

# ЗНАМЯ

ВЫХОДИТ ПО ПЯТНИЦАМ

ЦЕНА НОМЕРА СВОБОДНАЯ



№47 (11721)

ОБЩЕСТВЕННО - ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА КУВШИНОВСКОГО РАЙОНА. ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОСНОВАНА В СЕНТЯБРЕ 1930 ГОДА

Сайт: <http://kuvznama.ru/>. E-mail: [znama\\_kuv@mail.ru](mailto:znama_kuv@mail.ru)

29 ноября 2013 г.

**30 НОЯБРЯ – ДЕНЬ КЛУБНОГО РАБОТНИКА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Уважаемые работники клубов, домов и дворцов культуры, культурно-досуговых учреждений!

Примите самые теплые поздравления с Днем клубного работника Тверской области!

Верхневолжье – один из многих регионов России, где учрежден этот праздник, подчеркивающий социальную значимость вашего труда. Главное призвание клубных работников – дарить людям радость, и с этой задачей вы успешно справляетесь.

Благодаря вашему высокому профессионализму, увлеченности, энтузиазму в области действует и развивается сеть клубных учреждений, успешно работают сотни объединений для детей и взрослых, все больше жителей региона вовлечены в активный творческий досуг. Многие крупные культурные мероприятия, которые проходят в Верхневолжье, стали визитной карточкой региона, и в этом немалая ваша заслуга. Невозможно переоценить вашу роль в сохранении традиций народного творчества и культурного наследия тверской земли.

Примите слова искренней благодарности за ваш подвижнический труд, высокую самоотдачу и преданность любимому делу. От всей души желаю вам плодотворной работы, реализации творческих замыслов, долгого здоровья, счастья и благополучия!

**А. В. ШЕВЕЛЕВ,**  
губернатор  
Тверской области.

\*\*\*

**Уважаемые работники культуры!**

30 ноября в Тверской области отмечается День клубного работника.

Особенно важна роль организаторов коллективного досуга в сохранении и развитии культуры нашего района. Этим каждодневно и кропотливо занимаются все сотрудники Кувшиновского межпоселенческого районного центра досуга и в городе Кувшиново, и во всех сельских поселениях. Именно вы, как никто другой, умеете увлечь за собой и взрослого, и ребенка в мир прекрасного. Благодаря вашим стараниям поддерживаются культурные традиции города и района. Ваши удивительная энергия, бесконечная преданность профессии, любовь к людям способны творить чудеса. Вселяйте веру в души людей, дарите людям счастье, мир и хорошее настроение!

Живите с огоньком в глазах и большой и светлой мечтой в сердце! Здоровья вам, счастья и благополучия!

С уважением,  
**Д. В. НОВОСЕЛОВ,**  
врио главы  
Кувшиновского района.  
**А. Ю. СТАРИКОВ,**  
председатель  
Собрания депутатов  
Кувшиновского района.



## СНЕГ НА КРЫШЕ, НА КРЫЛЕЧКЕ...

И на дорогах. Он пошел в понедельник утром, а к обеду превратился в настоящий снегопад. Во вторник утром многие кувшиновцы затруднились не то что выехать на машинах со дворов – из домов было не выйти. Но уже в шесть часов, когда еще вовсю шел снег, утяжеленный порывами ветра, на городские дороги вышла снегоборочная техника – грейдеры, трактора. Сергей Суслов, Александр Панов и Анатолий Зуев приступили к расчистке улиц, а Виктор Степанов вывел из гаража КамАЗ, чтобы посыпать уже расчищенные дороги. Конечно, в первую очередь порядок был наведен в центре города, но и до окраин техника тоже добралась. По словам директора МУП «Кувшиновское ПАТП» Андрея Геннадьевича Старикова, на утро среды, 27 ноября, было освобождено от снега 50% городских дорог.

Немного сложнее дело обстояло с расчисткой тротуаров, но и тут проблема постепенно решается: в центре города на пешеходных дорожках снега нет, они посыпаны песком.

Стихия принесла немало и других неприятностей: на многих улицах города наблюдалось отключение электричества. Однако электрики также оказались «на высоте», оперативно восстановив электроснабжение.

Что ж, первая встреча с зимой прошла более-менее удачно. Будем надеяться, что и впредь будет так же.

**С. ЮРЬЕВА.**

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

#### СТАРТУЕТ РАЙОННАЯ ОЛИМПИАДА

Для юных умников и умниц началась горячая пора. Закончились школьные олимпиады, и с 16 ноября начался районный этап всероссийской олимпиады. В нашем городе, районе интеллектуальные соревнования в нынешнем году пройдут по 17 учебным предметам из 21 предложенного и закончатся 8 декабря. Кстати, в этом году на олимпиаде школьников будут присутствовать общественные наблюдатели. О победителях и призерах «научного» соревнования мы обязательно расскажем на страницах нашей газеты.

**А. ТЕРЕНТЬЕВА.**

#### КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ: СЕЗОН ОТКРЫТ!

На прошлой неделе в центральной библиотеке возобно-

вил работу клуб «Садовод и огородник». Темой первого в новом сезоне заседания было: «Ягодные растения – крыжовник, смородина, малина». К мероприятию была приурочена книжная выставка на эту тему, также библиограф Татьяна Смирнова провела обзор соответствующей литературы. Алексей Владимирович Сигалов дал свои рекомендации по использованию химических средств борьбы с вредителями ягодных культур.

По сложившейся уже традиции заседание клуба проходило за чашкой ароматного травяного чая, приготовленного Валентиной Михайловной Анисимовой.

**С. СВЕТЛОВА.**

#### БОРЬБА - ВСЕГДА ПРЕОДОЛЕНИЕ!

Борьба зародилась еще во времена первобытного строя, когда человеку приходилось защищать участок земли, реки, озера, пойманную птицу или уби-

того зверя. Сейчас, конечно же, в этом нет необходимости, но борьба как вид спорта осталась очень популярной. В Кувшинове секция борьбы работает вот уже почти четыре года. Ноябрь 2013 года оказался для наших юных борцов одним из самых результативных месяцев.

5 ноября в поселке Спирово состоялся открытый турнир по борьбе самбо «Букварь самбиста», посвященный Дню народного единства. Кувшиновские борцы заняли 1 место в командном зачете, а в личном первенстве отличились: Александр Иванов (вес. кат. 52 кг) – 1 место, Антон Корешков (52 кг) – 3 место, Карен Аветисян (48 кг) – 2 место, Олег Иванов (40 кг) – 3 место, Влад Иванов (38 кг) – 1 место, Максим Терехов (34 кг) – 1 место, Андрей Кильп (34 кг) – 1 место, Руслан Гаджиев (31 кг) – 1 место, Андрей Лукаш (31 кг) – 3 место, Павел Куликов (26 кг) – 2 место, Никита Голубев (26 кг) – 3 место.

9 ноября в Твери прошел от-

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ КУВШИНОВСКОГО РАЙОНА 25.11.2013 г.

г. Кувшиново № 529  
**ОБ ОТКРЫТИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД № 3**

В соответствии с пунктом 1 статьи 9 и пунктом 1 статьи 67 Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях ликвидации очередности в дошкольных образовательных учреждениях **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. Открыть с 20 декабря 2013 года на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 3 комбинированного вида II категории (далее МДОУ детский сад № 3) дополнительную младшую группу.

2. Заведующей МДОУ детский сад № 3 ввести с 09 декабря 2013 года в штат МДОУ детский сад № 3 следующие должности: воспитатель – 2 ставки, помощник воспитателя -1 ставка, музыкальный руководитель – 0,25 ставки.

3. Руководителю финансового отдела МО «Кувшиновский район» С. В. Соловьевой внести соответствующие изменения в проект решения о внесении изменений в бюджет МО «Кувшиновский район» на 2013 год.

4. Контроль за исполнением данного постановления возложить на заместителя главы администрации района Л. А. Владимирову.

5. Настоящее постановление вступает в силу со дня его подписания и подлежит официальному опубликованию в общественно-политической газете «Знамя».

**Д. В. НОВОСЕЛОВ,**  
врио главы Кувшиновского района.

крытый турнир по борьбе дзюдо, посвященный памяти тверского тренера Михаила Михайловича Гуква. На этих соревнованиях кувшиновец Андрей Кильп занял 3 место.

В Торжке на открытом первенстве клуба «Борец», прошедшем 10 ноября и посвященном Дню сотрудников органов внутренних дел, Илья Волнухин (2006 год рождения), выступал наравне с борцами 2004-2005 годов рождения и занял 1 место.

Нынешний год – юбилейный для поклонников борьбы самбо – в этом году, 16 ноября, исполнилось 75 лет с того дня, когда данный вид спорта был признан спорткомитетом СССР. В этот день кувшиновские борцы приняли участие в юбилейных соревнованиях во Ржеве. И, конечно же, без побед не вернулись! Александр Иванов, Влад Иванов, Руслан Гаджиев и Артем Бобров привезли золотые медали, а Карен Аветисян – бронзовую.

**Д. КУРОВ.**



## НА ТЕМЫ ДНЯ

ПРОЕКТ БЮДЖЕТА  
ГАРАНТИРУЕТ РЕАЛИЗАЦИЮ  
СОЦИАЛЬНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

**Проект регионального бюджета на предстоящий год, разработанный правительством Тверской области, сохранит социальную направленность. Основные параметры главного финансового документа региона в преддверии его рассмотрения в Законодательном собрании обсуждались 25 ноября на встрече губернатора Андрея Шевелёва с председателем областного парламента Андреем Епишиным. В ней приняли участие также заместитель председателя правительства Александр Меньшиков, министр финансов Ирина Северина, председатель комитета по бюджету и налогам Законодательного собрания Константин Бувич.**

Проект бюджета прошел общественные слушания и доработку в профильных комитетах областного парламента. По оценке главы региона, документ отражает реальные возможности экономики области и, несмотря на сокращение безвозмездных поступлений в региональные бюджеты со стороны федерации, гарантирует реализацию социальных обязательств государства.

По словам Андрея Шевелёва, в 2014 году доходная часть областного бюджета запланирована на уровне 47 миллиардов рублей. Это на 4,2 миллиарда выше показателей прошлого года. Благодаря проведенным в области мероприятиям по снижению ряда затрат, в том числе - оптимизации аппаратов госучреждений, удалось значительно снизить расходы. По прогнозам они составят 49,4 миллиарда рублей. Дефицит по сравнению с 2013 годом уменьшится в 3 раза - до 6,3%.

- Социальная ориентированность бюджета Твер-

ской области постоянно усиливается. В следующем году расходы на образование, здравоохранение, социальную защиту, культуру, спорт составят около 70% от общего объема. Важнейшей в соцсфере остаётся реализация задачи, поставленной Президентом России: доведение к 2018 году среднего уровня оплаты труда до средней заработной платы в экономике региона. В 2014 году на эти цели будет направлено по-

чти 2,5 миллиарда рублей, - подчеркнул Андрей Шевелёв.

Среди других государственных задач, на решение которых предусмотрены серьезные средства, глава региона отметил переселение граждан из ветхого и аварийного жилья, строительство и ремонт детских учреждений, обустройство земельных участков для многодетных семей и выплаты им ежемесячного пособия при рождении тре-



тьего ребёнка. На 300 миллионов запланировано увеличение ассигнований на укрепление материальной базы здравоохранения, в 1,8 раза возрастут расходы на приобретение жилья для детей-сирот.

Андрей Епишин отметил, что подготовка проекта областного бюджета к рассмотрению в первом чтении прошла в соответствии с законом «О бюджетном процессе в Тверской области». И на общественных слушаниях, и в профильных комитетах парламента представленному документу дана поло-

жительная оценка.

- Принципиальных правок в основные параметры проекта бюджета Тверской области внесено не было. Комитет по бюджету и налогам рекомендовал принять документ в первом чтении. Есть все основания полагать, что на предстоящем заседании Законодательного собрания депутаты поддержат данный проект, - выразил уверенность Андрей Епишин.

Участники встречи обсудили ключевые позиции главного финансового документа. В частности, было отмечено, что в 2014

году планируется уменьшение государственного долга региона. Кроме того, речь шла о поддержке инвесторов в условиях сокращения безвозмездных поступлений на эти цели из федерального бюджета. Стороны достигли консolidированной позиции о необходимости создания всех условий для продолжения реализации на территории Тверской области инвестиционных проектов, направленных на развитие экономики региона.

**Пресс-служба  
правительства  
Тверской области.**

## АКТУАЛЬНО

## ЕСТЬ ХОРОШАЯ ИНИЦИАТИВА – БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ

**В конце 2012 года на территории Тверской области стартовал проект по поддержке местных инициатив (ПМИ), реализуемый при участии Международного банка реконструкции и развития. Наш регион, кстати, стал третьим в Российской Федерации, который приступил к реализации проекта. Следует сразу же отметить, что программа нужная и важная, поскольку с ее помощью можно решить ряд животрепещущих для городских и сельских поселений вопросов. Причем реализация и успешный результат проекта возможны только при совместном активном участии населения и местной власти.**

**Администрация города Кувшиново в настоящее время начинает подготовку к участию в данном проекте в следующем году. О том, что это за программа, как она будет реализовываться, а главное – какова доля участия в ней жителей нашего города, мы беседуем с и. о. главы администрации городского поселения Л. Н. Смирновой.**

совместно с работниками органов местного самоуправления поселения готовят необходимый комплект документов для участия в конкурсе на получение субсидии из регионального бюджета. Комплект документов направляется в областную конкурсную комиссию. Она оценивает заявки и формирует рейтинг проектов. Реализуется проект под контролем населения. Программа объединяет финансовые ресурсы областного бюджета, бюджета поселения, средства физических и юридических лиц и направляет их на решение социально значимой проблемы поселения, которую определили жители.

- **Лилия Николаевна, без сомнения, в этом, как и в любом другом проекте, есть определенные обязательные условия, которые необходимо выполнить, чтобы принять в нем участие?**

- Да, конечно. Я останюсь на основных моментах, которые считаю очень важными. Первым обязательным условием является обязательное софинансирование проекта населением в денежной форме, возможность долевого участия в финансировании проекта коммерческих организаций и обязательная доля софинансирования из средств местного бюджета. Есть и другие условия:

объект, предполагаемый к реализации, и земельный участок под ним должны принадлежать поселению на праве собственности, на капитальный ремонт или реконструкцию объекта должна быть сформирована проектно-сметная документация, согласованная с Тверским РЦЦС; предполагаемый объект должен быть социально значимым для населения, города, либо быть объектом сферы благоустройства, водоснабжения, канализации, культурно-массового, досугового назначения и другое; от каждого поселения на конкурс 2014 года может быть заявлен только один предполагаемый к реализации объект. Кстати, конкурсный отбор поселений – участник проекта, проходит «прозрачно» и основывается как на общем числе пришедших на собрание жителей, так и на наличии, например, спонсоров, на активности населения.

- **Как вы считаете, каковы предполагаемые результаты данного проекта, и чем он отличается от других подобных программ, направленных на улучшение жизни в поселениях?**

- Проект поддержки местных инициатив реализован уже в двух регионах России и имел только положительный результат, делающий жизнь людей более комфортной, то есть определенный эко-

номический и социальный эффект виден налицо. Это - отличная возможность для поселения решать именно те проблемы, которые они считают для себя действительно важными. Никто не сможет сказать в данном случае, что власть навязывает людям свою волю. Вся инициатива берется от жителей – определяют значимую проблему и долю своего участия в ее решении. Для нас же, муниципальных властей, это - открытый диалог с населением, возможность услышать его и постараться изменить гражданскую позицию людей, сделать ее не пассивной, а активной. Если будет хорошая инициатива и плодотворная совместная работа, успешный результат по улучшению жизни в нашем городе обеспечен.

- **Лилия Николаевна, что вы скажете сегодня жителям нашего города, чтобы воодушевить их на участие в ПМИ и объяснить, какие первые шаги в этом направлении уже делаются у нас в городе?**

- Пользуясь случаем, обращаюсь со страниц газеты к населению нашего города с просьбой принять активное участие в подготовке и реализации программы поддержки местных инициатив в качестве ее прямых участников, а именно с момента опубликования этого материала в газете «Зна-

мя» и до 15 декабря 2013 года включительно. В администрации города Кувшиново, расположенной по адресу: г. Кувшиново, ул. Октябрьская, дом 28, 2 этаж, по понедельникам, средам и пятницам с 10 до 15 часов будут приниматься письменные и устные предложения от горожан об объектах, которые, по их мнению, в первую очередь в 2014 году необходимо капитально отремонтировать, построить или реконструировать на территории нашего городского поселения.

С вопросами об участии в программе поддержки местных инициатив нашего городского поселения можно обратиться в администрацию города по телефону 4-40-76. Ваши предложения можно послать по почте на указанный выше адрес. Анонимные устные и письменные предложения не будут приниматься во внимание.

Каждое предложение, поступившее в адрес администрации города, будет внимательно рассмотрено и оценено с учетом обязательных критериев, предусмотренных для участников конкурса между поселениями области, который состоится во второй декаде марта 2014 года, а также будет вынесено на общее собрание горожан.

Объект, необходимый к реализации в 2014 году,

будет выбран из нескольких, набравших наибольшее количество голосов горожан, собранных путем социологического опроса на предприятиях города и в местах массового посещения на территории городского поселения.

О дате проведения общегородского собрания будет сообщено дополнительно.

Так что, уважаемые горожане, прошу вас не удивляться тому факту, если уже в декабре нынешнего года на улице или в магазине к вам подойдут и попросят ответить на несколько несложных вопросов: не уходите от ответов, не отмахивайтесь. Пройдет совсем немного времени, и вы осознаете свою причастность к чему-то коллективному и положительному. Такое чувство у меня, например, да и у многих, я уверена, возникает, когда наши спортсмены поднимаются на пьедестал почета, когда играет наш гимн, когда мы с гордостью прикрепляем к своим автомобилям или на грудь гвардейские ленточки на 9 Мая, кричим «ура» в толпе во время праздничного фейерверка. Прошу вас не оставаться равнодушными, а просто проголосовать за тот проект, который больше вам по душе.

В заключение добавлю, что по результатам конкурса планируется принять к реализации порядка 100-120 проектов на территории Тверской области, и при условии победы в конкурсе наше городское поселение имеет возможность получить областное софинансирование на реализацию выбранного совместными усилиями проекта до 700 тысяч рублей с минимальными затратами для наших с вами кошельков и местного бюджета.

**Беседовала  
А. СЕРЖАНТОВА.**

- Лилия Николаевна, расскажите, пожалуйста, в чем заключается суть данного проекта, его цели и задачи?

- Его задачи – это, прежде всего, развитие социальной инфраструктуры поселения, повышение эффективности расходования бюджетных средств, активизация участия населения в решении местных проблем. Суть проста – жители объединяются с властью и совместно решают какую-то важную проблему. Направления проекта следующие – благоустройство (в том числе общественных места отдыха, детских площадок), строительство и реконструкция улично-дорожной сети (ремонт внутрипоселковых дорог), ремонт и оборудование муниципальных учреждений спорта, культуры и досуга; водоснабжение (ремонт колодезев, водопроводных сетей), противопожарные мероприятия и другие.

- **Сложен ли механизм действия ПМИ?**

- Пожалуй, главная сложность может возникнуть в том случае, если население не будет активным, инициативным, тогда проект обречен на провал. Сначала главе поселения необходимо провести сходы (собрания), на которых при широком участии жителей определяются приоритетные для поселения проблемы и из них выбирается одна наиболее важная на сегодняшний день. Затем определяется сумма, которую население готово собрать для софинансирования проекта. Замечу сразу, чтобы люди не пугались – сумма их вложений определяется ими же самими, и ее размер, конечно, минимален.

Инициативная группа



С ЮБИЛЕЕМ!

## ЖИЗНИ НАШЕЙ СМЫСЛ В РАБОТЕ И СЕМЬЕ

**Так считает А. М. Дмитриев, который совсем недавно отметил 60-летие. Больше половины своей жизни - 43 года он успешно несет трудовую вахту. Начал трудиться Александр Михайлович в 1970 году столяром на ремонтно-строительном участке стекольного завода. Затем - служба в рядах Советской Армии. После службы он снова вернулся трудиться на завод.**

В 1978 году он переехал в Кувшиново и продолжил свою трудовую деятельность на Каменской бумажно-картонной фабрике: сначала работал первые 3 года в профсоюзном комитете фабрики, затем - каменщиком, прорабом, потом начальником строительного участка.

В 1990 году он связал свою судьбу с лесным хозяйством, пришел работать заместителем директора в Каменский леспромхоз. В 1994 году назначен на должность директора. С 2000 по 2007 годы он работал директором Каменского лесхоза.

А с 2008 года по сегодняшний день Александр Михайлович работает начальником Кувшиновского отдела лесного хозяйства ГКУ «Фировское лесничество Тверской области». Главным в своем деле он считает охрану и восстановление лесных богатств родного края.

Добросовестное отношение к выполнению своих должностных обязанностей, профессионализм, забота о людях в деле улучшения безопасности условий труда, сохранения и совершенствования качества окружающей среды на производстве - вот основные отличительные качества характера Александра Михайловича. Кстати, как человек ответственный, привыкший ко всему подходить обстоятельно, Александр Михайлович заочно окончил Тверской политехнический институт (сейчас - Тверской государственный технический университет) и получил специальность инженера строителя, а также Санкт-Петербургскую академию лесного хозяйства, получив диплом инженера лесного и лесопаркового хозяйства. Потому что знал: в любом деле хорошая практика должна быть подкреплена прочными теоретическими знаниями.

Александр Михайлович не только профессиональный руководитель, но и примерный семьянин. Вместе с супругой они воспитали замечательных дочерей, передав им богатый жизненный опыт, привив любовь к труду, к родной земле. Старшая, Мария, окончила медицинскую академию, сейчас с семьей живет и работает в Твери. Младшая, Дарья, учится в Санкт-Петербургском государственном экономическом университете. Радуют дедушку и драгоценные внуки-двойняшки - Арсений и Тимофей, в которых он души не чаёт. На досуге наш юбиляр любит поохотиться, порыбачить и с удовольствием «копается» в огороде.

В копилке А. М. Дмитриева немало почетных грамот и благодарностей федерального, областного и районного уровней за добросовестный и многолетний труд, но самой главной и драгоценной наградой он считает уважение и доброе отношение своих коллег. О коллективе он говорит тепло, дорожит каждым работником, особенно теми, с кем бок о бок трудится уже много лет. Сотрудники также ценят своего руководителя и, поздравляя его с юбилеем, отмечают его профессионализм и чуткое отношение к людям.

**Заместитель начальника Т. П. Воскресенская:** Вместе с Александром Михайловичем я работаю больше 20 лет, с 2008 года тружусь его заместителем. Он очень грамотный специалист, знающий лесное хозяйство, мудрый, рассудительный руководитель, с ним легко решать все производственные проблемы. Александр Михайлович принципиален, требователен к себе и подчиненным, лично показывает пример активной работы, внимателен к просьбам и обращениям граждан.

**Помощник лесничего Пеньского участкового лесничества М. А. Салло и лесничий Тысяцкого участкового лесничества Н. В. Морозов,** которые также трудятся вместе с А. М. Дмитриевым не один десяток лет, отмечают его высокий профессиональный уровень, хорошие организаторские способности, умение видеть перспективу и принимать сложные технические решения. Они особо ценят его хорошее отношение с коллегами, доброжелательную рабочую атмосферу, созданную им в коллективе.

А. ТЕРЕНТЬЕВА.

КРУГ УВЛЕЧЕНИЙ

## ДУША И РУКИ СОЗДАЮТ ШЕДЕВРЫ

Кружок лоскутного шитья в Кувшиновском районном Центре детского творчества работает уже более десяти лет. Его бесценный руководитель - Татьяна Серафимовна Кострюхина - очень увлеченный, любящий и знающий свое дело человек. В кружке при РЦДТ занимаются девочки в возрасте от 6 до 14 лет. Программа его работы построена по принципу от простого к сложному. Целью занятий являются помощь детям открыть пути познания творчества, повышения художественно-эстетической культуры, воспитания любви и уважения к народным традициям.

- Это фольклорное рукоделие включает в себя также вышивку нитками и лентами, изготовление текстильных кукол, - рассказывает о работе кружка Т. С. Кострюхина. - Лоскутное искусство очень красиво и не требует больших затрат, так как в качестве материала могут служить остатки любых тканей, лоскутки, старые вещи. Сущность заключается в том, что кусочки материала различной формы и цвета прикладываются один к другому и сшиваются.

Лоскутная техника - «бабушкино ремесло». Во времена наших бабушек невеста должна была сшить себе в приданое двенадцать стеганых одеял, а тринадцатое ей шили подружки. Эти одеяла составлялись из разноцветных кусочков ткани, узорных кусочков ситца. Это довольно хитроумная техника, и к ней, как ни к какой другой, подходит пословица «Глаза боются, а руки делают».

- Да, обучению мастерству лоскутного шитья мы начинаем с самого простого, с изучения швов, - продолжает беседу Татьяна Серафимовна. - Но девочкам очень нравится, и они быстро осваивают технику.

В подтверждение этих



**С давних времен люди старались украсить свое жилище, внести уют и радость в дом, сделать его более ярким и многоцветным. Настоящее декоративно-прикладное искусство сохраняется и развивается лишь тогда, когда живет в наших домах и когда новую, долгую жизнь ему дают наши руки и наши души.**

слов Т. С. Кострюхина продемонстрировала работы Ксении Пауровой, с которыми она принимала участие в областных выставках. Вообще, Ксения и ее сестра Даша - одни из самых активных членов кружка. А вот Настя Алексеева и Катя Уланова занимаются здесь недавно. Но все девочки наперебой рассказывают о том, как им интересно тут заниматься.

Помимо получения навыков шитья занимаются члены кружка и исследовательской работой. Признаться, мне сначала было затруднительно найти связь между исследовательской работой и лоскутным шитьем. Но Татьяна Серафимовна вывела меня из заблуждения.

- Мы постоянно принимаем участие в областном конкурсе «Моя малая Родина», - рассказывала она. - В номинации «Ис-

следовательская работа» мы представляли изделия из материалов, окрашенных нами природными красителями. То есть мы проводили исследовательскую работу по определению растений нашего края, используемых для окрашивания тканей. Это - бузина, зверобой, щавель, ягоды черники и можжевельника, кора дуба, васильки, листья березы и многое другое. Мы с ребятами сами собираем растения, сушим, потом, используя специальную технологию, окрашиваем ткани. Это очень увлекательный и интересный процесс. В этой же номинации мы представляли и текстильные куклы. История народной игрушки - тоже предмет исследования.

За десятилетний срок работы в копилке кружка собралось множество различных дипломов и гра-

мот, но Татьяна Серафимовна не спешит вешать их на стены. Она предпочитает выставлять работы своих воспитанников. «А продавать работы не пробовали?» - спрашиваю у педагога.

- Такой опыт тоже был, - отвечает она. - Как-то на бакунинском празднике у нас купили несколько ковриков (и не только). Так потом девочки очень долго переживали по этому поводу. Решили больше не продавать. Дарить - да, но не продавать.

Лоскутное шитье - это работа с тканями, вернее, с лоскутками тканей. Она прививает детям усидчивость, умение работать с иглой, ножницами. Девочки учатся украшать свой быт, видеть прекрасное, создавать уют в доме, превращая свои безликие куски ткани в яркие оригинальные изделия. На занятиях кружка большое внимание уделяется развитию логического мышления, памяти, внимания. Кружок лоскутного шитья работает не только при РЦДТ. Т. С. Кострюхина занимается с детьми и на базе Кувшиновской СОШ №1. Хотите привить своим детям чувство прекрасного? Татьяна Серафимовна поможет вам!

С. ГЕРБСТ.

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

24 ноября в селе Пречисто-Каменка прошел концерт, посвященный Дню Матери. Посмотреть его пришли более 20 человек. Возможно, зрители собралось бы и больше, но... Наш СДК находится в плачевном состоянии, поэтому нам в очередной раз В. С. Картавцева и ее сын Александр представили

помещение для проведения репетиций и концерта в здании своего магазина, за что мы говорим им огромное спасибо. Также Валентина Сергеевна вместе с Мариной Владимировой приготовили костюмы для инсценирования сказки, включенной в концертную программу, а Марина вместе

## САМЫЙ НЕЖНЫЙ И ТРОГАТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

с Александрой Беловой помогали мне во время репетиций, за что также хочется их поблагодарить. И, конечно, особая благодарность нашим самодеятельным артистам: Александре Беловой, Марине Владимировой, Максиму Кондратьеву, Анне Артамоновой, Ангелине Корневой, Анне

Мещеряковой, Люде и Алене Кондратьевым, Михаилу Картавцеву, Диме Орлову, Лиде Козловской, Жене, Вове и Вике Крыловым, Артему и Марине Богдановым, Диме Мухину, Кате и Веронике Сафронковым, Ване Логинову.

С. БАРАНОВА, заведующая СДК.

## СОДЕРЖАНИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ АВТОДОРОГ В 2014-2016 гг.

**В Тверской области определены подрядные организации, ответственные за содержание региональных автодорог в течение трех последующих лет.**

31 декабря текущего года заканчивается срок действия долгосрочных контрактов по содержанию автомобильных дорог общего пользования регионального и межмуниципального значения. До конца 2013-го подрядными

организациями закуплено 100% от необходимого объема технической соли и заготовлено 100% песчано-соляной смеси. В настоящий момент готовность дорожной техники составляет 92%.

Победителями торгов на содержание региональных дорог с 2014 по 2016 гг. стали: ООО «Скайвей», ООО «Калязинское ДРСУ», ООО «Ржевское ДРСУ», ЗАО «Лихославльавтодор»,

ООО «Бежецкое ДСУ», ООО «Бологовское ДРСУ», ООО «Дорсервис», ООО «Осташковское ДРСУ», ГУП «Торжокское ДРСУ».

В частности, содержанием автодорог Калининского, Конаковского, Рамешковского районов будет заниматься ООО «Скайвей» (в ведении организации также автодорога Тверь-Ржев); Калязинского, Кашинского, Кесовогорского, Кимрского районов - ООО

«Калязинское ДРСУ»; Зубцовского, Ржевского, Старицкого районов и части автомобильной дороги в Оленинском районе - ООО «Ржевское ДРСУ»; Лесного, Лихославльского, Максатихинского, Спировского, Удомельского районов и части автомобильных дорог в Вышневолоцком и Калининском районах - ЗАО «Лихославльавтодор»; Бежецкого, Весьегонского, Краснохолмского, Молоко-

вского, Сандовского, Сонковского районов - ООО «Бежецкое ДСУ»; Бологовского, Вышневолоцкого, Фировского и части автомобильной дороги в Удомельском районе - ООО «Бологовское ДРСУ»; Бельского, Нелидовского, Оленинского районов, части автомобильной дороги в Западнодвинском районе - ООО «Дорсервис»; Андреапольского, Жарковского, Западнодвинского, Ос-

ташковского, Пеновского, Селижаровского, Торпецкого районов - ООО «Осташковское ДРСУ»; Кувшиновского и Торжокского районов - ГУП «Торжокское ДРСУ».

На 2014 год подрядчиками уже закуплено 88,2% технической соли и заготовлено 94% песчано-соляной смеси, дорожная техника подготовлена на 92%.

Пресс-служба правительства Тверской области.



## ЛЮДИ НАШЕГО РАЙОНА

С ДЕТСТВА ЛОШАДИ ВРЕЗАЛИСЬ  
В ПАМЯТЬ

Екатерина Павловна – коренной житель тверской земли, родилась она в 1949 году в д. Токовье Молодотудского района. Во время войны немцы сожгли почти все дома в деревне, народ ютился в землянках. После войны люди еще долго налаживали мирную жизнь – обустривались как могли и где могли. Вот и решили родители Екатерины Павловны перебраться в 1951 году в Кувшиновский район – здесь жили их знакомые, которые и помогли устроиться. Сначала семья осела в д. Ильино. Отец начал трудиться бригадиром в колхозе, а мама – на овчарне в д. Пепелиха.

Родители мои – большие трудяги, дома мы их редко видели: постоянно в делах. Сначала мы жили в одной половине дома, который нам выделил колхоз. Старший брат ходил в школу, вскоре родился и младший. Тогда маме пришлось снять старшенького с занятий и посадить дома в няньках. Да и за мной приглядывать нужно было.

В 1953 году мы переехали жить в Сухой Ручей. Часть денег скопили сами, частично помог колхоз – так наша семья купила домик. Маму определили разнорабочей в колхоз, а отца поставили бригадиром. Папа с войны пришел нездоровым, ранения давали о себе знать. Поэтому он очень часто болел, сил у него не было, постоянно лежал в больнице. С 1956 года работать в колхозе он уже не мог. Но когда болезнь ненадолго отступала, дома папа усердно хлопотал по хозяйству: он и вязал, и шил, и всю домашнюю мебель из дерева сделал собственными руками. Жизнь была тяжелой, бедной, без своего хозяйства не вытянула бы наша семья. Поэтому мы держали корову, телят, кур, поросят. Маме приходилось и на работе, и дома трудиться, папа тогда почти совсем уже не вставал. Конечно, мы, ребята, помогали ей как могли. Вместе с мамой я ухаживала за колхозными лошадьми – все детские годы у меня с ними прошли (смеется). Мы и кормили их, и конюшню чистили. Помню, как из колодца таскали воду в огромные корыта, чтобы напоить животных. Я все думала: «Когда же они наполнятся?» А зимой от снега и льда разбивали эти корыта: руки в кровь, мороз «кусает», а делать надо. И за домашним хозяйством дети помогали родителям ухаживать, и за колхозным. Еще и в школе трудились на приусадебных участках – сажали овощи, поливали, старшеклассники в выходные мяли лен в колхозе. С ранних лет родители нас научили и еду готовить, и стирать, и скот кормить. С соседями жили мы дружно, старались друг друга поддерживать. Приехали-то мы – голы перекатная, обувь и одеть толком нечего. Я всегда босиком бегала, от этого цыпки на ногах никогда не заживали. В школу ходили в перешитой из взрослых вещей одежде. Наверное, тогда у всех такое тяжелое трудовое детство было. До сих пор в памяти оно осталось, особенно лошади. Из всего табуна нравился мне больше всех огненно-рыжий Копчик – добрый, смиренный, понятливый конь. Однажды произошел такой случай, после которого я Копчика еще больше полюбила. Шел 1961 год, помните, когда Юрий Гагарин совершил первый полет в космос, вот и я тогда впервые «полетела в космос». Раньше пахали поля на лошадях так: детей сажали на коня управлять, а взрослые шли за плугом. Вот и меня усадили в седло на Копчика, ноги засунули в самодельные, из веревок, стремена. Вдруг чувствую, Копчик спотыкается – устал от работы, потом остановился и задремал. А в это время паровоз шел по железной дороге, да так сильно загудел. Конь подомной встrepенулся и как подхватился бежать. Я раза два, наверное, в воздухе перевернулась и свалилась прямо у него между ног. Копчик молодец – понял, что маленький человек в опасности, сразу же остановился и встал как вкопанный. А женщины, работавшие в поле, смеялись: «Ну вот, Катюша, и ты, как Гагарин, в космосе побывала!» После этого Копчик стал моим любимым конем. