

Сегодня
в
номере:

стр. 2



стр. 3-4

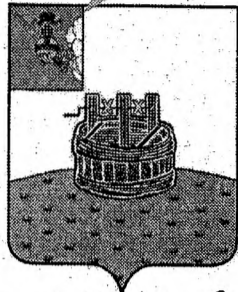


стр. 5

Человек
и
природа

ИНФОРМАЦИЯ,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 6



№ 42
(20153)

Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,
26 апреля
2005 года

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

К итогам сессии

Более ста вопросов обсудили депутаты на 141 сессии Законодательного Собрания области, которая состоялась 20 апреля. Одним из наиболее значимых вопросов стало рассмотрение поправок и дополнений в закон области «Об областном бюджете на 2005 год».

Изменения в бюджет, которые приняли депутаты, касаются реализации в Вологодской области Федерального закона о монетизации льгот: 500 миллионов рублей будут потрачены на выплаты бывшим льготникам и компенсации транспортным организациям. На 50 миллионов рублей увеличено финансирование статьи бюджета «Общегосударственные расходы». Эти средства в первую очередь будут направлены на капитальное строительство, в частности, на строительство здания арбитражного суда.

Накануне сессии депутаты увеличили объемы финансирования на проведение весенне-полевых работ. Значительно возросла помощь муниципальным образованиям области. В итоге расходная часть бюджета увеличилась более чем на миллиард рублей. Для покрытия этих расходов будет задействован финансовый резерв, который был создан в области в конце прошлого года за счет дополнительных доходов.

На сессии депутаты поддержали предложение Губернатора области о дополнительных выплатах детям, родители которых погибли при исполнении воинского долга в «горячих точках». Теперь они ежемесячно будут получать по тысяче рублей дополнительно к пенсии по потере кормильца.

Особое внимание депутаты уделили обсуждению областной целевой программы обеспечения жильем молодых семей, рассчитанной на пять лет - с 2005 по 2010 годы. Молодым семьям, участникам программы ипотечного кредитования, сумма финансовой поддержки увеличена со 100 до 200 тысяч рублей в качестве первоначального взноса.

Всего на финансирование программы будет выделено 1,5 миллиарда рублей, и 2660 семей смогут улучшить свои жилищные условия.

Пресс-служба
Законодательного
Собрания области.

Чтобы покупателю было приятно...

О покупателе сейчас продавцы заботятся, стараются показать товар лицом и качеством. Наверное, как раз этой цели служит всевозможное торговое оборудование, применяемое для обустройства магазинов и киосков.

Две частные фирмы из областной столицы - «ВологдаТоргТехника» и «ТоргТехСервис» - решили пойти навстречу грязовецким предприятиям и открыли в нашем городе свой филиал. Теперь за оснащением торговых залов не нужно далеко ездить, достаточно лишь обратиться к специалистам, и они предложат на выбор разные варианты современного оборудования.

В здании торгово-развлекательного комплекса «Тройка» сейчас можно решить заодно и проблемы сервисного обслуживания контрольно-кассовых аппаратов, холодильных агрегатов, комплекту-

ющих и запасных частей к ним, расходных материалов. На состоявшейся накануне презентации представителя особо подчер-

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

квалось разнообразие предлагаемых услуг и форм сотрудничества, возможность комплексного решения пожеланий заказчика.

На снимке: фрагмент презентации нового филиала.

Фото А. Роголева.



В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

На областном конкурсе операторов искусственного осеменения животных Ольга Сягина из колхоза «Ростилковский» заняла второе место.

В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ КОМИССИИ

Заседание областной трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений прошло в Правительстве области.

На заседании подведены итоги областного смотра-конкурса «Лучший коллективный договор». Речь также шла о координации деятельности органов исполнительной власти области, профсоюзов и объединений работодателей по развитию физкультуры и спорта, ходе реализации замены натуральных льгот денежными компенсациями на Вологодчине, а также состоянии рынка труда в области.

О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ГАЗЕТНОЙ ПЛОЩАДИ ДЛЯ ПРЕДВЫБОРНОЙ АГИТАЦИИ ПО ВЫБОРАМ ГЛАВ И ДЕПУТАТОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ

Грязовецкая телерадиогазетная компания сообщает, что кандидатам в главы и депутаты представительных органов первого созыва вновь образованных муниципальных образований Грязовецкого муниципального района для предвыборной агитации в газете «Сельская правда» будет предоставлена бесплатная газетная площадь - 50 процентов еженедельной газетной площади (на всех).

Резервируется газетная площадь для платной предвыборной агитации.

ИНФОРМАЦИЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ

«В соответствии со статьей 49 закона Вологодской области «О выборах главы муниципального образования в Вологодской области» и статьей 46 закона Вологодской области «О выборах депутата представительного органа местного самоуправления» зарегистрированным кандидатам на должность глав, депутатов представительных органов первого созыва вновь образованных муниципальных образований Грязовецкого муниципального района для проведения предвыборной агитации МУ «Грязовецкая телерадиогазетная компания» предоставляет бесплатную печатную площадь в газете «Сельская правда».

С заявками на предоставление бесплатной печатной площади следует обращаться в территориальную избирательную комиссию Грязовецкого муниципального района.

Жеребьевка по распределению бесплатной печатной площади проводится 3 мая 2005 года с 15 часов в здании администрации района.

Праздничные мероприятия, посвященные 60-летию Великой Победы, в г. Грязовце

26 апреля, районная библиотека - вечер памяти «Память в камне, память навсегда» - в 11.20.

27 апреля, районная библиотека - вечер в клубе «Ветеран» «Боль и память сердца» - в 14 час.

28 апреля, детская библиотека - вечер-встреча учащихся с ветеранами войны и труда «Долгие версты Победы». Подведение итогов конкурса творческих работ учащихся «Читаем книги о войне» - 14 час.

29 апреля, районная библиотека - презентация рукописной книги «Живи и помни» - 15 час.

Неделя боевой славы в г. Грязовце

3 мая, здание учебно-производственного комбината, пр. Ленина, 58 - торжественный митинг «Память в сердце живет», посвященный открытию мемориальных досок на зданиях, где размещался эвакогоспиталь в годы войны - 13 час.

3 мая, ЗАГС - праздничный вечер «Семьи мы чтим величье» (чествование семейных пар-ветеранов) - 14 час.

4 мая, кинотеатр «Колос» - киновечер «Этих дней не смолкнет слава» с участием ведущего киноведа Т. Н. Кануновой. Просмотр художественного фильма «Верность» - 14 час.

4-5 мая, районная библиотека - выставка-просмотр «Художники. Война. Победа» - 11-19 час.

4 мая, районный центр детского творчества - вечер «Мой день Победы» - 16 час.

4 мая, завкозальная библиотека - вечер-встреча участников войны и тыла с детьми «Грязовчане в боях за Победу» - 11 час.

5 мая, клуб «Салют» - литературно-музыкальная композиция «Поклонимся великим тем годам» - 14 час.

5 мая, завкозальная библиотека - вечер-встреча в клубе «Ветеран» «Никто не забыт, ничто не забыто» - 14 час.

6 мая, РДК - праздничный вечер «Война связала наши судьбы» - 14 час.

8 мая, кинотеатр «Колос» - кинофильм «Родины солдат» (цена - 10 руб.) - 16 час.

9 мая, городская площадь - легкоатлетический забег, парад ветеранов, трудовых коллективов, учебных заведений, учреждений и организаций города, торжественный митинг и возложение цветов, праздничный концерт «Поступь Победы», народное гуляние «Салют Победы».

Бесплатное посещение музея с 10 до 16 час.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ
Продолжается подписка на районную газету
«Сельская правда»
на второе полугодие 2005 года.
Стоимость подписки с доставкой
155 рублей 40 коп.
Плюс «Вологодская неделя».
ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

Праздник науки и труда

ШКОЛА

Вовсе не напрасно конкурс среди школьников по производственному обучению в нашем районе называется праздником науки и труда. Он прошел в 6-й раз и, кстати, имеет аналог еще лишь в трех районах области, подобного нет даже на областном уровне. Как заметила ведущий специалист управления образования С. В. Зверева, приветствуя участников праздника, отсутствие средств на развитие школьных мастерских создает трудности в производственном обучении, оно держится в наших школах в основном на энтузиазме учителей труда, привлеченных спонсорских средствах и кое-где - на помощи родителей.

