глаз от сильного раздражающего действия солнечных лучей надо пользоваться дымчатыми или желто-зелеными очками-консервами. При солнечном ожоге

хорошо помогают примочки из настоя мяты, череды, подорожника, ромашки и чая (в равных пропорциях). Во время загара следует отказаться от декоративной косметики. Под ярким солнцем тушь и тени расплываются, смешиваются с потом и раздражают кожу, способствуют появлению морщин под глазами. Красители, входящие в состав губной помады, на солнце могут изменять свои свойства и стать причиной появления пигментных пятен вокруг губ. Солнечную ванну не следует принимать натощак или вскоре после еды, особенно обильной. Есть нужно за 1-1,5 часа до солнечной ванны или через полчаса после нее.

Перед каждым приемом солнечной ванны необходимо раздеться и отдохнуть в тени деревьев или под навесом лежа (воздушная ванна) в течение 10-15 минут.

После каждой солнечной ванны также необходимо отдохнуть лежа в тени

на протяжении 10-20 минут. Для того, чтобы очистить кожу от пота и пыли, солнечную ванну целесообразно завершить водной процедурой – купанием, душем, обливанием или влажным обтиранием (в зависимости от состояния здоровья и закаленности).

Температуру применяемой воды постепенно снижают от 34-32° до 26-24°.

Первые процедуры солнечного загара надо начинать при температуре воздуха не ниже 18°С. Продолжительность их не должна превышать 10 мин. Каждый последующий раз продолжительность воздействия можно увеличивать на 5-10 мин., доводя ее до 1 часа. После появления загара солнечную ванну можно принимать более 1 часа и довести к концу лета до 1,5-2 часов.

Пожилым людям пребывание на солнце следует ограничить 30-40 минутами. Если человек болен, прежде чем загорать, он должен проконсультироваться с врачом.

Напомним о неодинако-

вой чувствительности у людей с различным цветом кожи, а также на отдельных участках тела. Чувствительность кожи к солнцу повышается под влиянием приема лекарственных средств, в предменструальный период у женщин, при ряде кожных болезней, при повышенной функции щитовидной железы, болезнях печени.

Загорая, можно двигаться, кататься на лодке, работать в саду или в огороде. Во время движения солнце более равномерно действует на все тело, солнечные лучи падают под меньшим углом, уменьшая вероятность ожога или перегрева.

Пожилым и ослабленным людям полезно принимать солнечные ванны под рассеянным и отраженным светом. Они не противопоказаны никому, а продолжительность их может быть в 2-3 раза больше, чем при прямой солнечной радиации.

Т. КАЗЕЕВА,
врач-физиотерапевт.

Г. Грязовец,
ул. Студенческая, 29
ТРЕСКИНОЙ

Людмиле Васильевне
Уважаемая

Людмила Васильевна!
Коллектив хирургического
отделения МУ «ЦБ ГМР»

поздравляет Вас

с юбилейным днем рождения!

В работе устали не знали,
Всегда с народом, на виду,
Вы близко к сердцу принимали
Свою и ближнего беду.
Вы, как всегда, в заботах,
Ведь жизнь дается нелегко.
Ах, сколько трудных, тяжких дней
По сердцу Вашему прошло.
Сказать спасибо - это мало,
Вы с медициной в ногу шли.
За чуткость Вашу и вниманье
Поклон наш низкий до земли.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА

ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАЗОВЫМИ ПРОТОЧНЫМИ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЯМИ

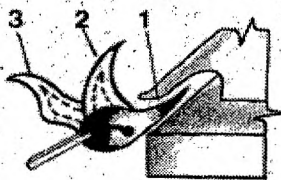
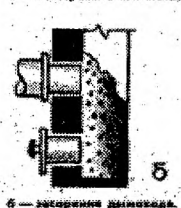
Товарищи!

Будьте внимательны при пользовании газом. Во избежание несчастных случаев соблюдайте правила безопасного пользования газовыми проточными водонагревателями. Не устраняйте самостоятельно неисправности в водонагревателе, а отключите газ, вызовите мастера службы газового хозяйства по телефону.

