

**ЧЕТВЕРГ,  
16 МАЯ  
2002 года  
Цена 60 коп.  
(в розницу-  
договорная)**

# Тотемские ВЕСТИ



**Районная газета  
№ 56(10514)**

Издается с 1929 года



## ПО ГОРОДУ И РАЙОНУ

Земледельцы колхоза «Великодворье» за семь рабочих дней завершили сев зерновых. Уложиться в лучшие агросроки позволили отличная организация труда и слаженность действий участников сельхозкампании. Уже сейчас в хозяйстве готовятся к пастбищному периоду, а также к предстоящей заготовке кормов.

14 мая полностью завершило весенне-полевые работы ООО Агрофирма «Севераргоз». Поздравляем! (Более подробное сообщение об успехах филиалов агрофирмы читайте в следующем, субботнем, номере «ТВ»).

В храме Рождества Христова 10 мая освещена Тотемская Суморинская икона Пресвятой Богородицы. Через 450 лет в Тотму вернулся святой образ, коим Дмитрий Прилуцкий благословил Феодосия Суморина на основании в Тотме монастыря. Икону заказали и подарили храму мать и дочь Гузевы, жительницы г. Москвы.

По надоям молока к уровню минувшего года «плюсуют» все хозяйства, за исключением СПК «Заозерье». По-прежнему самые высокие надои получают в СПК «Тотемский», колхозе «Великодворье», СПК «Мосевский» и «Родина». По району средний надой за минувшую пятидневку составил 64,2 кг (+12,1 к уровню 2001 года).

«Вечерний свет» — так называется книжка стихов вологжанки Нат. Трофимовой. Ната — членка тотмички, чиренная тотмичка, читательница 70-х годов поменяет ее как способную журналистку, собою журналистку, собою журналистку, собою журналистку. Не случайно многие стихи автор посвящает родному краю.

### Из первых уст

## Хозяйства без внимания не останутся

Вопросы главе администрации района В. Л. ПОПОВУ задает Л. ТРУТНЕВА, наш корр.

- Хозяйства района ведут весенне-полевые работы. Какая помощь оказывается им властями?  
- Принято постановление о выделении сельадминистрации техники и людей для участия в посевной, кормозаготовительной и уборочной кампаниях.  
- Вы говорили, что лен нынче хозяйства сеять намерены. Нам же известно обратное, и причиной тому - неполный расчет за тресту 2001 года.  
- Как известно, существует областная программа по увеличению площадей посевов льна. Мы включились в эту программу в прошлом году. К сожалению, не все было выполнено согласно договорам, в частности, посевной материал был не должного качества. Но я считаю, что в минувшем году хозяйства вырастили неплохой лен, что позволит льнозаводу работать в две смены до нового урожая. Я считаю этот аргумент убедительным. Что касается нынешнего года, то программа и позиция области изменились. Сегодня никто никого не будет заставлять сеять лен. Там, где занимались его выращиванием, где соблюдается технология возделывания, там и впредь будут возделывать лен, получая неплохой доход.

Мы провели совещание руководителей хозяйств, на которое пригласили коллег из Верхоярского и Сокольского районов. Вместе определились с посевными площадями, высказали ряд условий заказчику «Тотмален» по обеспечению семенами. Было решено не гнаться за увеличением посевных площадей, а работать над улучшением качества льнотресты. Можно посеять и меньше, а урожай получить высокий. Это доказала и минувшая кампания. Те, кто хотел получить хороший результат - получили его, даже при семенах не лучшего качества. Так что я сторонник выращивания льна, хотя бы потому, что льнозавод должен работать.

- Долг районного бюджета МТС «Плодородию» приближается к миллиону рублей. Это не дает возможности предприятию качественно подготовиться ни к одной из сельхозкампаний. Что скажете?  
- Бюджет «Плодородию» не должен ни рубля. Должны хозяйства. Все работы по коренному улучшению земель, которые выполняет МТС, проплачиваются из земельного налога. Он поступает в районный бюджет в октябре-ноябре. Когда будут представлены документы по объему выполненных работ, когда в бюджет поступят деньги от земельного налога, вот тогда районный бюджет будет должен. Однозначно, что хозяйства за работу по коренному улучшению земель деньги получают.

### Подводят итоги, обсуждают задачи

Проведение в Тотме областных семинаров становится доброй традицией. 13-15 мая прошел семинар-совещание архитекторов.

Представители органов архитектуры и градостроительства Вологодчины, а также их коллеги из города Кирова подвели итоги профессиональной деятельности в 2001 году и обсудили задачи на 2002 год. Разумеется, с участием главного архитектора области Л.Н. Рагутского.

В программе семинара был обмен опытом работы по архитектуре и градостроительству, «круглый стол» по проблемам индивидуального жилищного строительства, другие вопросы.

### Транспортная инспекция не дремлет

С 20 по 30 мая в области проводится операция «Автолицензия». Цель - повышение безопасности перевозок пассажиров и грузов, усиление государственного контроля за выполнением требований и положений о лицензировании, требований транспортного законодательства.

В нашем районе лицензирование и контроль за грузо- и пассажирскими перевозками осуществляет филиал Вологодского отделения Российской транспортной инспекции. Его специалисты совместно с сотрудниками ГИБДД проведут основные мероприятия акции. Это проверка технического состояния автотранспортных средств, путевой документации, лицензионных карточек при перевозке грузов и пассажиров, контроль на линии.

### Темнота - друг молодежи

Вечерами Тотма погружается во тьму. Вот раздолье для отдыхающей молодежи! Темнота — ее друг да верный спутник жизни — пивной ларек в центре, что еще надо для счастья нынешним «принцам» и «золушкам»?

Оказывается, надо. Выпить бутылочку-другую «живительного» напитка и тут же грохнуть об асфальт. Или об угол ближнего дома. Подобные деяния квалифицируются как административное нарушение и наказываются штрафом 50 рублей. Но милицейским патрулям, видимо, не удается схватить за руку разгоряченных юнцов. Темно... По утрам работница городской службы благоустройства А.В. Трескина собирает по 15 ведер битого стекла. Ежедневно!

