

Сегодня
в
номере:



стр. 2



стр. 5

программа
ТВ,
сканворд

стр. 3-4



РЕКЛАМА,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ

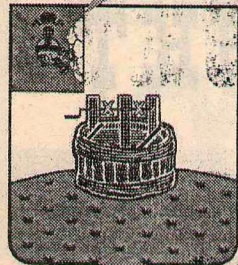
стр. 6

№ 100
(20082)

Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,
9 октября
2004 года



Выходит с 1 марта
1919 года

Цена газеты в розницу - 2 рубля

Завтра - День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности

УВАЖАЕМЫЕ ТРУЖЕНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ!

Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником! Примите искренние слова признательности и благодарности за вашу верность крестьянскому делу и долгу. Работая в различных отраслях сельского хозяйства, вы сохранили лучшие традиции тружеников села - трудолюбие, стремление к совершенствованию и развитию отрасли.

Надеемся, что и в дальнейшем ваше добросовестное отношение к делу, неистощимая энергия и терпение позволят добиваться высоких результатов по производству сельскохозяйственной продукции.

Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким!

Глава муниципального образования - председатель Земского Собрания Грязовецкого муниципального района
В. И. ЧИРКОВ.

Глава администрации Грязовецкого муниципального района
М. А. ЛУПАНДИН.

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ ТРУЖЕНИКИ АПК!

Дорогие труженики сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности!

Примите самые искренние поздравления с нашим профессиональным праздником - Днем работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности!

В этот замечательный день вы подводите итоги сельскохозяйственного года и мы выражаем сердечную благодарность всем, кто неразрывно связан с трудом на земле, производством сельскохозяйственной продукции, ее переработкой.

В сложных экономических погодных условиях земледельцам района удалось вырастить и убрать неплохой урожай зерна, большинство хозяйств заготовили необходимое количество кормов, сумели сохранить прошлогодний высокий уровень продуктивности дойного стада.

На прилавках магазинов представлена разнообразная и высокого качества продукция, произведенная предприятиями переработки.

Огромное вам спасибо, уважаемые животноводы, механизаторы, руководители и специалисты, работники предприятий перерабатывающей промышленности, за ваш созидательный труд.

Желаем вам, труженики агропромышленного комплекса, успехов в вашем нелегком труде, финансового благополучия, крепкого здоровья вам и вашим близким.

Райком профсоюза работников агропромышленного комплекса.

Сердечно поздравляю тружеников сельского хозяйства, представителей предприятий переработки сельхозпродукции с профессиональным праздником - Днем работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности!

Нынешний сельскохозяйственный год оказался как никогда трудным по погодным и экономическим условиям. Все мы испытали серьезные опасения за судьбу урожая зерновых культур, за будущее животноводства.

И только благодаря высокой организованности и ответственности руководителей и специалистов, механизаторов и животноводов, а также финансовой поддержке из областного бюджета, позволило нам справиться с поставленными задачами.

Усилиями тружеников перерабатывающей отрасли поддерживается широкий ассортимент и хорошее качество местной продукции.

Огромное спасибо вам, дорогие сельчане, работники перерабатывающих предприятий, за ваш нелегкий и самоотверженный труд, желаю в дальнейшем обеспечить устойчивый рост производства сельскохозяйственной продукции, укрепление экономики предприятий, крепкого всем здоровья, счастья и благополучия.

Депутат Законодательного Собрания области
В. И. ЖИЛЬЦОВ.



Совет ЗАО Племязавод «Заря» сердечно поздравляет коллектив специалистов, работников, ветеранов сельскохозяйственного производства с профессиональным праздником - Днем работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

Желаем вам доброго здоровья, мира, счастья, семейного благополучия, успехов в вашем нелегком труде.

Правление, профком СПК «Анохинский» сердечно поздравляют всех работников с профессиональным праздником - Днем работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

Желаем крепкого здоровья, добра, благополучия!



О том, как складываются дела в сельском хозяйстве Грязовецкого района, нашему корреспонденту рассказал накануне Дня работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности начальник управления сельского хозяйства и продовольствия Вячеслав Владимирович ЗЕЛЕНКОВ.