Тем не менее, у нас в этом конкурсе участвуют с каждым годом все больше школ, а в этом было их десять: три городские общеобразовательные, две вохтожские, Комьянская, Юровская, Баклановская, Плосковская и Слободская. Его организатор - станция юных техников. В жюри, наряду с представителями СЮТ и управления образования, вошли независимые судьи - учителя труда, не представившие команд, а его председателем, уже по традиции, стал руководитель районного методического объединения, учитель труда школы № 3 И. И. Шуваев. Грязовецкая школа № 1 предоставила конкурсантам классы производственного обучения.

Свои знания и умения 30 мальчишек 8-9 классов (трое - в каждой команде) проверяли в нескольких разделах конкурса. В теоретическом каждая тройка набирала баллы на знании слесарных и столярных материалов и инструментов, собирала по чертежу из деталей заданные конструкции.

Затем каждый работал самостоятельно в одном из практических разделов: слесари вытачивали из металлической пластинки навесное ушко, столяры выпиливали для скрепления деревянных деталей шиповое соединение.

Самым занимательным был раздел «Защита творческих проектов». Это домашнее задание оказалась «по плечу» не каждой команде-участнице: проектов было представлено только шесть. Декоративный настенный светильник «Глухарь», у которого голова, крылья, хвост были выпилены из отдельных дощечек, обращал внимание своей декоративностью. Проект этого изделия, который защищал Дима Набатов из Вохтожской школы № 2, был признан лучшим (учитель Н. А. Воротина).

Оригинальную идею производства шкапов - деревянных палочек, применяемых при сборке мебели, осуществил Николай Соболев в своем изделии - шкапторезе. Столяры-мебельщики, думаю, могли бы по достоинству оценить это очень несложное по



Выполняется практическое задание



Команда-победительница с И. И. Шуваевым

принципу действия, не затратное и простое для изготовления приспособление. Причем сделано это устройство из деревянной дощечки и нескольких металлических деталей очень мастерски, аккуратно даже для непрофессионального

глаза. оценивавшиеся к этой ребячьей работе.

Хорошую оценку получила и музыкальная игрушка «Музыка для самого меткого» команды школы № 3, которую защищал Сергей Каргин. Правда, мы так и не увидели принцип ее действия.

Юри долго вымеривало точность, оценивало качество каждого ребячьего изделия и правильность ответов, прежде чем вынести свой «вердикт». Лучшими слесарными были названы работы Алексея Короткого (Комьянская школа), Павла Носова (Юровская школа), Игоря Соколова (школа № 3). Среди столяров были отмечены Максим Пылаев (школа № 3), Владимир Петухов (Юровская школа), Алексей Кузнецов (Плосковская школа).

Теоретический раздел Илья Иванович Шуваев назвал «самым большим вопросом: знаем меньше, чем умеем», к сожалению, теоретически ребята оказались «подкованы» слабее, чем практически. Тем не менее, лучшие знания показали команды школ № 3, Комьянской и Юровской.

Лидировала по результатам всех разделов конкурса Грязовецкая школа № 3 (учитель И. И. Шуваев), второе место заняла команда Юровской школы (учитель А. А. Меновщиков), на третьем оказалась команда Комьянской школы (учитель А. П. Балуев).

Ну, а организаторы праздника науки и труда благодарят за участие все команды и педагогов, и особо - И. И. Шуваева за организацию конкурса, директора школы № 1 А. В. Колесникова и учителя труда этой школы С. Н. Смирнова за предоставление и подготовку к конкурсу производственных мастерских.

О. НИКОЛАЕВА.

К 60-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ Западают в душу слова

«Уроки мужества» проходит в преддверии 60-летия Победы в Великой Отечественной войне в учебных заведениях района. В них принимают участие ветераны ВОВ и труженики тыла.

Лидия Константиновна Силанова выступала перед учащимися I и II курса техникума механикации и электрификации сельского хозяйства, в начальных классах средней школы № 3 Грязовца и в школе-интернате. На примере своей семьи она рассказывала о мужестве и стойкости русских людей, на фронте и в тылу ковавших победу. «Память сердца» - назывался этот урок, где звучали воспоминания о войне. Каждый такой разговор со школьниками и учащимися длился полтора часа, слушали ее внимательно, простые слова западали в душу.

Когда началась война, Лидии Константиновне было 5 лет. Отец, Константин Дмитриевич, почти сразу же ушел на фронт, не дождавшись рождения второй дочери, не успев достроить дом. Ушел и не вернулся. Через 50 с лишним лет после войны, родным сообщили, где он захоронен: Погиб Константин Седунов под Ленинградом, в д. Порошки, перезахоронен в селе Гостилицы Ломоносовского района. Здесь в большой братской могиле покоится его прах, и сюда Лидия Константиновна привезла в 1996 году пакетик земли с его родины.

С тех пор все эти 9 лет она ведет переписку с группой «Поиск» и клубом ветеранов Ломоносовского района, который много лет возглавляла Александра Степановна Алексеева. Энтузиаст и неравнодушный человек, она всю душу вкладывала в работу по поиску останков павших солдат и их перезахоронению. И на ее квартире размещались приезжавшие из разных уголков страны родственники погибших солдат. Здесь останавливалась Лидия Константиновна, приехавшая в эти места вместе с Ириной Валентиновной Бахориной, возглавлявшей в то время группу «Поиск» Фроловской администрации, откуда и был родом К. Д. Седунов. В его деревне Баранцево И. В. Бахорина с группой «Поиск» отыскали место, где стоял дом родителей Константина Дмитриевича и заброшенный родник. Позднее ребята из «Поиска» очистили и привели его в порядок. Эту работу они посвятили погибшим в годы войны землякам.

Е. ГОРЛОВА.

Зеркало социальной беды

По инициативе постоянного комитета по образованию, здравоохранению и культуре Законодательного Собрания Вологодской области, который возглавляет депутат-аграрий Мария Григорьевна ОГЛУЗДИНА, были проведены парламентские слушания по теме «О состоянии психиатрической помощи населению. Проблема законодательного обеспечения». В них приняли участие депутаты, представители областного Правительства, департамента здравоохранения, организаторы психиатрической службы и врачи-психиатры, представители муниципалитетов, общественных организаций. Обширна география участников: областной центр, Череповец, Сокол, Великий Устюг, Кич-Городок, Вашки, а также республика Карелия.

Разговор получился серьезным, информационно насыщенным, а главное - практически полезным. Его актуальность трудно переоценить, ведь согласно данным статистики от 20 до 60% населения России страдают разной степенью выраженности психиатрическими расстройствами. За последнее десятилетие число инвалидов вследствие психиатрических расстройств выросло на треть. Не стала исключением и наша область.

На протяжении последних лет наблюдается неуклонный рост показателей заболеваемости, особенно пограничными психическими расстройствами. Все это напрямую связано с негативной социально-экономической ситуацией в современной России: 80% населения России, согласно данным академика Львова, от ре-

форм проиграли. В России существует невиданная эксплуатация труда, какой нет ни в одной стране мира (хотя производительность труда у нас в 5 раз ниже, чем в США, но зарплата - в 15-20 раз ниже). Усиливается безработица, нищенская зарплата выплачивается врачам, учителям, военным. Деградируют производство, сельское хозяйство, оборонный комплекс, разрушается наука, ломается привычный уклад жизни миллионов людей. При этом гигантская доля общественного богатства концентрируется в руках олигархии (представляющей смычку капитала и власти) и выкачивается за рубеж. 60 млрд долларов ежегодно проходит мимо казны. Беспрепятственно, в ущерб всему обществу, разворовываются невосполнимые природные ресурсы. Новый мировой порядок, как и было задумано его вдохновителями, осуществляет-

ся «против России, за счет России, и на обломках России». Сложившаяся ситуация способствует стремительному вымиранию населения, росту психических заболеваний, алкоголизации и наркомании. Состояние безысходности в общественном сознании и ощущение невозможности что-либо изменить привело к неслыханному всплеску самоубийств. Растет количество алкогольных психозов.