Что будем делать, горожане? Может, закроем ночные ларьки, чтобы наша молодежь не спивалась и не безобразничала? Если не можем навести порядок... Интересно, что думают о досуге неорганизованной части молодежи в нашем комитете по молодежной политике?  
**И. ДМИТРИЕВА.**

### Сельские вест

## Без удобрений - беда

Питательные вещества - один из важных факторов роста и развития растений. Источником их получения являются удобрения. Урожайность сельхозкультур напрямую зависит от того, сколько и какого качества удобрений внесено в почву.

В текущем году ожидаемое поступление минеральных удобрений составит 2513 тонн - это всего лишь половина общей потребности, или же по 56 кг на гектар пашни по району в действующем веществе. Вносят удобрения по-разному. Так, в СПК «Мосевский» на гектар внесено по 53 кг в д.в., в СПК «Заозерский» - 59 кг, в СПК «Середское» - 56 кг, в СПК «Родина» - 75, СПК «Маньково» - 54 кг, СПК «Никола» - 51 кг, в колхозе «Великодворье» - 109 кг, ООО «Топшменское» - 37 кг, СПК «Тотемский» - 59 кг.

В нынешнем году на поля района вывезено 87800 тонн органики, в том числе силами МУП МТС «Плодородие» - 40 процентов от общей вывозки. Больше всего органических удобрений вывезено в колхозе «Великодворье».

Согласно агрохимической характеристике, в нашем районе 12281 га кислых почв, 4080 га подлежат первоочередному

известкованию. Сильная и средняя кислотность препятствует усвоению растениями питательных элементов удобрений, снижает урожайность культур.

Нынче хозяйствам района выделено 3000 тонн гранулированного шлама.

Граншлак отличается сложным химическим составом. Форма известки представлена в виде силикатов, что объясняет невысокую активность в первый год. Полное раскисление почвы происходит через четыре года после внесения граншлака.

На поля хозяйства уже внесено 6000 тонн гранулированного шлама. Это на 255 га в колхозе «Великодворье», на 207 га в СПК «Родина», почти на 72 га в СПК «Мосевский», в СПК «Никола» на 107 га, на площади 44,8 га в СПК «Заозерский» и на 58 га в СПК «Середское».

На хорошие урожаи могут рассчитывать те хозяйства, где ведется целенаправленная работа по улучшению плодородия почв, где систематически вносятся органика, где изыскивают средства на приобретение минеральных удобрений.

**О. КУДРЯВЧЕНКО,**  
агрохимик района.

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

1 стр. ... Хозяйства получают деньги за улучшение земель. Однозначно учились архитекторы. Ветераны снова в строю.

2 стр. ... Никто не хочет признаваться чья помойка... А по деревне «летают» бумажки сомнительной чистоты. Соседи проводят конкурсы, бурят скважины, получают дипломы...

3 стр. ... Курить и жить с крысами вредно, а диета и физупражнения - полезны. С. С. Конавалов врач, который лечит человека, а не какой-то орган.

... Веселая лодка будет вослета в Усть-Кубене. Реклама.

### Фоторепортаж



На редкость солнечное утро. 9 Мая. Горят на солнце ордена и медали на груди ветеранов. В этот день, в 57-ю годовщину Победы, самые лучшие слова, добрые пожелания - здоровья, счастья и мира - адресованы тем, кто носит свои награды за подвиги в бою, и тем, кто приближал победу подвигами трудовыми.

С приветственными словами к людям, вынесшим войну на собственных плечах, обратился глава районного самоуправления В. Л. Попов, а также председатель райсовета ветеранов В. К. Кудринская, почетный гражданин города ветеран Б. Д. Попов и военный комиссар района А. Н. Гайдабура.

В день памяти всех, не вернувшихся с войны и не доживших до наших дней, ветераны и студенты педагогического училища возложили гирлянды и букеты цветов к памятнику воинам-тотмичам.

## Во имя neverнувших и тех, кто выжил

По окончании митинга прошел районный фестиваль патриотической песни «Россия верные сыны» с участием хора ветеранов, ансамбля



«Вербушка», творческих коллективов РДК «Варницы», квартета ансамбля «Славяне» и лауреатов областного фести-

тиваля инвалидов «Я радость нахожу в друзьях» В. Истратова, И. Попова, В. Комаровой. В завершение праздничного дня порадовал тотмичей своим выступлением духовой оркестр «Сияние Севера». Текст и фото Т. МИШУРИНСКОЙ.

## Город наш нам в нем жить



Фото Т. МИШУРИНСКОЙ

### НЕ О ТОМ РЕЧЬ, ЧТОБ ВИНОВАТОГО СЕЧЬ, А О ТОМ, ГДЕ ОН

На дне оврага — огромной общегородской помойки — копошились собаки. Сунув морду в пакет с отбросами, пес проделал в нем дыру и долго тряс головой, пытаясь освободиться из этой ловушки. Типичная веселая картина с натурой. Овраги — особенность ландшафта Тотьмы. А особенность психологии тотьмича заключается в том, чтобы, не мудрствуя лукаво, гадить в них. Под покровом темноты, а порой и вовсе не стесняясь, тащат в ближайšie рвы все, что мешает спокойно жить — тряпки, пакеты, гнилую картошку, дырявые тазы, старую обувь... И т.д. и т.п. Весной тайное становится явным, и возникает вопрос. Нет, не "кто виноват?", а "кто будет убирать?"

Издается постановление главы администрации города, которое закрепляет за юридическими лицами территории общего пользования. К примеру, один из самых грязных оврагов — Дмитриевский ручей от улицы Советской до улицы Ключихина достался Петровской ремесленной школе. Как гласит народная поговорка, свинчат взрослые — расплачиваются дети. Овраги вблизи частного сектора, видимо, юридически не являются территорией общего пользования. Зато фактически! Загляните в Кореповский ручей на ули-

це Ключихина — и вы содрогнетесь от ужаса. Неужели это сделал человек — существо разумное и сознательное?! И уж явно не пятковский или черняковский — далеко ват будет нести мусор.