- Прежде всего, я хотел бы сказать о том, что главной целью аграрной политики, которую осуществляет администрация района, это сохранение и развитие сельского хозяйства как основной сферы жизнедеятельности сельского населения. К сожалению, текущий год является третьим подряд неблагоприятным годом по климатическим условиям, и мы все видим, в какой сложной ситуации приходится работать сельским труженикам. Да, нам пришлось оставить некоторые рубежи, достигнутые ранее, но провалом это считать никак нельзя. Люди работали, работают и будут работать столько же настойчиво, поскольку иного выхода у нас просто нет.

Если кратко подвести итоги минувшего периода этого года, то следует отметить, что в растениеводстве урожайность зерновых оказалась ниже уровня прошедшего года и составила примерно 23 центнера с гектара в амбарном весе. В принципе это неплохой показатель, но мы недополучили к уровню прошлого года около двух тысяч тонн зерна. Поэтому для приобретения зернофуража, жмыха, комбикормов дополнительно придется израсходовать 7-8 миллионов рублей. И эти средства придется получать, увеличивая продуктивность молочного стада, ибо это и есть главный источник получения фи-

Улучшая социальную атмосферу

нансовых ресурсов в каждом сельскохозяйственном предприятии.

Что касается животноводства, то здесь тоже произошло определенное снижение - по объему валового производства молока мы не достигли уровня 2003 года. Правда, в сентябре наметилась тенденция к увеличению его валового производства и росту продуктивности дойного стада. Если такая тенденция сохранится и дальше, то среднегодовой удой на корову составит 5800 килограммов молока, что выше уровня минувшего года. И недопроизводство молочной продукции произошло по той причине, что в текущем году сократилось поголовье дойного стада. Сейчас мы работаем над этой проблемой с руководителями и специалистами сельхозпредприятий. Думаю, что к 1 января мы сможем преодолеть этот отставание.

В нынешнем году устойчиво работают такие коллективы, как колхозы «Аврора», имени 50-летия СССР, «Заря плюс», имени Калинина. Здесь я называю лидеров в своих группах по уровню финансово-экономического состояния и по уровню производственного потенциала. Эти хозяйства увеличили уровень надоев от коровы от двухсот до шестисот килограммов.

Безусловно, свои лидеры есть и в растениеводстве. Например, неплохих результатов в зерновом хозяйстве добились земледельцы колхозов

«Покровский», имени Калинина, «Аврора», имени 50-летия СССР и ряда других предприятий.

Определенная работа была проведена в текущем году по повышению эффективности использования бюджетных ресурсов с тем расчетом, чтобы направить их на достижение конкретных целей. Из областного бюджета на проведение весенне-полевых работ, уборку урожая (приобретение горюче-смазочных материалов) мы получили 9 миллионов 467 тысяч рублей. Кроме того, бюджет нам выделил около восьми миллионов рублей на закупку минеральных удобрений. Это довольно весомая поддержка нашему сельскому хозяйству, хотя, по правде говоря, хотелось бы иметь еще больший объем такой поддержки. Эти шаги областного Правительства сыграли существенную роль в повышении продуктивности полей и в проведении всего комплекса сельскохозяйственных работ. Например, качество кормов по сравнению с прошлым годом оказалось выше практически во всех сельхозпредприятиях.

Также мы сумели вовлечь часть хозяйств нашего района в областную программу финансового оздоровления сельхозпредприятий, что положительно сказалось на их работе. Так, СПК «Согласие» по итогам работы за первое полугодие получило 1 миллион 170 тысяч рублей прибыли, ЗАО «Заря плюс» - 4 миллиона 600 тысяч рублей.

С прошлого года мы начали участвовать в федеральной целевой программе социального развития села до 2010 года. И если в 2003

(Окончание на 2 стр.)

Улучшая социальную атмосферу

(Окончание.
Начало на 1 стр.)