Рост смертности от суицидов в области выше среднего по России на 40%. По данным Всемирной организации здравоохранения критической является цифра 20 самоубийств на 100 тыс. населения. У нас в области в таких районах, как Верховояжский, эта цифра составляет 142 самоубийства (то есть в 7 раз выше критической), а в среднем по области - 50-52 самоубийства на 100 тыс. населения. Ухудшение психического здоровья детей и подростков является фактором, угрожающим воспроизводству образовательного и трудового потенциала региона.

При этом материальная база специализированных учреждений находится в плачевном состоянии. Например, износ зданий областной психиатрической больницы составляет 80-100% (здание диспансера построено в 1858 году!)

В связи с изменениями

федерального законодательства организация психиатрической помощи населению и ее финансирование перенесены на плечи регионов. И в этом плане у нас в области работы теперь неочередной задачей. 60 субъектов РФ имеют свои областные целевые программы и законы по охране психического здоровья населения. На Вологодчине такой программы пока нет. Поэтому среди рекомендаций, принятых на слушаниях, предусмотрены разработка и внедрение целевой программы «Охрана психического здоровья населения Вологодской области на 2005-2010 гг.», а также ряд мер по реабилитации и трудоустройству инвалидов по психическим заболеваниям, их социальному обслуживанию. Участники слушаний также не обошли стороной проблемы обеспечения больных психотропными лекарственными препаратами и досрочного назначения трудовых пенсий врачам-психиатрам.

Планируется провести обсуждение проблем психического здоровья населения и законодательного обеспечения психиатрической помощи гражданам с парламентариями Северо-Запада России.

Олег ЛАРИОНОВ.

НА ТЕМЫ ДНЯ

Чтобы ЛЕС не было санкций

Лесная охрана Грязовецкого сельхозхоза в весенний период (до 1 июня) проводит освидетельствование зимних лесосек и незаконченных лесосек на предмет очистки от порубочных остатков, подготовки к пожароопасному периоду 2005 года.

Просьба ко всем лесозаготовителям, а особенно к руководителям сельхозорганизаций пригласить к себе для беседы лесника или мастера, конкретно получить от них информацию о нарушениях в лесосеках и принять меры к их устранению до 15 мая, чтобы избежать штрафных санкций при освидетельствовании и составлении протокола о нарушении требований пожарной безопасности в лесах и не нести потерь средств, необходимых в других целях.

Своевременная очистка лесосек поможет избежать лесных пожаров и сберечь богатство, дарованное нам природой.

В. КАЗАКОВА,
инженер по ОЗЛ
Грязовецкого
сельхозхоза.

Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему занимают ведущее место в структуре смертности и инвалидности жителей Вологодской области. Чаще всего они обусловлены повышенным артериальным давлением.

В Грязовецком районе в структуре общей заболеваемости болезни системы кровообращения занимают шестое место. Из них 42% приходится на гипертоническую болезнь. Среди причин смертности на первом месте стоят заболевания системы кровообращения. На их долю приходится 60% всех случаев смерти. Неужели этому нельзя противостоять?

Артериальной гипертонии и ее профилактики посвящен сегодняшний выпуск «ЗДРАВСТВУЙТЕ!».



ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 40

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

По программе профилактики

Мировой опыт показывает, что проблема людских и материальных потерь разрешима и основную роль в этом играет профилактическая деятельность. Целенаправленная профилактическая работа первичного медицинского звена может существенно снизить уровень сердечно-сосудистых заболеваний и вызванных ими нетрудоспособности и смертности.

В связи с этим Законодательное Собрание области приняло целевую программу «Профилактика и лечение артериальной гипертонии среди населения Вологодской области на 2004-2008 годы».

Целью этой Программы являются решение про-

блем профилактики, ранней диагностики, лечения артериальной гипертонии, снижение уровня заболеваемости, инвалидности и смертности от ее осложнений.

Основными задачами Программы являются создание постоянно действующей информацион-

но-пропагандистской системы по первичной профилактике артериальной гипертонии и проведение мероприятий среди населения по ранней диагностике этого заболевания.

Реализация Программы позволит:

- обеспечить раннее выявление лиц, склонных к заболеванию артериальной гипертонией;
- сократить сроки восстановления утраченного здоровья за счет современных методов профилактики и ранней диагностики;

- снизить заболеваемость населения цереброваскулярными болезнями и ишемической болезнью сердца, инвалидность в результате инсультов и инфарктов миокарда, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний;

- восстановить региональную систему медицинской профилактики;
- усилить профилактическую деятельность амбулаторно-поликлинических учреждений;
- увеличить период активной трудоспособности граждан.

ШКОЛА артериальной гипертонии

Распространенность среди населения артериальной гипертонии в Вологодской области составляет четверть от его численности. Анализ проблемы показывает, чем больше возраст, тем чаще встречается повышенное артериальное давление: лица старше 50-55 лет страдают артериальной гипертонией более чем в 50% случаев.

Известно, что до определенного периода больные артериальной гипертонией жалоб не предъявляют. А их появление указывает на возникновение органических поражений, ассоциированных с артериальной гипертонией.

Для ее достижения за период обучения необходимо решить следующие задачи:

- повысить информированность пациентов о факторах риска артериальной гипертонии;
- обучить пациентов технике измерения артериального давления на руках;
- обучить пациентов методам профилактики артериальной гипертонии;
- добиться снижения артериального давления до нормальных показателей;
- улучшить качество жизни пациентов.

Место проведения школ – поликлиники, амбулатории, фельдшерско-акушерские пункты и здравпункты предприятий и учреждений. Обучение проводится в форме бесед и практических занятий (по 60-90 минут). В группы школ приглашаются по 5-10 человек. Школы артериальной гипертонии учитывают

рекомендации Всемирной организации здравоохранения, доклада экспертов научного общества по изучению артериальной гипертонии, Всероссийского научно-общественного кардиологов и Межведомственного Совета по сердечно-сосудистым заболеваниям. В программу школ введены 5 основных проблем, по ним и проводятся занятия.

На первом занятии пациенты узнают о том, что такое артериальное давление, что влияет на его повышение, как рассчитать свой индекс массы тела, как с ним связан уровень давления и о многом другом.

Второе занятие содержит подробную информацию о факторах риска артериальной гипертонии, в частности о поведенческих привычках, изменении которых зависит от самого человека, от желания изменить свой образ жизни.

На третьем – научат, как правильно питаться, как похудеть при избыточной массе тела, как преодолевать стресс.

Далее определяется степень риска артериальной гипертонии для здоровья конкретного человека, то есть степень риска развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

И, наконец, на пятом занятии «учащиеся» узнают все о гипертониче-

ском кризе, о том, что нужно делать при резком подъеме давления.

В школах могут заниматься не только пациенты с диагнозом артериальной гипертонии, но и люди с так называемыми «факторами риска»: нормальными показателями давления, но с повышенной массой тела, а также те, чьи родители и другие близкие родственники страдают артериальной гипертонией. Вероятность развития артериальной гипертонии у них значительно выше, чем у других людей.

В 2004 году в нашем районе по программе школы артериальной гипертонии обучение прошли 8 человек при Центре социального обслуживания населения (медработник Кирьянова Л. А.). В 2005 году предусматривается открытие таких школ при районных поликлиниках, амбулаториях и в больницах фельдшерско-акушерских пунктов. Специалисты уже подготовлены. Дело за малым: тем, кого это касается, записаться слушателем и пройти обучение в одной из школ артериальной гипертонии.