За нарушение правил благоустройства, действующих на территории района, предусмотрены штрафы. Попался первый раз — до 300 рублей, второй — до 600. Оказывается, существенная прибавка в райбюджет. Можно бы на одних штрафах увеличивать его доходы. Такая возможность получить деньги прямо со свалки — Америка отдыхает. Только платят те, кто попался — добровольно или по суду. А если не попался... У него помойка под окном, а он все твердит: "Чур, не я".

Нет, не любим мы свой город, не любим! За нашу нелюбовь раньше расплачивались «суточкиники». В добровольно-принудительном порядке. Интересно, а как в этом месяце у нас с хулиганством?

А взяться за перо меня заставили ежедневные встречи с молодой уже женщиной, которая за каждым прохожим у своего дома подбирает фантики, хрустящие обертки, окурки и относит их в мусоровозку. Чтобы ветер не разносил по улице и в ближайший овраг. А что об этой проблеме думают руководители города и района?

Н. СЕМЕНОВА, г. Тотьма.

Письмо тотьмички корреспондент "ТВ" И. РЫЧКОВА попросила прокомментировать ведущего специалиста городской администрации Нину Иринарховну МОМОТОВУ:

Проблема, которую поднимает автор письма, действительно очень серьезная. Недавно она была детально обсуждена на совещании у главы города с участием представителей МУП ЭЖКХ. Вывод однозначен — необходимо расширить территорию обслуживания по вывозу сухого мусора, охватив таким образом не только муниципальный, но и ведомственный, и частный жилой сектор. Директору МУП ЭЖКХ предложено разработать тариф на вывоз сухого мусора от частного и ведомственного неблагоустроенного жилья и вынести на утверждение муниципального Собрания Тотьмского района. Определить график вывозки, места стоянки мусоровозочной машины. Однозначно, платить за вывоз сухого мусора придется всем. Любая услуга, выполняемая предприятием МУП ЭЖКХ, должна быть оплачена. Город наш, нам его беречь и благоустраивать. Активную помощь в этом важном деле нам оказывают старосты округов — авторитетные, уважаемые люди. Надеюсь, что в организации такого важного и неопложного мероприятия, как регулярная уборка мусора от частных домов, неблагоустроенных квартир, они проявят свои незаурядные способности. Кстати, примеры уже есть. Староста Малого округа Фаина Алексеевна Федотовская активно поработала в этом направлении. Обшла жителей, убедила в необходимости заключить договоры на вывозку мусора, и большинство людей ее поддержало.

Этот микрорайон уже включен в территорию обслуживания предприятием ЖКХ, машина регулярно забирает у жителей бытовой мусор. Вот что значит инициатива!

### В администрации города

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 22.04.2002 г. № 142

### О проведении работ по озеленению города

В последние годы ведется большая работа по благоустройству и озеленению города. Полностью проведена замена насаждений в парке Борцов за свободу, частично — в центральном, начато озеленение территорий ЦРБ, социального дома. Произвели посадки на своих территориях жители многоквартирных домов Садовой, Луначарского, многие владельцы индивидуальных жилых домов. Активно все годы ведут работы по поставке саженцев лесхозы (руководители Скрыбин А. М., Воробьев В. П.), Радуют цветники у лица, ПУ, МУП ЭЖКХ (Рычков Н. К., Истомина А. Н., Полягошко В. Г.), других предприятий и организаций.

Вместе с тем необходимо отметить, что в целом площади зеленых насаждений в городе не увеличиваются, т.к. ежегодно вырубаются старые и аварийные деревья. Только в истекшем году на эти цели израсходовано 75 тыс. рублей. В работе по посадке деревьев в городе практически не принимают участие школы, большинство жителей, многие предприятия и учреждения. Очень много саженцев гибнет по причине варварского отнесения к ним некоторой части школьников и молодых людей.

Из-за отсутствия денежных средств администрация города не может обеспечить работу по озеленению на профессиональной основе.

#### ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Предложить трудовым коллективам предприятий, организаций всех форм собственности, всем жителям города осуществить в апреле — июне т.г. посадки зеленых насаждений и обеспечить уход за ними, а также разбить цветочные клумбы на застроенных территориях.
2. Просить лесхозы (Скрыбин А. М., Воробьев В. П.) обеспечить поставку саженцев в город согласно заявке городской администрации.
3. Ведущему специалисту администрации г. Тотьма Момотовой Н. И. представить в лесхозы заявку на поставку саженцев для посадки в скверах, парках и для организаций, не имеющих своего транспорта.
4. Зам. главы администрации города Буторову Ю. М. решить вопрос по выдаче разовых бесплатных пропусков на проезд транспорта по городу и району.
5. Архитектору района Колесникову В. М. разработать схему посадки деревьев, определиться с составом насаждений, провести разметку на местности пешеходных дорожек, клумб, мест отдыха и др.
6. Контроль за выполнением постановления оставляю за собой.

В. ДМИТРИЕВ, зам. главы районного самоуправления, глава администрации г. Тотьма.

*Что такое культура? Кто-то скажет: это театр, музыка, литература, живопись и так далее. Извините, возразит другой, то, что вы перечислили, называется искусством, а культура — это умение вести себя в обществе, это доброе отношение к людям, честный труд, чувство собственного достоинства. Мы часто судим о людях, что называется, по одежке. Вот этот хорошо, по моде одетый — культурный, а тот, в потертой курточке и пачке — вред ли... Неверно это. Среди людей прилично одетых встречаются отвратительные хамы. И порой люди малообразованные и малоумные удивляют необычайной добротой, человечностью, даже мудростью.*

*Сегодня речь пойдет об одном из элементов культуры — о чистоте наших улиц и дворов. Стаял снег и весенний ветер гоняет по улице полиэтиленовые пакеты, пластиковые бутылки, вытаяли горы бытового мусора в самых неожиданных местах.*

Сердитое письмо по этому поводу прислал в редакцию житель деревни Мосеево В. И. ЦИКИН. Напротив его дома через дорогу много лет стоит на одном и том же месте тракторная телега, в нее жители многоквартирных домов складывают сухой мусор. По мере заполнения столь необычный контейнер отвозят на свалку. Нынче приподзвонили. Весеннее солнышко и апрельский ветерок сделали свое дело. Все, что оказалось под силу теп-

сельсовета свалка для бытовых отходов. А вот режим ее эксплуатации не выполняется, отходы не утилизируются, как того требуют нормы содержания. «Помогло» еще и родное сельхозпредприятие — вывезли производственные отходы, чем и вовсе испортили свалочную территорию. В Мосеево

**МАМА МЫЛА РАМЫ,  
ПАПА МУСОРОТВОЗИЛ**

есть ответственные и за благоустройство, и за содержание свалок. С них и спрос. Все замечания высказаны и, хочется надеяться, будет наведен порядок.

Картину куда печальнее, чем в Мосеево, пришлось видеть по возвращении домой на дороге Середское—Тотьма. Сразу за указателем "конец зеленой зоны г. Тотьма" в сторону города по обеим сторонам дороги мини-свалки. Чего здесь только нет! Посуда, одежда, игрушки, одеяла, обувь в сумках, пакетах, мешках, рассыпью. Не менее ужасно выглядит дорога с Варницк до асфальта. Владельца одной свалки удалось установить по ценникам и чекам, выброшенным вместе с упаковочной тарой. Один чек взяла на память, совсем недавний, от февраля этого года. Что уж говорить об обочинах дорог, когда склоны оврагов в центре города буквально утопают в бытовом мусоре.

Такая вот у нас культура. У всех. И у тех, кто прилично одет — тоже.

Л. МЕЛЬНИКОВА, наш корр.

**Вологодский район.** Тяжеловоз Трюк с конного завода "Вологодский" стал абсолютным чемпионом международной выставки "Коневодство и конный спорт-2002", которая только что завершилась в Санкт-Петербурге. Победитель награжден дипломом, кубком с надписью "Чемпиону породы в ринг-выводке" и расшитой многоцветной попоной. Жеребец Трюк вскоре будет представлять в командном составе Россию на Всемирной выставке в Берне (Швейцария).

**Шуйское.** В Междуреченском районе завершилось бурение первой полого-разведочной скважины глубиной около 2,5 км. Сейчас проходит испытания газоносных слоев на предмет выявления месторождений углеводородов. Разведочной партии предстоит пробурить еще несколько скважин, стоимость бурения одной из таких составляет тридцать и более миллионов рублей. Но, как говорят специалисты, игра может стоить свеч.

**Череповец.** Череповецкий молочный комбинат получил в Московской торгово-промышленной палате дипломы и сертификаты на свою продукцию и право на ее реализацию в столице и столичной области. Такой чести удостоены сухие молоко и сливки, масло "Крестьянское", сметана в стаканах.

**Великий Устюг.** На неопределенное время на местном ликеро-водочном заводе будет прекращен выпуск популярных спиртных напитков "Старка" и водка "Русская". Как прокомментировал это не очень радостное событие директор предприятия М. Павлов, это стало результатом продолжающейся войны за право владения торговыми марками между Минсельхозом и ЗАО "Союзплодоимпорт". По всей вероятности, заводу не удастся продлить действие удостоверений на эти изделия. Заявка была подана вовремя, однако на кон в этой войне, как говорят, поставлены многие миллионы долларов.

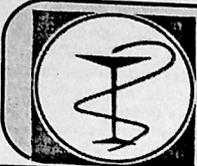
**28 апреля** исполнилось 150 лет со дня рождения русского физиолога Николая Евгеньевича Введенского, ученика И. М. Сеченова. Наш земляк стал основателем целой научной школы. Известен он глубокими исследованиями закономерностей реагирования живых тканей на различные раздражители.

Родился известный ученый в селе Кочково Вологодской губернии.

После окончания Вологодской духовной семинарии Введенский поступил в Санкт-Петербургский университет, работал в лабораториях Германии, Австрии, Швейцарии. В России участвовал в студенческих революционных кружках, "ходил в народ", за что три года провел в тюремных стенах. Последнее время был членом-корреспондентом своей альма-матер.

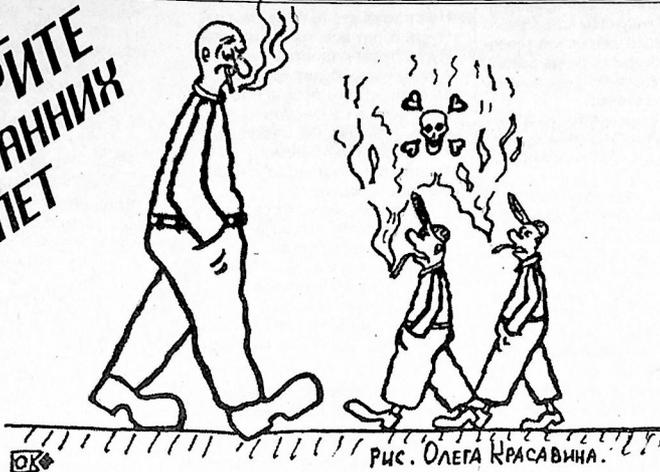
**Нюксеница.** В районе состоялось мероприятие по совершенно необычному поводу — деревне с исключительным названием Дунай Березовского сельсовета исполнилось 100 лет со времени ее образования. На торжество были приглашены все жители юбилейра, учителя географии, учащиеся-краеведы, главы администрации сельсоветов, заслуженные нюксеняне, гости из областного центра. Здесь прошло представление книги очерков под названием "Дунай, мой Дунай", автором которой является земляк Владимир Павлович Сумароков. Издание вышло тиражом 500 экземпляров и сразу стало библиографической редкостью.

**Великий Устюг.** К июлю, к Проктопьевской ярмарке в городе появятся два фонтана, но претендующие на петродворские, но — все же! Идею "подветская мысль", даже областные власти и обещали не только моральное, но и материальное содействие. Что еще интересно: фонтаны намерено соорудить у двух очень известных персонажей — у памятника Владимиру Ленину и в отчине Деда Мороза.



# ЗДОРОВЬЕ

**НЕ  
КУРИТЕ  
С  
РАННИХ  
ЛЕТ**



В школе-интернате коррекционного развития проживает около 100 детей различного возраста. Большинство из них уезжают домой только на каникулы. Поэтому персоналу школы приходится заниматься не только воспитанием и обучением этих детей, но и следить за их здоровьем, что и делают фельдшеры С.А. Русинов и В.Б. Талашова.