году восемь сельских семей в нашем районе получили бюджетные ассигнования на приобретение жилья, что вылилось в сумму 1 миллион 50 тысяч рублей, то в текущем году мы рассчитываем на приобретение шести квартир и финансирование строительства семи домов усадебного типа на сумму 2 миллиона 30 тысяч рублей. Я думаю, что мы даже сумеем превзойти этот уровень.

В августе Земское Собрание района рассмотрело и приняло районную программу по социальному развитию села, которая охватывает весь социальный комплекс, то есть и жилье, и водоснабжение, и газификацию, и спортивные мероприятия... Реализация этой программы поможет улучшить социальную атмосферу на селе и в определенной степени поднять имидж труда сельского товаропроизводителя.

Касаясь ближайших целей, нужно указать на дальнейшее развитие животноводства как базовой отрасли. Здесь просматриваются четыре основных проблемы: кадры, внедрение новых технологий, производство кормов и дальнейшая модернизация производства.

Кадрами мы на сегодня обеспечены, но в ближайшие годы численность работающих в сельском хозяйстве будет продолжаться сокращаться. Мы сумели договориться с руководством департамента сельского хозяйства и продовольствия Администрации области, чтобы с 1 января 2005 года на территории района стал осуществляться пилотный проект по мониторингу кадров. Это позволит нам, опираясь на конкретные данные, на конкретную перспективу, осуществлять реальные шаги в кадровой политике.

Внедрение же технологической специализации не требует абсолютно никаких финансовых вложений, никаких материально-технических ресурсов, но позволяет резко увеличивать производство молока. Речь идет прежде всего о содержании животных по группам с учетом их физиологического состояния.

Важную роль в повышении эффективности молочного животноводства играет уровень ведения племенной работы. Если в 90-х годах мы имели только одно племенное хозяйство - колхоз «Племзавод «Заря», то в настоящее время к нему присоединились еще два таких племенных хозяйства - колхоз имени 50-летия СССР и колхоз «Аврора». Кроме того, имеются еще два репродуктивных хозяйства - колхоз «Покровский» и ЗАО «Заря плюс». В этих хозяйствах сосредоточено порядка 70 процентов дойного стада района. Научные учреждения уже

разработали планы селекционно-племенной работы в СПК «Согласие» и колхозе «Ростиловский».

В кормопроизводстве мы нынче сделали большой шаг вперед. Например, на одну условную голову скота мы заготовили 33 центнера кормовых единиц против 27 единиц в прошлом году. Грубыми кормами молочное стадо обеспечено практически полностью, обеспеченность силосом значительно выше потребности, но из-за недополучения фуражного зерна возникают проблемы с концентрированными кормами. Их придется приобретать за пределами района, ибо нам никак нельзя снижать показатели нашей базовой отрасли сельского хозяйства.

Одним из эффективных приемов работы в сельском хозяйстве станут интегрированные системы, которые могут быть самыми разными. Пока они только еще формируются, в нашем районе - это сельхозпредприятия и переработка. В идеале я вижу эту систему такой: сырьевая зона, переработка и реализация продукции, в том числе в значительной степени и через собственную торговую сеть. Это позволит сократить издержки производства, а на прилавках появится больше дешевого продовольствия для населения. Мы очень настойчиво будем работать в этом направлении.

Отрадно отметить, что в процесс модернизации производства активно включаются и хозяйства второй и третьей групп. В этом смысле особого внимания заслуживает деятельность руководства и специалистов СПК «Анохинский». Там на фермах установлено современное холодильное оборудование, на одной из них смонтирована и работает хорошая доильная установка. Для растениеводов они приобрели оборотный плуг, как бы дорого он ни стоил, приобрели трактор МТЗ-1221, учитывая, что они хорошо себя показали на полях нашего района, в частности, в колхозе имени 50-летия СССР. И если модернизацию ферм там проводят в тесном контакте с ПТК «Северное молоко», то в растениеводстве новые технологии внедряются за счет инвестиционных кредитов.

Пользуясь случаем, я хочу выразить сердечную благодарность всем труженикам села, настоящим патриотам нашего района, самоотверженно работающим во всех отраслях сельскохозяйственного производства. От души поздравляю каждого из них, включая наших ветеранов, с их профессиональным праздником, желаю всем крепкого здоровья, успехов и благополучия.