Рекомендую рецепт фруктового ассорти, богатого калием. Взять по 100 г изюма, чернослива, кураги, урюка – все промыть, откинуть на дуршлаг и удалить косточки из чернослива. Пропустить продукты через мясорубку и добавить 100 г меда (можно и без него). Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая молоком или кефиром.

Замечательно, что у вегетарианцев артериальное давление ниже, чем у тех, кто потребляет мясные продукты. Благоприятно действует на уровень холестерина и давления пища, богатая жирными полиненасыщенными кислотами. Она уменьшает вязкость крови, что в целом положительно влияет на течение гипертонии и способ-

ИЗЮМИНКА для больного

Как врачу, мне приходится сталкиваться с тем, что многие пациенты, даже больные, длительно страдающие повышенным артериальным давлением, абсолютно неграмотны в вопросах диеты, необходимой при этом заболевании либо для его профилактики. Диетические рекомендации в этом случае направлены на нормализацию избыточного веса при ожирении и на профилактику повышения массы тела при нормальном весе.

Наиболее важным является достаточное количество микроэлементов в организме и коррекция водно-солевого обмена. Многие знают, что употребление соленой пищи влияет на подъем давления. Поэтому следует ограничить до 6 граммов в день, не досаливать готовые блюда, избегать консервированных продуктов с термической обработкой, больше употреблять блюда из свежих продуктов.

Но не все знают, что повышающий давление эффект поваренной соли усиливается при недостаточном потреблении продуктов, богатых калием. Его значительное количество (более 0,5 граммов в 100 граммах съедобной части продукта) содержится в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печеном в «мундире»).

Большое количество – до 0,4 г на 100 г – содержат говядина, нежирная свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсяная крупа, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук, смородина, виноград, абрикосы, персики. Умеренное количество – до 0,25 г на 100 г – содержат куриное мясо, судак, пшено, греча, морковь, кабачок, хлеб 2-го сорта, тыква, клубника, груша, слива, апельсин. Мало калия – менее 0,15 г на 100 г – в молоке, твороге, сметане, сыре, манной крупе, рисе, макаронах, белом хлебе, огурцах, арбузе, бруснике, клюкве.

Рекомендую рецепт фруктового ассорти, богатого калием. Взять по 100 г изюма, чернослива, кураги, урюка – все промыть, откинуть на дуршлаг и удалить косточки из чернослива. Пропустить продукты через мясорубку и добавить 100 г меда (можно и без него). Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая молоком или кефиром.

Замечательно, что у вегетарианцев артериальное давление ниже, чем у тех, кто потребляет мясные продукты.

Благоприятно действует на уровень холестерина и давления пища, богатая жирными полиненасыщенными кислотами. Она уменьшает вязкость крови, что в целом положительно влияет на течение гипертонии и способ-

ствует предупреждению его осложнений. Для этого необходимо в сутки употреблять примерно 5 г рыбьего жира.

Пищу желательно принимать не реже 4-5 раз в день, распределяя по калорийности суточного рациона приблизительно следующим образом. Завтрак до работы – 30%, второй завтрак – 20%, обед – 40%, ужин – 10%. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна. Интервал между ужином и завтраком должен быть не более 10 часов.

И еще вот о чем. Некоторые люди воспринимают буквально информацию о благоприятном воздействии алкоголя на сосуды и снижении уровня холестерина в крови. Они, к сожалению, не обращают внимания на рекомендуемые дозы алкоголя. А это как раз и является самым важным. Нужно знать и помнить, что алкоголь ослабляет действие препаратов, снижающих давление. У лиц, выпивающих 5 и более «стандартных» доз в день, может наблюдаться подъем давления. Скорее всего, им будет поставлен диагноз гипертония в начале недели при склонности к потреблению алкоголя в конце недели. Поэтому здравомыслящему человеку необходимо знать дозу алкоголя, безвредно влияющей на его организм. Необходимо также помнить о повышенном риске развития инсульта в результате застолья.

Скоро начнется дачный сезон. Мои пожелания огородникам – не пытайтесь переделать все дела разом, если хотите оставаться в строю весь период дачных работ. Распределяйте нагрузку равномерно в течение дня. Ошугили недомогание – не работайте через силу. Чаще отдыхайте. Не находите долго на солнце, и не работайте внаклонку слишком долго – особенно это относится к тем, кто страдает гипертонией и ишемической болезнью сердца. Перед работой не забудьте принять лекарство, назначенное врачом.

Желаю всем доброго здоровья!

Л. МАКШАКОВА,
врач-кардиолог.

Гипертония под прицелом

ПОЧЕМУ ТОЛСТЯКИ РИСКУЮТ?

Почему люди с избыточным весом часто страдают гипертонией? До сих пор внятного объяснения этой взаимосвязи не было. Наконец немецкие ученые выяснили: оказалось, в жировой ткани образуются гормоноподобные субстанции, которые через надпочечники влияют на кровяное давление. В следующей серии экспериментов команда ученых из Дюссельдорфа собирает выяснить, какие это субстанции, и попробовать затормозить их действие при помощи медикаментов. Это могло бы привести к созданию нового терапевтического метода лечения гипертонии у пациентов с лишним весом.

МЕЛАТОНИН ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Нейрогормон мелатонин, который управляет суточными циклами сна и бодрствования, может найти применение в лечении гипертонической болезни. Об этом свидетельствуют результаты эксперимента, проведенного нейробиологами из Голландии и США. Его участникам, мужчинам с повышенным артериальным давлением, ежедневно за час до отхода ко сну давали таблетки мелатонина. Через 3 недели средний показатель верхнего уровня кровяного давления уменьшился на 6 мм рт. ст., а нижнего - на 4. В настоящее время мелатонин применяется для борьбы с наруше-

ниями сна, обусловленными быстрой сменой часовых поясов.

ГЕН МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ИНФАРКТ

Американским исследователям удалось установить связь между геном ALOX5 и атеросклерозом. Это заболевание, которое приводит к закупорке сосудов, является основной причиной инсультов и инфарктов. В исследовании калифорнийских ученых приняли участие 470 человек. Ученые следили за их питанием в течение полутора лет и измеряли количество жирных кислот, накапливающихся в их артериях. Кроме того, исследователи взяли у всех добровольцев образцы ДНК. Выяснилось, что люди, у которых отсутствует обычная форма гена ALOX5, больше других предрасположены к уплотнению стенок сосудов, что является симптомом атеросклероза. К тому же оказалось, что представители группы риска - каждый пятый участник - могут уменьшить угрозу, придерживаясь определенной диеты - отдавать предпочтение рыбе и рыбьему жиру.

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ ТОЖЕ ОПАСНО

Низкое диастолическое давление (ниже 70 мм рт. ст.) связано с увеличением риска развития старческого слабоумия у пожилых людей. Опасность максимальна для людей с постоянно пони-

женным давлением. Американские специалисты обследовали 406 изначально здоровых пожилых людей в течение 7 лет. За это время деменция (слабоумие) развилась у 122 из них, причём при снижении уровня диастолического давления на каждые 10 мм рт. ст. риск деменции возрастал на 20%.

Менше всего рисковали люди с умеренно повышенным систолическим артериальным давлением (140-179 мм рт. ст.). Максимальный риск отмечался у участников с постоянно низким АД. Однако медики пока не уверены, является ли низкое артериальное давление причиной или следствием развития деменции.

С-РЕАКТИВНЫЙ БЕЛОК И РИСК ГИПЕРТОНИИ

Высокий уровень С-реактивного белка в крови прогнозирует развитие гипертонии, установили специалисты из Гарвардской школы медицины. В исследовании участвовали более 20000 женщин 45 лет и старше, не страдавших гипертонией. За 8 лет болезнь развилась у 5265 из них, причём у женщин с высоким уровнем С-реактивного белка риск оказался выше в 2,5 раза. Ученые предполагают, что высокая концентрация С-реактивного белка может нарушать функцию важных рецепторов, что приводит к воспалительным процессам в сосудах.