В школе много времени уделяется профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Сергей Александрович занимается лечебной физкультурой с учениками начальных классов и делает массаж детям с нарушениями осанки и сколиозом. Кроме того, в зале столовой находится фитокabinet, где проводят лечение настоями и отварами из трав. Это укрепляющие сборы и по показаниям: успокаивающие, при заболеваниях желудка и почек. Заготавливает травы и готовит целебные напитки В.А. Неманова.

В школе ежегодно традиционно проводится неделя здоровья, приуроченная к Всемирному дню здоровья – 7 апреля. И этот год не стал

исключением. Всю неделю медработники, воспитатели проводили беседы о здоровом образе жизни, о вреде курения, о гигиене здоровья юношей и девушек. Были показаны кинофильмы, проводились викторины на медицинские темы.

В школе прошло театрализованное представление "Суд над сигаретой", участие в котором принимали учащиеся, преподаватели и даже председатель ДПО Л.Н. Нестерова. Стихи собственного сочинения читал ученик 8 класса Валерий Клыгин:

*Не курите, дети, с ранних лет,  
Не берите в руки сигарет.  
И забудьте про табак,  
Никотин – ваш злейший враг.*

В конце недели здоровья подвели итоги. Все победители были награждены сладкими призами.

**В. КОПЫТОВА,**  
медсестра кабинета  
мед. профилактики ЦРБ.

Кровеносные сосуды – нить жизни. Когда она "рвется", обрывается и наше существование. Сосудистые заболевания лежат в основе 50, а то и более процентов всех человеческих неприятностей, связанных со здоровьем. Держать сосуды в тонусе, в порядке – это означает жить долго, наслаждаться жизнью.

Известно, что после 50 лет артерии теряют свою эластичность, в значительной мере утрачивают способность сокращаться и расслабляться, становятся твердыми, забываются изнутри холестериновыми бляшками. Называется это атеросклерозом.

А начинается все с так называемой нейрососудистой дистонии, которая проявляется подчас уже в 20-30 лет и выражается в виде определенного сосудистого невроза – результата разрегулировки периферического аппарата кровообращения. Артерии то сжимаются, то расширяются не к месту и не ко времени, реагируют на стрессы, перемены погоды и так далее.

Так вот, борьбу с грядущим атеросклерозом надо начинать не тогда, когда он грянет, а задолго – с проявлений нейрососудистой дистонии.

**ЧТО ЖЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА БОРЬБА?**

В первую очередь, конечно же, умеренные физические упражнения, диета, направленная на сохранение состояния сосудов, и, наконец, способность противостоять стрессам.

Готовясь ко сну, «не перепиливайте опилки» происшедших за день неприятностей и обид. Полный сон – важнейшее условие восстановления нервной и сердечно-сосудистой систем организма. Представьте себя на прогулке в лесу, на берегу реки, в поле... Воображению в этом случае поможет мешочек из хлопчатобумажной ткани, наполненный шишками хмеля, корнями валерианы, цветая-

ми ромашки, листьями мяты и т. д. Собственным "изобретениям" здесь нет предела...

Но, конечно же, в борьбе с атеросклерозом ничто не заменит физические упражнения. Бесспорно, лучшее из них зимой – лыжные прогулки.

А вообще годится все: бег, лыжи, коньки, плавание в бассейне, гимнастика. Правило: 10 тысяч шагов в день, велосипед, работа в саду и в огороде и так далее. Больше двигайтесь! Без этого не спасетесь.

Двух "китов" мы обозначили: душевное равновесие и физические упражнения. Третий – и очень важный – питание.

Цивилизованный мир сходит к на постоянной необходимости заменять животные жиры растительными, снижать нормы потребления продуктов животного происхождения за счет увеличения в рационе количества овощей и фруктов. Из лекарственных растений наиболее полезны цветы (настоялка и плоды) кроваво-красного боярышника в любом виде, в том числе и в варенье, в компоте. Дневная норма – 2 столовые ложки сырых ягод

## ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА МОЖНО УБЕЖАТЬ

или 1 – сушеных.

Можно применять траву пустырника - и в настое и в настойке (на водке и отдельно, а лучше с цветками или ягодами боярышника, ромашкой, мятой в соотношении 2:2:1). Взять столовую ложку этого сбора на стакан кипятка и прокипятить 5 минут (если ягоды - то предварительно их раздробить и прокипятить отдельно 10 минут). Пьют по 3 столовые ложки 3 раза в день. Если у вас часты реакции на погоду, стрессы с головными болями, с повышением кровяного давления, желательнее добавить туда и донник желтый (по 1 чайной ложке). Такие погодные реакции снимают и самомассажи – поглаживание ладонями лба, лица, затылка, плеч, висков, запястий.

**И. УЛИТИНА,**  
врач-терапевт.

### На изысканную полку

## НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ДОКТОР

Лет 5 назад в книге Валентины Травинки «Тропинка к здоровью» я прочла посвящение «Доктору, научившему меня плавать, не падать перед предательством и прощать - Сергею Сергеевичу Коновалову». Тогда я не обратила на это имя никакого внимания. Летом прошлого года в поисках новых публикаций о лечении позвоночника и суставов увидела в одном из книжных магазинов книгу с интересным названием «Книга, которая лечит. Болезни позвоночника и суставов. Информационно-энергетическое учение». Автор - КОНОВАЛОВ С.С.

Оказывается, в С.-Петербурге почти десять лет проводит лечебные сеансы выпускник Винницкого медицинского института им. Н.И.Пирогова, доктор медицины Сергей Сергеевич Коновалов, проработавший до 1991 г. 20 лет в разных медицинских учреждениях. На лечебных сеансах он лечит Энергией Сотворения, Божественной энергией, которую он получает из космоса и может ею управлять на своих сеансах. Звучит фантастически, но это так. Подтверждение тому - десятки тысяч выздоровевших людей. (Ведется строгий учет историй болезней, состояния больного до лечебных сеансов и результатов медицинских обследований в обычных поликлиниках после лечебных сеансов Коновалова).