Записал **Н. ГУСЕВ.**

ВЫПУСКАЯ «НАСТОЯЩИЙ ВОЛОГОДСКИЙ ПРОДУКТ»

Грязовецкий завод сухого обезжиренного молока - крупнейшее перерабатывающее предприятие нашего района, продукция которого снискала признание не только в нашей стране, но и в государствах ближнего зарубежья.

В канун Дня работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности наш корреспондент встретился с заместителем генерального директора ПТК «Северное молоко» по коммерческим вопросам Екатериной Васильевной ГРЯЗНОВОЙ и попросил ее рассказать о том, какими успехами встречает производственный коллектив свой профессиональный праздник.

- В 2004 году производственная деятельность коллектива ПТК «Северное молоко» была направлена на удовлетворение потребительского спроса, сохранение традиционных видов продукции и подготовка к выпуску ее новых видов. И здесь прежде всего речь надо вести о создании интеграционных связей участников рыночного процесса, улучшении жизненного уровня коллектива.

За восемь месяцев текущего года заготовки молока на предприятии составили 39,6 тысячи тонн, это чуть ниже уровня прошлого года. Произшло увеличение объемов производства цельномолочной продукции, стерилизованного молока и, как следствие этого, отмечено снижение объемов производства сухого цельного молока, сухого обезжиренного молока и небольшое снижение объемов производства масла. Но по-прежнему основной объем производимой продукции занимают сухое молоко и масло, что, безусловно, оказывает негативное влияние на финансовое положение всей компании в целом, так как маслоделие является одним из самых емких производств по затратам молочного сырья на единицу продукции. А снизить себестоимость в настоящее время можно только за счет замены молочного жира растительными жирами. Но мы этот вариант отвергли сразу и не стали заниматься этими технологиями.

Второй вариант заключается в том, чтобы, не ухудшая финансовое положение предприятия, снизить объемы производства данного вида продукта за счет ассортимента сдвига, что мы и старались сделать в нынешнем году. То есть делали упор на производство цельномолочной и стерилизованной продукции, которая для нас является рентабельной, а на масло направляем оставшееся сырье.

При существующих закупочных ценах на молоко себестоимость производства килограмма масла составляет около ста рублей. Продавать большие объемы его по такой цене, конечно, невозможно, ибо рыночная цена масла летом этого года была от 47 до 55 рублей. Та же самая ситуация складывается и с сухим молоком. Цены реализации летом нынешнего года были на уровне цен реализации предыдущего года.

С 1 января 2004 года предприятие перешло на работу в условиях нового ГОСТа по приемке молока. В результате наши поставщики сырья оказались как бы в разных ценовых категориях: у тех, у кого содержание белка в сдаваемой продукции было выше, получили и оплату выше. А это, в основном, крупные и средние хозяйства, такие как колхозы имени 50-летия СССР, «Покровский», «Анохинский», «Согласие». Ну, а те хозяйства, у которых кормовая база пока не отвечает современным требованиям, большой доплаты к базовой цене и не получали. Но в целом закупочные цены на молоко в текущем году у нас повысились на 25 процентов. Если в прошлом году средняя закупочная цена составила 4 рубля 86 копеек, то за восемь месяцев этого года закупочная цена на молоко составила 6 рублей 5 копеек без НДС.

Для расширения рынков сбыта мы всерьез задумались о сертификации своего предприятия по международной системе ХАСП. Это система



родного сертификата становится необходимостью.

Сегодня мы имеем право использовать товарный знак «Настоящий вологодский продукт». Четыре наших продукта - сухое молоко, масло «Крестьянское», сметана и стерилизованное молоко могут быть маркированы именно таким товарным знаком. Что это нам дает? Прежде всего повышение конкурентоспособности выпускаемой нами продукции, которая, в свою очередь, зависит от грамотного маркетинга, а также от системы управления качеством на предприятии.