Возьмите на заметку

Артериальное давление - это та сила, с которой кровь «давит» на стенку сосуда-артерии. При определении артериального давления измеряют его величину во время сокращения сердца - систолы (систолическое, или «верхнее» давление) и в момент его расслабления - диастолы (диастолическое, или «нижнее» давление). Обычно артериальное давление не должно превышать 120/80 мм рт. ст. (миллиметров ртутного столба). Если артериальное давление при повторных определениях составляет 140/90 мм рт. ст. и выше, говорят о его повышении - о наличии артериальной гипертонии.

Как определять артериальное давление? Наиболее распространенным методом определения артериального давления является его измерение с помощью тонометра. Чтобы получить наиболее точные и объективные данные, следует придерживаться некоторых несложных правил:

- не употреблять кофе и крепкий чай в течение 1 часа, не курить за 30 минут перед измерением артериального давления; измерение проводить в состоянии покоя, после 5-минутного отдыха; если измерению артериального давления предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, отдых следует продлить до 15-30 минут;

- при измерении давления нужно сидеть в удобной позе, руку положить на стол; манжета накладывается на плечо по уровню сердца, нижний край ее должен быть на 2 см выше локтевого сгиба;

- для оценки уровня давления на каждой руке следует выполнить не менее трех измерений с интервалом не менее минуты, при разнице 8 и более мм рт. ст. производится 2 дополнительных измерения (за окончательное значение принимается среднее из двух последних измерений);

- техника измерения давления такова: быстро накачать воздух в манжету до уровня давления, на 20 мм рт. ст. превышающего систолическое - «верхнее»; снижать давление в манжете на 2 мм рт. ст. в секунду; уровень давления, при котором появляется первый тон, соответствует систолическому - «верхнему» давлению; уровень давления, при котором происходит исчезновение тонов, принимается за диастолическое - «нижнее» давление.

«Здоровая жизнь».

Коварство болезни

Артериальная гипертония развивается незаметно для человека, годами. Мы долго не чувствуем своего повышенного артериального давления, а также повышенного содержания холестерина в крови. Как говорится, дитя не плачет - мать не разумеет.

Вот в чем коварство гипертонии! У человека, который не знает, как можно контролировать артериальное давление и какие меры принимать к его снижению, чаще развивается мозговой инсульт и инфаркт миокарда. За это АГ называют «молчаливым убийцей». Поэтому каждому из нас так важно знать свое давление. Кроме того, важно знать, что риск смертельного исхода от сердечно-сосудистых заболеваний минимален при давлении меньше 120 / 80 мм рт. ст.

40% населения нашей области имеют артериальную гипертонию, но лишь каждый третий из них знает свой диагноз, эффективно лечатся лишь 2,5% мужчин и 6,5% женщин.

Почему это происходит?

В шкале личных ценностей почти все ставят здоровье на первое место. В то же время показатель заботы о своем здоровье по 10-балльной системе в США составляет 8,5, в Англии - 7,9, а в России - 0,3 балла. У нас часто забота о нем сводится к лечению. А между тем укрепление своего здоровья, сохранение его и улучшение может уменьшить вероятность необходимого лечения.

Дело в том, что неравенство людей перед угрозой болезни и смерти в первую очередь обуславливается наличием или отсутствием у них поведенческих факторов. К ним относятся физическая активность, нерациональное и неполное питание; избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем. Человек сам способен путем самопознания, самосовершенствования и самооздоровления повлиять на уровень своего здоровья, благополучия и социально активного долголетия.

Ходите быстрым шагом ежедневно не менее 40 минут, ограничьте прием поваренной соли с пищей до 5 граммов в день (одна чайная ложка без верха), а также прием алкоголя. Ешьте много, но за счет овощей и фруктов, которых должно быть в рационе не меньше 400-500 граммов.

И еще. Очень важно знать уровень своего давления, холестерина и сахара в крови. Не менее значимым является умение преодолевать стрессы.

В заключение хочется пожелать: узнайте все об этом заболевании, чтобы его предотвратить. Даже при отсутствии диагноза, тем более, если он уже поставлен, ответственно относитесь к своему здоровью. Берегите его!

С. ЛЕБЕДЕВА,

зав. отделом профилактики
областного Центра
медицинской профилактики.

Сказка о королеве Гипертонии и ее вернопогодданной Марье Гавриловне

Марья Гавриловна, тучная женщина приятной наружности, 49 лет, нетерпеливо облизнулась, оглядев очередной бутерброд, забитый приговоренными своими руками. На тонком ломтике хлеба возлежал такой же по высоте кусок масла. Сверху уютно устроился приличный ломтик окорока. Была суббота. Переделав кое-какие дела по дому, дама решила отдохнуть. Покончив с бутербродом, она прилегла на тахте, где сразу же попала в объятия Морфея.

И приснился ей удивительный сон. Будто идет она по улицам красивого города. Дома рядные, тротуары ухоженные, а самое главное, люди все сплошь подтянутые, спортивные и УЛЫБАЮТСЯ друг другу! На Марью Гавриловну поглядывали с явным недоумением. Но не успела она спросить у них, почему в этом городе так хорошо, - ноги резво понесли ее вперед.

Вот уже и город кончился, да и дорога вскоре истончилась до тропки. Хочет женщина затормозить, да не тут-то было - во сне ведь не покомандуешь! Тропка привела ее в дремучий лес. От страха забилось сердце Марьи Гавриловны. Вскоре лес расступился и взору представила равнина, в центре которой возвышался мрачный замок. А ноги сами привели ее к воротам.

Два стражника отталкивающей наружности сразу же раскрыли перед ней кованые двери. Не успела она опомниться, как оказалась в мрачном зале. На возвышении стоял трон. На нем восседала женщина, одетая в пурпурное платье, с короной на голове, лицо красивое, а глаза смотрели холодно.

- Я королева Гипертония. Подойди ко мне, вернопогодданная.

- Я не ваша вернопогодданная, - ошеломленно пролепетала Марья Гавриловна.

- Нет? - королева дугой изогнула бровь и об-

ратилась к одной из своих придворных: - Маркиза Ожирение, разве она не имеет избыточную массу тела?

От толпы отделилась женщина чудовищных размеров. Непонятно, как ее вообще держали ноги. Шея полностью потерялась в жировых складках.

- Конечно, Ваше Величество, имеет! - радостно подтвердила маркиза. - И каждый день прилагает к этому усилия: ест намного больше, чем тратит энергии.

- А вы что скажете, графиня Гиперхолестеринемия? - обращение относилось к особе, все лицо которой покрывали уродливые бородавки.

- У нее холестерин - 7,8 мм/л, а норма - до 5,2 мм/л, Ваше Величество. Конечно, она наша вернопогодданная, в этом нет сомнения.

- Может быть, вы мне возразите, баронесса Гиподинамия?

Дама внушительных габаритов одышливо просипела:

- Мне нечего возражать Вам. Марья Гавриловна даже одну-две остановки едет общественным транспортом. Я уж не говорю о занятиях физкультурой. Нет, у нее налицо низкая физическая активность.

- Может, мой канцлер Стресс защитит ее?

Высокий костистый мужчина с длинным носом и тонкими губами ехидно произнес:

- О, Ваше Величество! Если бы Вы знали, какое удовольствие я получаю, когда данная особа ругается по малейшему поводу в транспорте или в магазине. Я уж не говорю, что она абсолютно не терпима к коллегам по работе. А как долго помнит обиды! - Тут канцлер даже зацокал от приятных воспоминаний.

- Вот видишь, ты наша вернопогодданная и будешь жить с нами, - подвела итог королева Гипертония.

От ужаса Марья Гавриловна закричала: - «Н-е-е-т! Н-е-е-т!» - и опрометью бросилась вон. За

ней устремились стражники, но у бедной женщины от страха откуда-то взялись недюжинные силы. Оттолкнув их, она выбежала из займа и припустила по тропинке...

Дама проснулась. Сердце билось в горле, лицо покраснелось. «Надо же такому присниться... бр-р-р!...». Постепенно женщина успокоилась и приняла решение избавиться от вредных привычек.