Перед включением водонагревателя приоткройте форточку в кухне и освободите щель в нижней части двери помещения для притока воздуха, проверьте положение кранов на газопроводе — они должны быть закрыты.



причины нарушения тяги:

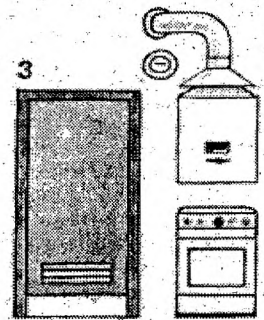
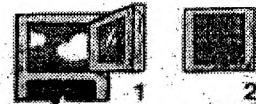


При отсутствии запаха газа проверьте тягу в дымоходе: пламя отклоняется в сторону от прибора — тяга обратная, не отклоняется — тяги нет.

Пользоваться газовым водонагревателем при обратной тяге или при отсутствии ее запрещается, так как возможно отравление угарным газом. Требуется чистый дымоход. При наличии тяги включите газовую горелку согласно инструкции.

Через 3—5 мин. после включения прибора повторно проверьте тягу.

Не разрешайте пользоваться водонагревателем детям и лицам, не прошедшим специального инструктажа.



ЭЛЕМЕНТЫ ВЕНТИЛЯЦИИ:

1 — форточка; 2 — вентиляционная решетка; 3 — дверная вентиляционная решетка или подоконник с форточкой.

1 — тяга есть; 2 — тяги нет; 3 — тяга обратная.

Вниманию граждан Грязовецкого района!

По территории района проходит МАГИСТРАЛЬНЫЙ НЕФТЕПРОВОД «УХТА-ЯРОСЛАВЛЬ», обслуживаемый линейно-эксплуатационной службой НПС «Грязовец» по которому транспортируется нефть с давлением до 6,0 МПа.

Указанный нефтепровод относится к объектам повышенного риска. Его опасность определяется совокупностью опасных производственных факторов процесса перекачки и опасных свойств перекачиваемой среды. Опасными производственными факторами нефтепровода являются:

- разрушение трубопровода или его элементов;
- возгорание продукта при разрушении трубопровода, открытый огонь и термическое воздействие пламени сгораемой нефти;
- взрыв газовой смеси;
- обрушение и повреждение зданий, сооружений, установок;
- понижение концентрации кислорода;
- дым;
- токсичность.

В связи с этим на трассах магистрального нефтепровода и объектах, входящих в их состав, устанавливаются зоны с особыми условиями использования земель в них:

- охранный зона нефтепровода (25 м в обе стороны от оси нефтепровода) для защиты нефтепровода от возможных повреждений.

В соответствии с «Правилами охраны магистральных трубопроводов» в целях пожарной безопасности в охранной зоне категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- размещать и повреждать опознавательные и сигнальные знаки;
- разводить костры и размещать какие-либо открытые или закрытые источники огня;
- устраивать свалки, выливать жидкости, в том числе растворы солей, кислот и щелочей.

Землепользователям, другим юридическим и физическим лицам в охранных зонах магистрального нефтепровода без письменного разрешения НПС «Грязовец» ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- возводить любые постройки и сооружения;
- сооружать проезды и переезды через нефтепроводы, устраивать стоянки транспорта,

размещать коллективные сады и огороды;

- производить мелиоративные и другие строительные работы.

В период паводка и весенней распутицы запрещается проезд автотранспорта и механизмов через магистральные нефтепроводы по временным переездам.

Юридические и физические лица, не выполняющие требования Правил и причинившие своими противоправными действиями ущерб, либо нарушившие правила безопасности, несут гражданско-правовую и уголовную ответственность в соответствии со ст. 167, 168, 269 УК РФ.

При обнаружении утечек нефти или других неисправностей на магистральном нефтепроводе просим сообщить по адресу: Вологодская обл., Грязовецкий р-н, пос. Ростилово, нефтепровод НПС «Грязовец». Телефоны НПС «Грязовец» 65-334, 65-328 (дополнительные 22-10, 22-11, 22-13), газ 47-328 междугородный (8-1755) 6-53-28.