Требования к продукции проекта «Настоящий вологодский продукт» приравниваются к требованиям столичного проекта «Московское качество», что позволяет нам легче выходить на рынок Москвы. По сухому молоку мы вошли в программу «Сто лучших то-

водилась закрытая дегустация и покупатели сами отбирали любую продукцию, то есть не те образцы, которые мы сами хотели бы предложить, а все то, что было на выставке. Сметана, производимая ПТК «Северное молоко», заняла первое место среди продукции остальных предприятий.

- Екатерина Васильевна, продукция вашего предприятия поступает не только в наши столицы, но продается и в Грязовце...

- Конечно, фирменная торговля, она всегда себя оправдывает. Потому что свою продукцию мы возьмем прямо утром в магазине, а вечером у нас уже выручка на счета банков зачислена. То есть оборот денег составляет всего лишь сутки. Это очень выгодно, хотя наценку на свою продукцию мы в наших магазинах не делаем.

- А как Вы оцениваете возможности своего коллектива?

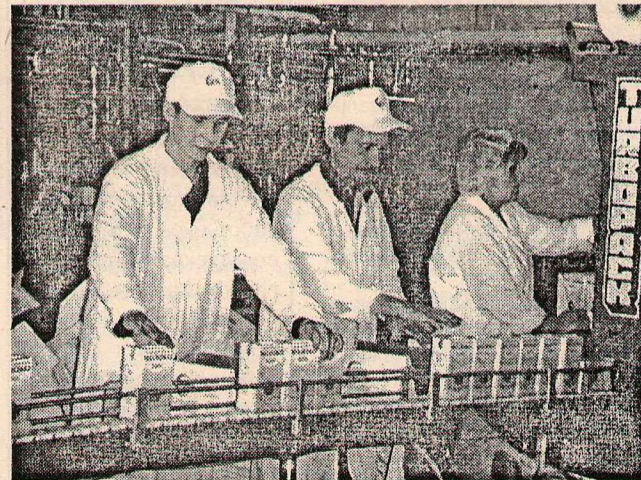
- Наш коллектив работоспособный, с производственными заданиями успешно справляется. Производство возглавляют специалисты с высшим и средним специальным образованием, с большим стажем и опытом. Считаю, что людей мотивируют не только деньги и финансовый результат, но и желание создавать что-то новое на профессиональном уровне, ибо профессионализм человека превышает всего прочего.

- Екатерина Васильевна, что бы Вы хотели пожелать вашим коллегам в день профессионального праздника?

- Хочу поздравить весь коллектив, всех наших поставщиков, ветеранов производства, пожелать им здоровья, успехов в их нелегком труде, побольше оптимизма, мира и спокойствия.

Беседу провел
Н. ГУСЕВ.

На снимках: семнадцать лет назад пришла на завод приемщицей молока Любовь Вениаминовна Грудинина. Сегодня она помощник мастера цельномолочного производства и отлично справляется со своим делом; линия производства цельномолочной продукции.



управления качеством и безопасностью продукции, система анализа критических точек в процессе производства.

Сегодня уже мало производить качественную продукцию. Надо иметь своеобразную гарантию безопасности, чтобы каждая последующая партия была такой же качественной. Добровольная система сертификации не даст прибыли предприятию, но увеличит объем продаж, позволит работать стабильно, ведь впереди вступление России в ВТО, и так или иначе, мы будем обязаны получить международный сертификат.

Мы одними из первых из молочных предприятий пошли по этому пути, поскольку при работе с сетевыми супермаркетами Москвы и Санкт-Петербурга наличие междуна-

варов», а это значит, что мы получили право на использование товарных знаков «Московское качество» и «Настоящий вологодский продукт».

Качество нашей продукции подтверждает множество наград тех ярмарок и выставок, в которых мы участвовали. В этом году мы участвовали в нескольких ярмарках, в том числе и международных. Стерилизованное молоко у нас в этом году получило две золотые медали на московской выставке и на последней, санктпетербургской. Сухое цельное и обезжиренное молоко также были награждены золотыми медалями.