Через год она похудела, похорошела, снизила дозу гипертензивных препаратов, вернулась к норме холестерина, артериальное давление стабилизировалось на цифрах 130X80 - 140X90. На работе только удивляются - приветливая, улыбающаяся дама. Нет, не даст она больше удовольствия канцлеру Стрессу. А как приятно пройтись пешком, наслаждаясь красотами природы!

Надежда ЕРШОВА,
зав. кабинетом
медицинской
профилактики.
г. Вологда.

В помощь молодым

В целях активизации профориентационной работы с учащимися общеобразовательных учреждений в районе проведена декада профориентации. Работа проводилась в соответствии с планом мероприятий, утвержденным главой администрации муниципального района и межведомственным Советом по профориентации и психологической поддержке населения.

В каждом учебном заведении был разработан свой план проведения декады. За 10 дней в школах, учебных заведениях района, в центре занятости прошло много интересных, нужных и полезных мероприятий, помогающих становлению профессиональной карьеры молодых.

Это выезды учащихся выпускных классов в профессиональные учебные заведения г. Вологды (Ростилловская средняя школа, средние школы № 1 и № 2 п. Вохтога) с целью получения информации об условиях приема. Для учащихся выпускных классов Вохтожской средней школы № 2 была организована экскурсия в г. Санкт-Петербург, где они посетили некоторые учебные заведения, в т. ч. и Санкт-Петербургский университет культуры. С выпускниками Сидоровской средней школы встретились студенты Молочной сельскохозяйственной академии.

Были и экскурсии на

предприятия: в типографию (учащиеся 6 кл. средней школы № 3 г. Грязовца), столовую (Слободская средняя школа), библиотеку (Ростилловская средняя школа). Более 10 экскурсий организовано на предприятия п. Вохтога для учащихся 5-7 кл. школами № 1 и № 2 п. Вохтога.

В Юровской средней школе с большим интересом прошла встреча со специалистами колхоза им. 50-летия СССР.

Во всех школах и во всех классах проведены классные часы, тематические часы или диспуты по заданной тематике: «Все работы хороши, выбирай на вкус», «Дело мастера боится», «Все профессии важны», «Кем быть?», «Аттестат, а что дальше?», «Человек и его дело». В Минькинской основной школе проведен день самоуправления «Как это трудно - быть учителем».

«Выбираем профессию вместе» - с такой темой прошли родительские собрания в школах № 1 и № 2 г. Грязовца, Минькинской основной школе.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Учащиеся 5-6 классов большинства школ района приняли участие в конкурсе рисунков «Мир профессий». Итоги конкурса подводятся.

В ряде школ района ученики приняли участие в конкурсе сочинений по теме: «Я и профессия» (Ростилловская ср. школа), «Мой современник, какой он» (средняя школа № 1 г. Грязовца), «Профессия моих родителей, а кем хочу быть я» (Покровская основная школа).

Большую работу в период декады провели библиотеки всех учебных заведений района.

При подготовке к декаде во всех учебных заведениях района обновлена информационная база в уголках и кабинетах профориентации.

Активное участие в подготовке и проведении декады принял центр занятости населения. Более 286 учащихся и 11 классов района получили информацию о рынке труда района и советы о том, что нужно учитывать при выборе профессии.

Т. СИДОРОВА,
секретарь
межведомственного
Совета
по профориентации.

Нам не прожить без малых рек

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА

Многочисленные малые реки, ручейки и родники не только украшают землю, но и дают жизнь людям. Недаром все населенные пункты обычно строились по берегам рек или рядом с ними, ибо реку испокон веков называли кормилицей.

Помнится, в голодные послевоенные годы во время половодья отец или мать возьмут сетку на длинном шесте (в народе это именовалось «сакком»), сходят на час-полтора на реку, поймают три-четыре щучки и, глядишь, есть из чего сварить суп на всю семью. А рыба весной по речкам заходила в дальние лесные бочажки, где летом ребяташки ловили ее прямо руками.

Летом в реке Лежа воду при помощи мельничных плотин поднимали на 2-2,5 метра. В результате рыбе было раздолье, заливные луга увеличивали урожайность трав, улучшались пастбища... Осенью, когда река покрывалась льдом, сквозь него можно было разглядеть дно на глубине до трех метров. Нелишне напомнить, что в те годы чай люди заваривали на речной воде.

Недавно прочитал в «Сельской правде», что вода, поступающая из Лежи в Грязовец, очень плохая. Почему? От верховьев реки вниз на протяжении 50-60 километров вообще нет ни одного двора (вся река имеет протяженность 178 километров). Но еще в 60-80 годы прошлого века скот-

ных дворов было предостаточно и все они располагались в 50-100 метрах от реки. И невдомек было контролирующим органам, что еще в 20-е годы на правительственном уровне появилось указание - скотные дворы ближе чем на 500 метров не возводить.

В нынешнем году в селе Сидорово Лежа замерзла только 25-27 января. Я неоднократно спускался на берег и наблюдал за водой. Действительно, вода имеет коричневатый оттенок, видимо, потому, что берега полностью заросли ивняком, а воды в реке столько, что ее почти в любом месте можно трактором переехать.

У нас уже немало написано о возрождении малых рек, их экологически чистой воде. Еще старожилы Грязовца пенсионеры Ф. Шмаков и В. Берсенева писали в районной газете 16 февраля 1973 года: «В нашем районе много маленьких рек и ручьев, но вода бурлит в них только в период весеннего половодья, летом же они часто пересыхают. Наловить в них рыбу на уху стало проблемой». И там же: «На реке Нурма, в трех километрах ниже д. Ростилово, стояла плотина «Паниха», затем шли Юношеская, Нуромская, Мышкинская плотины... На реке Лежа тоже было немало

плотин: Степановская, Ивонинская, Панкратовская, Алексинская, Н.-Пустынская, Никольская, Колотилловская...».

От себя добавлю: у деревни Панкратово в 50-е годы была гидроэлектростанция, обеспечивавшая энергией целый колхоз имени Кирова.

А на реке Безымянной, впадающей в реку Лежа у деревни Никулкино, также была плотина, напор воды с которой приводил в действие пилораму. Такие вот плотины в прошлые времена соорудили два-три мужика за месяц-полтора.

В 40-е и 50-е годы разрушению подверглись водяные мельницы, а заодно с ними и ветряные. А ведь существовали раньше ветряные маслобойки, где из льняного семени получали льняное масло. Помимо того, что на этих сооружениях вырабатывалась электроэнергия, они давали своим хозяевам чувство независимости от ее поставок или стоимости.

Неужто нам сегодня не по силам строить такие плотины? Вот пенсионер П. Каберов из деревни Бакшино однажды сказал так: «Стали бы на Леже плотину строить, половину бы пенсии отдал на это строительство». И таких энтузиастов по всем административным районам можно найти немало. Так какая же из них первой приступит к возрождению малых рек?

Н. ШИБАРЕВ.

Д. Сидорово.

Охрана рыбы в нерест

С приходом весны водоемы становятся все полноводнее. Рыба большими косяками устремляется на залитые мелководные участки, заходит в небольшие речки. Нерест, развитие икры на нерестилищах и подраживание молоди являются важнейшими периодами в рыбоводстве. Выловить в этот период хотя бы одну самку производителя, значит - лишиться большого потомства. Поэтому в целях обеспечения благоприятных условий для естественного воспроизводства рыбы весной необходимо проявить особую заботу по охране нерестилищ и нерестящихся в них рыб, т. к. запасы их зависят в первую очередь от величины ежегодного приплода молоди. Чем выше приплод и выживаемость молоди, тем больше запасы рыбы.

Во время нерестового хода рыба обычно теряет осторожность и этим нередко пользуются браконьеры. Вылавливая нерестовых особей, они наносят большой ущерб рыбным запасам. Вылов маточного поголовья ведет к истощению рыбных запасов. Ежегодно разрабатываются планы совместных мероприятий органов рыбоохраны, милиции по охране и воспроизводству рыбных запасов и окружающей среды в водоемах Вологодской области. Согласно этим планам проводится массово-разъяснительная работа с населением, с руководителями предприятий, организаций, колхозов и другими должностными

лицами (лекции, доклады, беседы) по разъяснению рыбохозяйственного законодательства, Правил рыболовства, о недопустимости любых нарушений, попадания в водоемы отходов бытового и промышленного производства.