Официальное торговое представительство компании ООО «Авангард Инжиниринг» по Северо-западу РФ ООО «Ваш Дом» предлагает:

1. Газовые колонки «Авангард» - 9 видов, стоимостью от 3370 рублей.
2. Настенные двухконтурные котлы с открытой камерой сгорания: 24 кВт - стоимость 17400 рублей; 28 кВт - стоимость 17600 рублей.
3. Настенные двухконтурные котлы с закрытой камерой сгорания (вариант, не требующий дымохода на крыше). Коаксиальная (двойная) труба (Q 100) выводится через стену на улицу: 24 кВт - стоимость 19920 рублей; 28 кВт - стоимость 20280 рублей (цена со стоимостью дымохода).

В устройство котла входят:

1. Циркулярный насос системы отопления
2. Расширительный бак 7 литров.
3. Электронный розжиг, суточный программатор.
4. Современная система безопасности.
5. Котлы работают на природном и сжиженном газе. Сервисное обслуживание, ремонт, запчасти в г. Вологда. По желанию заказчика доставка.

Газовые настенные котлы не требуют отдельного помещения для установки, по сравнению с напольными котлами устаревших образцов позволяют экономить газ в два раза. Котлы с закрытой камерой сгорания не требуют постоянной вентиляции и не сжигают кислород в помещении. Современный дизайн, малые габариты. Удобны и просты в управлении.

4. Предлагаем большой ассортимент напольных котлов на природном и сжиженном газе, жидком и твердом топливе от 10 кВт до 1017 кВт. Комплектация для котельных, ШРГ и т. д.

Также комплектуем системы отопления. Современные радиаторы (чугунные - секция от 240 рублей; стальные от 1300 рублей за радиатор), газовые и водяные счетчики.

Приглашаем к сотрудничеству торговые, строительные, проектные организации и газовые службы.

Вопросы и заявки по тел. (822) 24-47-85, 160014, г. Вологда, ул. Саммера, 4а. ООО «Ваш Дом» e-mail: teplodom@vologda.ru.

Ассоциации «КОНВОЙ»

требуются ОХРАННИКИ. Зарплата высокая, стабильная. Обращаться: г. Вологда, ул. Кирова, 57, к. 100. Тел. 72-72-73.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ надомные работники, проживающие в вашем регионе.

Работы несложные, сдельные. Оплата очень высокая. Заявки направляйте по адресу: 121354, г. Москва, а/я 272 (для ускорения ответа вложите конверт с вашим адресом). (12-6).

ПРИГЛАШАЮТСЯ симпатичные девушки старше 18 лет, зарплата 20-30 тыс. рублей в месяц, конфиденциальность, жилье.

Тел. в Вологде: 74-10-40, 8-911-500-05-44 (круглосуточно). (6-4)

ПРОДАМ 2-комнатную благоустроенную квартиру.

Тел. 2-10-43, 2-22-37.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру в южной части города.

Тел. 2-44-55 (в любое время). (4-2)

ПРОДАМ ВАЗ-21099 2000 г. выпуска, инжектор.

Тел. 2-07-93, 8-921-234-08-83.

Только 29 ИЮЛЯ с 9 до 13 часов ДОРОГО ЗАКУПАЕМ ВОЛОСЫ.

Обращаться: г. Грязовец, пр. Ленина, 85, парикмахерская «Элита». (2-2)

28 ИЮЛЯ в кинотеатре «Колос»

РАСПРОДАЖА

осенней и зимней женской верхней одежды (г. Пенза): пальто, полупальто, плащи и френчи.

Цены максимально снижены, размеры 44-62.

Ждем вас с 9 до 16 часов.



В РЕДАКЦИЮ «СЕЛЬСКОЙ ПРАВДЫ»

Выражаем сердечную благодарность коллективу детского сада «Журавушка» за поддержку и помощь в организации похорон нашей дорогой дочери и сестры Шараповой Татьяны Сергеевны.

Спасибо вам, добрые люди, что вы есть на свете. Мама, братья и их семья.

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.