«Я лечу человека, лечу весь его организм, а не отдельно взятую систему или орган, - пишет Коновалов. - Мои книги живые, они вносят в ваш дом и вашу жизнь поля Энергии Сотворения. Относитесь к ним бережно, не просто читайте их, а просто «впитывайте» каждое слово, каждую фразу, особенно из примеров выздоровления моих пациентов. Я получаю много писем с хорошими результатами. Принимайте заочные сеансы, делайте энергетические упражнения и процесс выздоровления пойдет».

На сеансы Коновалова попасть очень трудно. Проводятся они два раза в неделю. Серия состоит из 10 сеансов, значит, более месяца надо где-то жить. И вот тут приходят на помощь книги Коновалова, заочные сеансы. Они противопоказаны только людям, страдающим психическими заболеваниями.

В каждой книге есть целительный энергетический буклет, к сожалению, описание энергетических упражнений - не в каждом выпуске. В серии «Книга, которая лечит» вышло уже 8 выпусков: «Энергия Сотворения. Слово о докторе», «Органы пищеварения», «Женские болезни», «Путь к здоровью», «Человек и Вселенная», «Болезни позвоночника и суставов», «Преподоление старения», «Исцеление души».

Их можно заказать (на выбор, но не менее 3 книг) наложенным платежом по адресу: 195197, С.-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е.Н.

В книжных магазинах в 2001 г. книги можно было купить по 20 рублей.

**Л. РОМАС,** г. Мурманск.

Согласно статистическим данным, уровень инфекционной заболеваемости с 1991 по 2001 г. по России увеличился почти на 43 процента, а это почти неуправляемый натиск болезней, которые по-прежнему играют существенную роль в патологии человека, наносят огромный экономический ущерб обществу. В основе роста заболеваемости лежит ряд причин, но одной из основных является дестабилизация социально-экономических условий жизни населения, на фоне которой осложняется эпидемиологическая обстановка, реально возрастает опасность так называемых возвращающихся "классических инфекций". Наглядным примером может служить стремительный рост заболеваемости туберкулезом.

Известно, что самым эффективным методом борьбы с инфекционными болезнями является вакцинация, то есть прививка населения. Но так как мир возбудителей болезней настолько велик и разнообразен, решение проблемы в одном направлении представляется невыполнимым. И трудно представить человека будущего, который будет в состоянии перенести сотню вакцинаций, если даже такое количество их удастся создать.

В принципе все неспецифические меры предусматривают уничтожение возбудителей заболеваний вне организма больного, т. е. во внешней среде и в борьбе с переносчиками инфекций. Профилактическая дезинфекция проводится постоянно в ДОУ, школах, предприятиях торговли, общественного питания и др. с целью предупреждения ОКЗ, вирусного гепатита А, гнойно-септических заболеваний.

Борьба с переносчиками заболеваний проводится на договорной основе. Руководители промышленных предприятий, административных учреждений обращаются за помощью к специалистам в крайнем случае, когда не могут собственными силами справиться с грызунами, тараканами, нарушая при этом

все правила и подвергая окружающих опасности отравления. В весенне-осенний период численность грызунов и бытовых насекомых резко увеличивается, поэтому в целях эффективности мероприятия необходимо проводить систематически.

В солнечные теплые дни дросыпаяются мухи, являющиеся показателем санитарного состояния и свидетельствующие об уровне санитарной культуры населения. Не исключено, что в

## И ЖИТЬ НАМ С КРЫСАМИ?..

ней также кроется причина массовых заболеваний.

Грязь, мусор не создаются сами по себе, они рукотворны. Поддерживать нужный уровень чистоты не просто, поскольку один убирает, а другие снова сорят. Не об этом ли свидетельствует внешний вид улиц, где можно увидеть бутылки от пива, упаковки из-под сигарет, окурки... А что творится на окраинах города, по склонам рек?! Взять хотя бы берег Песей-Денги с

### Санитарный вестник

улицы Горького - горы бытового мусора, бутылки... Привлекает к себе людей, идущих в райгаз, помойная яма у жилых домов по улице Загородная. Вероятно, жителей не беспокоят окружающая их грязь и антисанитария, иначе бы давно навели погядок.

Нарушившаяся в...од: на сегодняшний день санитарная культура не просто низка - она отсутствует. И до тех пор будет так, пока постоянная чистота

та не станет повседневной потребностью человека, пока будет продолжаться сброс мусора, не закопанного в целлофановые мешки, в неположенных местах. И жить нам неразлучно с крысами, тараканами, мухами... И все это при наличии необходимых средств борьбы с этой нечистью.

**А. ФИЛИПОВА,**  
пом. врача-эпидемиолога.



# “БУДУ ДО НОЧНОЙ ЗВЕЗДЫ ЛОДКУ МАСТЕРИТЬ СЕБЕ...”

Уважаемые руководители предприятий и жители города! Просим вас принять участие во втором областном конкурсе профессионального мастерства по изготовлению деревянной весельной лодки, который состоится в июле 2002 года в п. Устье Усть-Кубенского района. Не должен остаться в стороне от такого конкурса город, чьи прославленные мореходы в старину на изготовленных ими самими судах доходили до Аляски, Северной Калифорнии и Сан-Франциско, Командорских, Алеутских и Лисьих островов. Ведь не случайно наш город так и зовется: Тотма – город мореходов.

Конкурс проводится с целью возродить мастерство по изготовлению деревянных весельных лодок, выявления лучших мастеров, популяризации профессии столяра. К участию в нем допускаются мастера, собственноручно или коллективно построившие весельную лодку в 2000-2002 году в соответствии с требованиями. Допускается изготовление лодки для использования ее под навесным мотором или парусом.

Конкурсная комиссия оценивает представленные на конкурс лодки по пяти номинациям: длина лодки от 3,5 м до 4,5 м; длина лодки от 4,5 м до 5,5 м; длина лодки от 5,5 м до 7 м. Все лодки, оборудованные парусом, изготовленные из металлодеревя, независимо от размеров; долбленные и лодки, изготовленные из фанеры, независимо от размеров.

Каждая лодка оценивается индивидуально по трехбалльной системе по каждому из следующих параметров: качество изготовления лодки и весел (подбор и качество используемого материала); техническая характеристика (высота борта, размещение сидений и уключин, ширина лодки, использование уплотняющего материала); качество покраски лодки и весел; вместимость и остойчивость (вместимость лодки определяется максимальным количеством пассажиров, способных разместиться в лодке и обеспечить при этом безопасную езду и остойчивость); надежность исполнения лодки.

Если несколько участников набе-

рут равное количество баллов, победителем считается выигравший на своей лодке упражнение по определению маневренных качеств.

Маневренные и скоростные качества лодки определяются при выполнении следующего упражнения. Лодка при управлении одним гребецом должна преодолеть расстояние в 50 метров с выполнением упражнения “змейка” (три ограничителя в виде стойки, установленные по прямой линии с одинаковым интервалом).

Каждая лодка выполняет это упражнение отдельно. Управление осуществляет сам мастер или его доверенное лицо. Касание стойки лодкой и веслом допускается. За наезд на

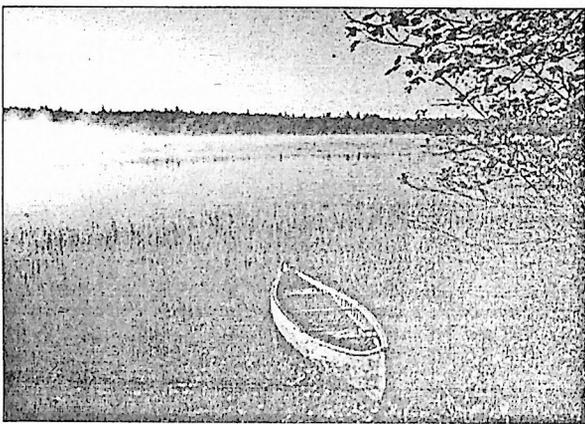
стойку лодкой участник получает штрафной балл (1 балл приравнивается к 10 секундам штрафного времени). Перед участием в соревновании на скорость разрешается, по условиям соревнований, сделать тренировочный заезд.

Участники конкурса будут награждены дипломом “Участник второго областного конкурса” и памятным призом.

Среди всех представленных на конкурс лодок будет разыгран приз за оригинальность.

Организацию доставки лодки к месту проведения конкурса и обратно берет на себя администрация районного самоуправления.

Понимая всю сложность задачи (стоимость строительного материала, его подбор, доставка, строительство), администрация района будет крайне признательна спонсорам, готовым откликнуться и поддержать славу города Тотмы, как города мореходов.



(Н. Рубцов).

## Поздравления



Усть-Печеньский с/с,  
д. Слободино,  
НЕМИРОВО

Алексею Александровичу.  
Хотим поздравить с  
днем рождения

И счастья в жизни пожелать.  
На жизнь не стоит обижаться,  
Не стоит в жизни унывать.  
Пусть будет все: гроза, метели,  
Пусть будет радость и покой,  
А если очень будет трудно,  
То знай, что мы всегда с тобой.  
Годы можно не считать,  
В этот самый день счастливый  
Мы хотели б пожелать:  
Пусть морщинки, но от смеха,  
Не беда и седина.  
Среди слезинки, но от счастья  
Тебе сопутствуют всегда.  
Чтобы в жизни улыбались  
твои ясные глаза,  
Чтобы счастье и здоровье  
Были спутником всегда.

Жена, дети, зятья, внуки,  
Фуникова, Осовские, Немировы.

Д. Исаев,  
Калининский с/с,  
ДУЛЕПОВО

Александр Александровичу.  
Поздравляем с юбилеем и выходом на заслуженный отдых!  
Пусть юбилей несет лишь счастье,  
Ни капли грусти, ни одной слезы.  
Душевного богатства и здоровья  
Желаем мы от всей души.  
Благодарим за долготелний и добросовестный труд.

Администрация филиала  
“Россия” ООО Агрофирма  
“Севергазроз”.

Г. Тотма,  
БЕРДНИКОВОЙ  
Нине Николаевне.

Дорогую жену, маму, бабушку поздравляем с юбилейным днем рождения! Желаем счастья, радости в жизни, никогда не болеть и жить много лет. Пусть будет жизнь твоя как в сказке хороша. И пусть от радости поет твоя душа.

Муж, дети, внучка.

## Объявления

Продам мотороллер “Турист” на ходу. Т. 2-38-83, вечером.

ГУ “Тотемское дорожное управление” срочно требуется автоэлектрик с опытом работы.

Обращаться по адресу: г. Тотма, ул. Заряльная, д.17 “а”. Тел. 2-21-51.

Продам “ВАЗ-21099”. Т.2-38-68.

Оздоровительному лагерю “Дружба” на июнь ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ вожатые, воспитатели.

Требования:  
- высшее или среднее специальное образование;  
- не моложе 18 лет;  
- общительность;  
- умение работать с детьми.

Обращаться:  
Тотемский р-н, п/о Советский, ОЛ “Дружба”. Тел. 61-1-10.

Предлагаем поработать на личном телефоне молодой пенсионерке (т. в Вологде 74-01-89).

В ДДТ 22 и 25 мая приезжает ООО “Вахруши” принимать обувь в ремонт с 10 до 16 часов.

Требуется страховой агент в п. Юбилейный. Справки по телефонам 2-13-40, 2-12-40.

Тотемскому району требуется фармацевт. Обращаться в отдел кадров района.

Продается мотоцикл “ИЖ - Юпитер - 5” с коляской в отличном состоянии. Т. 2-39-10, после 18 часов.

17 мая в МЦ “Тотма” с 9 часов продажа обуви импортного и совместного производства г. Киров. Большой выбор спортивной обуви.

Коллектив Калининской средней школы выражает глубокое соболезнование Соболевой Нине Михайловне и Саблиной Любови Михайловне по поводу смерти

МАТЕРИ.

Коллектив МУК «Центральная библиотека» выражает глубокое соболезнование Ерыкаловой Юлии Павловне по поводу смерти

МАТЕРИ.

Выражаем глубокое соболезнование медсестре терапевтического отделения Стриженко Татьяне Николаевне по поводу безвременной смерти брата

ЛЕОНИДА.

Работники терапевтического отделения.

Выражаем глубокое соболезнование родным и близким по поводу безвременной смерти

ПАНОВА

Александра Александровича и скорбим вместе с вами.

Карелины, Савковы.

Районный совет ветеранов, районное общество инвалидов, районное общество слепых с глубоким присорбием извещают, что в возрасте 70 лет ушел из жизни ветеран службы связи, инвалид

КУРИЦЫН

Рюрик Николаевич

и выражают соболезнование родным и близким.



СВИДЕТЕЛЬСТВО  
РЕГИОН. ИНСПЕКЦИИ  
(Г. ТВЕРЬ)  
В Т-0571

Выражаем сердечную благодарность начальнику милиции Вайгачеву Н. Р. за оказание помощи нашей семье.

Филимоновы.

Управление культуры выражает глубокое соболезнование директору музейного объединения Ерыкаловой Юлии Павловне, ее родным и близким по поводу смерти матери и бабушки

ЖДАНОВОЙ

Евгении Васильевны.

16 мая исполняется год, как нет с нами любимого друга

ЖУКОВА

Анатолия Николаевича. Вспомните его все, кто знал и любил.

Осовская М.П., семья Первушиных.



16 мая исполняется год, как нет с нами

ЖУКОВА

Анатолия Николаевича. Все, кто знал его, вспомните вместе с нами.

Родные.

Коллектив ГУ “Тотемское дорожное управление” выражает глубокое соболезнование Службовой Людмиле Витальевне по поводу смерти

МАТЕРИ.

Коллектив ОАО “Тотмарайснаб” выражает глубокое соболезнование Панову Олегу Александровичу по поводу безвременной смерти отца

ПАНОВА

Александра Александровича. Скорбим и выражаем глубокое соболезнование председателю СПК “Родина” Панову Владимиру Александровичу, Валентине Петровне, родным и близким по поводу безвременной смерти отца, мужа, дедушки

ПАНОВА

Александра Александровича. Работники бухгалтерии и специалисты.

Коллектив СП “Торговый отдел” ООО Агрофирма “Севергазроз” выражает глубокое соболезнование Власовой Зое Феодосьевне по поводу смерти

ОТЦА.

Выражаем глубокое соболезнование Дулеповой Валентине Фадеевне, детям и внукам по поводу безвременной смерти мужа, отца и дедушки

ДУЛЕПОВА

Александра Александровича. Сватья Тамара, Крапивины, Акишевы.

Комитет по сельскому хозяйству и продовольствию выражает глубокое соболезнование председателю СПК “Родина” Панову Владимиру Александровичу по поводу безвременной смерти отца

ПАНОВА

Александра Александровича.

Коллектив цеха механизации и растениеводства СПК “Родина” выражает глубокое соболезнование Пановым Владимиру Александровичу, Олегу Александровичу, Валентине Петровне по поводу безвременной смерти отца и мужа

ПАНОВА

Александра Александровича.

Работники ветеринарной службы СПК “Родина” выражают глубокое соболезнование Пановым Валентине Петровне, Владимиру Александровичу по поводу безвременной смерти мужа и отца

ПАНОВА

Александра Александровича.

Коллектив Тотемского музейного объединения выражает глубокое соболезнование Селивановой Ольге Михайловне и Филипповой Елене Валерьевне по поводу смерти бабушки

ЖДАНОВОЙ

Евгении Васильевны. Администрация ООО Агрофирма “Севергазроз” выражает глубокое соболезнование Корюкиной Ирине Александровне в связи со смертью отца

ДУЛЕПОВА

Александра Александровича.

Администрация Вожбальского сельсовета выражает глубокое соболезнование руководителю СПК “Родина” Панову Владимиру Александровичу, родным и близким по поводу безвременной смерти отца

ПАНОВА

Александра Александровича.

Коллектив цеха животноводства СПК “Родина” выражает глубокое соболезнование Пановым Владимиру Александровичу, Валентине Петровне, родным и близким по поводу безвременной смерти отца и мужа

ПАНОВА

Александра Александровича.

Коллектив СПК “Родина” выражает глубокое соболезнование Пановым Владимиру Александровичу, Валентине Петровне, Олегу Александру, Сергею по поводу безвременной смерти отца и мужа

ПАНОВА

Александра Александровича.

Коллектив Тотемского музейного объединения выражает глубокое соболезнование Ерыкаловой Юлии Павловне по поводу смерти матери

ЖДАНОВОЙ

Евгении Васильевны. Коллектив бухгалтерии ООО Агрофирма “Севергазроз” выражает глубокое соболезнование Корюкиной Ирине Александровне по поводу безвременной смерти отца

ДУЛЕПОВА

Александра Александровича.

РЕДАКЦИЯ НЕ ВСЕГДА РАЗДЕЛЯЕТ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ АВТОРОВ ПУБЛИКАЦИЙ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕКЛАМУ НЕСУТ РЕКЛАМОДАТЕЛИ.

РЕДАКТОР - В. К. ДУРОВ.

Учредители:

исполком муниципального Собрания  
Тотемского района и комитет по  
делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций  
администрации Вологодской  
области.

ПИШИТЕ: 161300 г. ТОТМА  
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. БЕЛОУСОВСКАЯ, Д. 5.  
ЗВОНИТЕ: РЕДАКТОРУ - 2-18-30,  
ОТВ. СЕКРЕТАРЮ (ЗАМ. РЕДАКТОРА) - 2-18-48,  
БУХГАЛТЕРУ, В ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ - 2-18-49,  
АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ И ЭКОНОМИКИ - 2-18-57,  
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ,  
ЛИСЕМ - 2-18-73,  
В ТЕЛЕУДИО И НА РАДИО - 2-29-62.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ  
ПО ПЯТНИЦАМ,  
ЧЕТВЕРГАМ И СУББОТАМ.  
ИНДЕКС 51113  
ТИРАЖ 3781  
НОМЕР ПОДПИСАН 15.05 В 15.00.  
ПО ГРАФИКУ - В 15.00.  
ОТПЕЧАТАНО ОБЪЕМНЫМ СПОСОБОМ  
В МУ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ  
«ТОТЕМСКИЕ ВЕСТИ».