Активное участие в рыбоохранной работе в 2004-2005 годах принимали сотрудники Грязовецкого РОВД под руководством начальника милиции подполковника Ю. А. Рычкова, начальника МОБ С. Г. Лубнина, это - майор милиции А. А. Бушковский, майор милиции Г. П. Нимчук, старший лейтенант милиции Ю. А. Малков и другие.

В период проведения двухмесячника с 15 апреля по 15 июня (весенне-нерестового) запрещается движение маломерных и других плавсредств при работающем двигателе, остановка судов, лодок и т. д. в нерестилищах. Допускается движение маломерных и других судов только по фарватерам судоводных рек, озер и водохранилищ. Запрещается всякое рыболовство во всех водоемах общественного пользования за исключением лова удочками всех систем и наименований с берега или с лодки без применения мотора с общим количеством не более 5 крючков на рыболова. При этом лов щуки, леща, судака запрещен. Незаконно выловленная рыба и выработанная из нее продукция подлежат изъятию в порядке, установленном Законом РФ, с возмещением ущерба, причиненного рыбным запасам по установленным таксам.

В. КОВШ,

госинспектор ВГМИР,
О. МУХИНА,
госинспектор ВГМИР.

Соблюдение правил - залог безопасности

Доля пожаров из-за электротехнических причин по оценке специалистов, составляет около 20% от общего количества пожаров. Использование в жилых зданиях электронагревательных приборов большой мощности (2 киловатта и более) приводит к увеличению токовой нагрузки в электросетях, превышающей допустимые расчетные значения, вызывает ускоренное старение, разрушение, оплавление изоляции проводов. Значительное число пожаров в жилом секторе происходит при эксплуатации самодельных бытовых электронагревательных приборов, электропроводки с соединениями в виде скруток, использовании в аппаратах защиты (электропробках) некалиброванных плавких вставок (так называемых «жучков»).

При эксплуатации современной бытовой техники (электрочайники, стиральные машины-автоматы) резко возрастает нагрузка на электропроводку, происходит значительный нагрев проводов, что может привести к воз-

пламенению изоляции проводов и возникновению пожара. Поэтому перед началом эксплуатации бытовых электроприборов необходимо подробно изучить инструкцию и правила эксплуатации прибора, не оставлять включенные электроприборы без контроля.

Монтаж, профилактический ремонт электрооборудования, электропроводки должны проводиться только квалифицированным специалистом.

За первый квартал 2005 года в районе произошло 18 пожаров, с материальным ущербом 3 миллиона 304 тысячи рублей. На пожарах погибло 3 человека, находившихся в состоянии алкогольного опьянения. Наибольшее количество пожаров произошло в жилом секторе. Огнем уничтожено и повреждено 6 муниципальных и 5 частных домов с общим ущербом 1.803.233 рубля.

По вине лиц, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, произошло 5 пожаров. Наибольшее количество пожаров произошло из-за неисправных печей - 5 пожаров, по электротехническим

СЛУЖБА «01»

причинам - 4 пожара.

Наибольшее количество пожаров произошло в Грязовце, Вохтожской, Плесковской сельской администрациях, п. Вохтога.

Как показывает статистика и ежегодный анализ пожаров, наибольшее их количество и гибель людей происходят в жилом секторе. В связи с этим государственным пожарным надзором проводится комплекс профилактических мероприятий по обеспечению пожарной безопасности жилых домов, обучение граждан правилам и действиям в случае возникновения пожара. Федеральным законодательством значительно увеличены размеры штрафных санкций за нарушения в области пожарной безопасности, как на граждан так и на должностных и юридических лиц. Выполнение правил пожарной безопасности - одна из составляющих современной жизни общества людей.

Л. МОИСЕВ,
главный специалист
ОГПН по Грязовецкому району.

О социальном обслуживании

Правительство области утвердило положение о порядке и условиях предоставления социального обслуживания в государственной системе социальных служб области.

Социальное обслуживание на дому предоставляется одиноким гражданам и гражданам, частично или полностью утратившим способность к самостоя-

тельному обслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, инвалидностью. Социально-медицинское обслуживание на дому предоставляется гражданам пожилого возраста и инвалидам, страдающим психическими расстройствами, туберкулезом, тяжелыми заболеваниями в поздних стадиях, требующих лечения в специализированных учрежде-

ниях здравоохранения, в первоочередном порядке социальное обслуживание на дому предоставляется одиноким гражданам, имеющим I группу инвалидности, одиноким супружеским парам граждан, имеющим I группу инвалидности, одиноким пожилым людям старше 80 лет, а также гражданам, нуждающимся в стационарном социальном обслуживании, до определения их в соответствующие учреждения.

Каждый год - премьера

Воспитанники Грязовецкой специальной коррекционной школы-интерната 2 вида с помощью педагогов, врачей, родителей и друзей стараются преодолеть барьер глухоты. В спорте или техническом мастерстве, в танцах или песне раскрывают они свои способности и таланты. И каждый артист с ярко выраженными мимикой и жестами.

Театральные выступления, постановки спектаклей - это давняя традиция школы. На смену одним артистам подрастают другие. Некоторые выпускники смогли развить проявившиеся способности и в дальнейшем стали артистами. Школа гордится успехами заслуженной артистки России Марты Граховой. В Московском театре мимики и жеста трудятся наши выпускники, заслуженные работники культуры Ритта Железова и Тамара Федорова. В 70-летний юбилей шко-

лы они посетили родные пенаты. Частый гость школы - художественный руководитель Вологодского ДК ВОГ Виктор Корнилов. Он помогает особо одаренным детям «пробиться» за пределы района и области.

Последние пять лет руководит школьным театром Галина Ивановна Барболина, опытный педагог, проработавший с детьми более 40 лет. Каждый год - премьера. Премьера нынешнего театрального сезона - сказка «Репка» в современной обработке. Героев сыграли юные артисты, учащиеся младших классов Сережа Моряков, Алена Воронина, Рита Зеленина, Наташа Дыкина, Рома и Никита Благовы, Эдик Северинов. И совсем не последняя роль в спектакле отводится мышке - спортсменке и красавице. Умная мышка доказывает, что труд, занятия спортом и зарядка по утрам приводят к победе. Ее роль успешно сыграла Оля Колпиченкова. Надо признать, что младшая труппа имела успех.

А старшие артисты, занимающиеся в театре не-

сколько лет, показали сценки из спектаклей различных жанров. Елисей Кузнецов, Сергей Верещагин, Надя Измайлова, Алеша Шулятников, Виктор Глескунин, Александр Ясюченя получили на школьном празднике подарки и почетные грамоты.

Выступления школьных артистов были приурочены к Дню театра. Цель этого праздника была не только развлекательная, но и познавательная. Зрители больше узнали об истории театра, жанрах искусства, об актерах и театральных профессиях, обогатили словарный запас в области театрального искусства.

С большим успехом прошел конкурс актерского мастерства для зрителей. Экспромтом они в мимических сценах изображали заданные ситуации. Очень комичными получились «лопнувший шарик», «пациент у зубного врача», «юноша на первом свидании». И каждый актер был со своей изюминкой, индивидуальностью.

Праздник удался. Хочется пожелать юным артистами и их руководителю Г. И. Барболиной новых творческих работ и удачных выступлений.

В. ЛЮБИКЕВА,
педагог школы.

Будем здоровы

Учащихся средней школы № 3 зарядил бодростью и силой «Месячник здоровья».

В спортивных соревнованиях по баскетболу и мини-футболу приняли активное участие все команды 5-11 классов. Младшие с увлечением состязались в «Веселых стартах», где и удалась свою показали, и повеселились.

Мы узнали много интересного о целебных травах, об их применении из устного журнала «Есть в травах и цветах целительная сила», который провела библиотекарь школы Е. А. Москвина. А дома напоили фиточаем своих родителей по рецептам Елены Александровны.

В районной библиотеке на уроке «Здоровое поколение нового века» старшеклассники обсудили вопрос о том, как сохранить и укрепить главное богатство человека - здоровье, как противостоять вредным привычкам.

В детской библиотеке в конкурсной программе «Здоров будешь - все и добудешь» соревновались две команды шестиклассников, где, конечно, победителями оказались дружба и отличное настроение.

Многие ребята приняли активное участие в конкурсе рисунков «О спорт - ты мир!» и спортивной викторине.

Пятиклассники вместе с классным руководителем Н. Е. Горчаговой во Всемирный день здоровья показали малышам познавательную программу «Друзья здоровья». Дети узнали о здоровом питании, о витаминах, содержащихся в овощах, их полезном воздействии на организм человека.

Ксения ГОРЧАГОВА,
ученица 5 класса
средней школы № 3.

Российское образование для занятых людей в России и за рубежом

Высшее, второе высшее образование БЕЗ ВЫЕЗДА в учебное заведение. Русский институт управления (РИУ). (Лиц. № 24-0608, аккр. св. № 000482) предлагает поэтапное получение образования с помощью дистанционных технологий. Диплом о высшем образовании государственного образца.

Высшее, второе высшее образование: юрист, экономист, экономист-менеджер, менеджер, маркетолог.

Курсовая подготовка: бухгалтер, менеджер, основы нотариата, секретарь-референт, оператор ЭВМ (в том числе принимаются школьники выпускного класса).

Выпускники колледжей и техникумов, студенты других высших учебных заведений принимаются на сокращенные программы обучения. Срок обучения определяется индивидуальной скоростью освоения учебных материалов, уровнем предшествующего и получаемого образования.

Форма образования - заочная.

Пишите: 117216, г. Москва, ул. Грина, 1/3. РИУ.

Звоните (без выходных, 24 часа): (095) 713-1072, 711-8645, 713-3409, 711-0145. E-mail: riminfo@tantal-sov.ru.

Для обучения через Интернет используйте WEB-сервер: www.tantal.ru.

Русский институт управления НЕ ИМЕЕТ представительств и филиалов территории России.

Добровольное страхование средств транспорта

В наш динамичный XXI век автомобиль - это не только роскошь. И не просто средство передвижения. Это насущная необходимость, комфорт, скорость. Это символ и средство достижения успеха в жизни, в бизнесе. И, к сожалению, риск.



Как защитить свой автомобиль? Обязательная «автогражданка» не обеспечивает возмещение ущерба, причиненного вашему автомобилю. Для этого нужно иметь договор добровольного страхования транспортного средства. «РОСГОССТРАХ» сегодня предлагает самый широкий спектр вариантов добровольного автострахования, включающий все возможные риски: аварию, стихийные бедствия, пожар, удар молнии, взрыв, противоправные действия третьих лиц, хищение и угон, при этом возраст принимаемых на страхование машин может достигать 14 лет, а отечественных машин - даже 21 года.

РОСГОССТРАХ АВТО «ЗАЩИТА» - это очень гибкий продукт. Он позволяет формировать до 20 вариантов страховой защиты.

Тем, кто ценит время, качество и может за это заплатить, РОСГОССТРАХ АВТО «ЗАЩИТА» предлагает такой вариант страхования, который позволяет автоладельцу компенсировать все возможные расходы, связанные со страховым случаем. При повреждении автомобиля владелец имеет возможность произвести ремонт в автосервисе по своему выбору, страховая сумма по договору при этом не уменьшается на величину выплаченного страхового возмещения. Причем возмещение выплачивается по принципу «новое за старое».

Для тех, кто считает свой автомобиль не столь новым, кто знает, где купить дешевые запчасти и как недорого произвести ремонт, мы можем предложить договор на «традиционных» условиях. Этот вариант подходит для самого широкого круга автоладельцев. Возмещение по этой программе выплачивается в пределах страховой суммы в денежной форме с учетом степени износа деталей и узлов автомобиля («старое за старое»).

Также РОСГОССТРАХ АВТО «ЗАЩИТА» дает возможность автоладельцам выбрать минимальный перечень страховых рисков, например, только риск «Авария», «Противоправные действия третьих лиц» или «Пожар», а также застраховать отечественные легковые автомобили старше 14 лет. Кроме того предусмотрена гибкая система скидок, возможность оплаты страхового взноса в рассрочку.

Дополнительно можно застраховать места в салоне от несчастного случая и оборудование, установленное на автомобиль.

Полис РОСГОССТРАХ АВТО «ЗАЩИТА» можно приобрести у страховых агентов компании или в страховом агентстве по адресу: г. Грязовец, ул. Ленина, 39, тел. 2-25-70, и в п. Вохтога, ул. Юбилейная, 17, тел. 3-15-61. Специально для удобства своих клиентов «РОСГОССТРАХ» развернул по всей стране уникальную сеть из 233 специализированных центров урегулирования убытков. Они оснащены современной техникой и специальным программным обеспечением для расчета размера ущерба, причиненного автомобилю любой марки.

Кроме того, круглосуточно работает Контакт-центр «РОСГОССТРАХА», куда можно бесплатно позвонить по федеральному номеру 8(800)200-0-900. Абоненты сетей сотовой связи - «Би Лайн» и МТС - могут оперативно связываться с Контакт-центром «РОСГОССТРАХА» по короткому номеру 0530. Специалисты компании ответят на любые вопросы, дадут консультацию, как действовать в той или иной ситуации.

МИЛЫЕ ДАМЫ!

29 АПРЕЛЯ с 10 до 17 часов в РДК Торжокская швейная фабрика проводит продажу демисезонных ПАЛЬТО.

Широкий выбор на любой вкус и возраст.
Цены от 1300 рублей.
Ждем вас!

(2-2)



Ателье ООО «СТИЛЬ» предлагает женщинам весенние скидки на ткань - до 50 процентов. Посетите наше ателье по адресу: г. Грязовец, пр. Ленина, 85, 2 этаж.

(2-2)

УВАЖАЕМЫЕ ГРЯЗОВЧАНЕ!
Грязовецкий филиал ОАО КБ «Севергазбанк» предлагает **КРЕДИТОВАНИЕ** на покупку товаров длительного пользования. Кредиты выдаются на приобретение бытовой техники, компьютеров, мебели и прочего через предприятия торговли, имеющие соглашение с банком.

Срок кредита - до 1 года.

Первоначальный взнос - от 20 процентов стоимости товара. Процентная ставка - 21 процент годовых в рублях.

Кредит выдается под поручительство организации-работодателя заемщика или под поручительство физических лиц.

Предусматривается обязательное страхование покупаемого имущества.

Для оформления кредита необходимы следующие документы: справка о доходах заемщика и поручителя, паспорт заемщика и поручителя.

Справки по тел. 2-13-90.

ПРОДАМ автомобиль ГАЗ-24-10 1991 г. выпуска. Недорого.
Тел. 2-00-10.

ПРОДАМ дачу (6 соток) в южной части города (домик, курты).
Обращаться: г. Грязовец, ул. Молодежная, 13, кв. 44.

ПРОДАМ фундамент под дом по ул. Победы, 70.
Тел. 8-911-512-85-78.
(3-3)

ПРОДАМ кирпичный гараж (12x5, высота 3 м) в кооперативе «Лесной», ворота большие, подъезд хороший.
Тел. 2-24-99.

ПРОДАМ 2-комнатную благоустроенную квартиру.
Тел. 2-10-43.

28 АПРЕЛЯ на рынке г. Грязовца с 9 часов продажа кур-молодок.

Коллектив Плосковской сельской администрации выражает глубокое соболезнование Кондрашину Юрию Станиславовичу, водителю администрации, по поводу смерти отца

КОНДРАШИНА
Станислава Петровича.

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.