Участвуем мы также и в региональных конкурсах. Последний такой конкурс проходил в Ярославле, назывался он «Вкусный мир». Там про-

ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

Лунный календарь

9 ОКТЯБРЯ

Луна в знаке Льва. День, когда особенно полезно чистить глаза, уши, носоглотку. Не стоит есть грубую, тяжелую пищу и пить много жидкостей. Нельзя оперировать и прокалывать уши. Хорошо есть творог. Полезны различные чистки. Уязвимы спина и сердце. Разрушительна пренебрежительность.

10 ОКТЯБРЯ

Луна переходит в знак Девы. Трудный день, так как есть опасность потерять энергию в пустых разговорах. Лучше не суетиться и не болтать. Хорошо есть картошку, рыбу, травы. Нельзя лечить и удалять зубы. Замечательный день для похода в баню. Уязвимы мышцы живота и кишечник. Разрушительно вранье.

11 ОКТЯБРЯ

Луна в знаке Девы. День, когда бездумно слушать радио, телевизор неосмотрительно - нужно быть внимательным ко всей информации. Не стоит много спать, есть картофель и цитрусовые. Нельзя сдавать кровь, ходить на кладбища, подвергаться гипнозу. Уязвимы мышцы живота, кишечник. Разрушительно мелочность.

12 ОКТЯБРЯ

Луна переходит в знак Весов. День, когда благоприятно покупать недвижимость, землю, делать ремонт. Нужно поддерживать у себя приподнятое настроение. Полезны очистительные процедуры для глаз. Хорошо начинать цикл голоданий. Уязвимы поясница и почки. Разрушительны сомнения.

13 ОКТЯБРЯ

Луна в знаке Весов. Самый опасный день лунного месяца. Опасности могут поджидать всюду, поэтому лучше не начинать ничего нового, а свои эмоции держать в узде разума. Противопоказаны секс и алкоголь. Нельзя делать клизмы и уколы в ягодицы. Необходимы пост, покаяние, смирение, воздержание. Полезно сделать ванночку для ног с холодной водой и солью. Уязвимы поясница и почки.

14 ОКТЯБРЯ

Луна переходит в знак Скорпиона. Новолуние. Солнечное затмение. Ответственный день. Задуманное в этот день может определить ваше здоровье на долгие годы. Поэтому не стоит употреблять алкоголь, есть острую и горячую пищу. Полезны физические упражнения. Хорошо попариться в бане. Нужно проявлять щедрость. Хорошо лечить зубы. Уязвимы поясница и почки. Разрушительны страхи.

15 ОКТЯБРЯ

Луна в знаке Скорпиона. После 10 часов наступает день, когда внутренняя и внешняя злость особенно разрушительны для здоровья. Полезны все упражнения на суставы, растяжки. Один из лучших дней для стрижки волос, особенно тем, кто страдает головными болями. Уязвимы промежность, половые органы, анус. Разрушительно высокомерие.

• ЛЮБОПИТНО

Робот, который питается мухами

Британские инженеры существенно продвинулись по пути создания полностью автономного робота — он «питается» мухами и мерзко пахнет. Чтобы выжить, не прибегая к помощи человека, робот должен уметь самостоятельно генерировать энергию. Крис Мелхуиш и специалисты по робототехнике из Бристольского университета придумали робота, который ловит мух и «съедает» их в специальном реакторе, который производит электричество. Единственный недостаток нового устройства - весьма неприятный запах, так как для привлечения насекомых используются человеческие экскременты. Жидкий их раствор поставляет местное очистное предприятие. Источником энергии робота по имени EcoBot II служит сахар полисахарида хитина, из которого состоят внешние скелеты мух. Насекомые попадают в одну из восьми топливных батарей, где бактерии, живущие в отходах, расщепляют сахара. При этом бактерии высвобождают слабый электрический ток.

Скоро Килиманджаро останется без снега

Потепление климата наступает, ледники отступают, и особенно плохо приходится ледникам в тропических и субтропических широтах. Ученые опасаются, что они уже подошли к границе полного исчезновения.

В Международной службе наблюдений за ледниками участвуют и гляциологи из Института географии РАН. По данным наблюдателей в Африке, площадь ледников на горе Килиманджаро между 1912 и 1990 годами уменьшилась более чем на 80 процентов, а на горе Кения с 1963 по 1987 год ледники сократились на 40%. Подобное же происходит и с ледником Кейкайи в Южной Америке, и с ледником Григорьева на Тянь-Шане. Из-за потепления меняются не только площадь и объем ледников, но и их изотопно-химический состав. В толще льда увеличивается количество тяжелого изотопа кислорода.

По сообщениям агентства Информнаука.

• ЭТО ВКУСНО

САЛАТ «КРАБЕНОК»

1 банка зеленого горошка, 1 пачка крабовых палочек, 200 г консервированных шампиньонов, 5 яиц, 2 средние вареные морковки и 1 небольшая луковка, майонез.

Крабовые палочки, грибы, яйца, морковь, лук порезать, добавить зеленый горошек. Все перемешать, заправить майонезом.

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Берем тыкву (кабачок, патиссон, репу или редьку) очищаем от кожуры и семян, натираем на крупной терке, добавляем натертую морковь, все смешиваем с майонезом, посыпаем укропом. Вместо майонеза пойдет и сметана, а можно полить растительным маслом. Соль и сахар добавляем по вкусу. Остроту салату придаст немного уксуса.

Супертолстяку ушьют желудок

Патрик Дюэль из штата Небраска (США) в свои 42 года весил почти полтонны. Он уже семь лет не выходил из дома, не мог самостоятельно двигаться, а взвешивать его приходилось на весах, предназначенных для крупного рогатого скота.

В начале июня 2004 года он был доставлен в госпиталь Ауега МакКеппал в тяжелом состоянии.

Врачи обнаружили у него целый букет связанных с ожирением болезней: диабет, сердечную недостаточность, тяжелейший артрит, а также проблемы с легкими и щитовидной железой.

После нескольких месяцев, проведенных на диете в 1200 калорий в день, Дюэль надеется снизить вес до 136 кг. Это позволит

ему без особого риска подвергнуться операции по ушиванию желудка. Патрик страдал ожирением всю жизнь. Уже в средней школе он весил больше 100 кг. Его отец и дед тоже были полными - оба весили более 130 кг. Однако он признает, что вклад в его заболевание внесло неправильное питание и пристрастие к фаст-фуду.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА УЛЫБКИ

Улыбка - мощнейшее лекарство, которое всегда «под рукой»! За ним не нужно бежать в аптеку и платить деньги. Все, что требуется для лечения, - приятно улыбнуться самому себе.

Специалисты утверждают, что многих тяжелых заболеваний - таких, как рак, диабет и болезни сердца, можно избежать, если не копить отрицательные эмоции, а почаще улыбаться. При этом совсем не обязательно раскрывать рот до ушей или хохотать до упаду. Достаточно легкой внутренней улыбки - и процесс исцеления начнется. Как же научиться улыбаться самому себе и тем самым пытаться оздоровить организм?

Для начала удобно расположитесь на стуле или в кресле. Лучше, если спина будет прямой, но слишком напрягаться не стоит. Ощу-

тите состояние удобства и комфорта. Почувствуйте приятное тепло в ладонях и в подошвах ног. А теперь вспомните какое-нибудь радостное событие или то время, когда вам было хорошо и приятно. Например, как вы загорали на солнце, купались в море или гуляли по лесу. Слегка улыбнитесь, а затем расслабьте щеки, нос, рот, все мышцы лица. Почувствуйте, как волна расслабления течет вниз по вашему телу, оздоравливая все внутренние органы.

Сердце. Согласно восточной медицине, на сердце очень сильно влияют такие отрицательные эмоции, как нетерпимость, вспыльчивость, высокомерие и жестокость. И,

наоборот, когда вы улыбаетесь сердцу, все негативные последствия исчезают, уступая место радости, счастью и любви. Положите обе руки на сердце и слегка улыбнитесь. Почувствуйте, как тепло от ладоней идет к сердцу.

Легкие. Работу этих органов угнетают печаль и депрессия, а усиливают мужество, отвага и чувство справедливости. Улыбаясь легким, скрестите руки, «обнимите» свою грудную клетку.

Печень. В восточной медицине считается, что печень связана со зрением. Положив руки на печень и улыбаясь, вы растворите опасные для здоровья эмоции, усилите свою доброту и решительность.

Селезенка и поджелудочная железа. Эти органы расположены под печенью и легким легким. Направив на них свою улыбку и положив на эти органы ладонь, вы устра-

самые-самые

Феномены рядом с нами

ИЗ КНИГИ РЕКОРДОВ «ЛЕВША»

Не часто, но бывает: живут рядом с нами самые, казалось бы, обыкновенные люди. А настает момент, и выясняется, что они обладают такими способностями, о которых мы, может, и слышали, но только в сказках. Примеры? Извольте - и знайте: все изложенное ниже подтверждено документально.

Первым официально признанным телепатом стал Вольф Мессинг. Он родился на территории Российской империи 10 сентября 1899 г. в крохотном местечке под Варшавой. Его удивительные способности проявились очень рано. В 1937 г. Мессинг, предсказав смерть Гитлеру, если тот пойдет на Восток, оказался в поле зрения гестапо. Будучи схвачен в Варшаве, он силой внушения заставил собраться в его камере всех полицейских участка, включая начальника. Заперев их в ловушке, Вольф благополучно освободился и бежал в СССР. Способности Мессинга проверяли лично Сталин и Берия. Комиссия сотрудников НКВД за свидетельствовала, что он по ее поручению получил в Госбанке 100000 рублей, предъявив в качестве «документа» листок чистой бумаги. В другом случае, несмотря на указание Берии не выпускать Мессинга без специального пропуска, он спокойно покинул тщательное охраняемое здание. Телепат умел читать мысли на расстоянии, предсказывать будущее, угадывать судьбу человека по фотографии и многое другое.

Но перенесемся в наши дни. Вот, например, инженер из Йошкар-Олы Владимир Кутюков за считанные секунды, проведя в уме сотни операций, способен сообщить, что 1 января 180 года было пятницей. Кроме того, сможет поведать, сколько секунд прошло со времени смерти Нерона до падения Константинополя или каким днем недели будет 13 октября 28448723 года...

Слесарь Некрасов из Липецка умеет в уме извлекать корни степени от двух до тысячи из чисел, состоящих из нескольких сотен цифр.

Шестнадцатилетняя киевлянка Ира Иванченкова достигла скорости чтения 163 333 слова в минуту с полным усвоением прочитанного. Юрист из Еревана Самвел Гарибян во время эксперимента в июне 1990 года умудрился запомнить и безошибочно воспроизвести 1000 незнакомых иностранных слов. Не зная языков, Самвел с одного раза запомнил и по памяти воспроизвел слова на арабском, урду, кхмерском, бенгали, английском, дари, немецком, эсперанто, итальянском.

Известна целая семья, члены которой обладают удивительной способностью удерживать на груди различные предметы в вертикальном положении.

Всему миру известно сегодня о даре школьницы из Саранска Наташи Демкиной. Без рентгена и УЗИ она может заглянуть внутрь человеческого организма. О ее безошибочных диагнозах проводили уже в Англии, Германии, Турции, Чехии, Польше и даже в Австралии.

«АиФ».

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

эти упражнения ежедневно - лучше всего рано утром, сразу после пробуждения.

После освоения этой методики практика занимает всего несколько секунд. Например, вы едете в транспорте и почувствовали недомогание. Настройтесь на больной орган, улыбнитесь ему и помогите расслабиться. Это позволит избавиться от боли и старых обид, почувствовать себя счастливым и здоровым человеком. Используйте методику лечения внутренних органов улыбкой можно везде: в транспорте, на улице и дома. В любой сложной ситуации постарайтесь улыбнуться, ведь улыбка - одно из самых лучших средств против стресса. Используйте постоянно это чудесное средство и будьте здоровы!

Очень полезно выполнять

А. СКОРЫЙ.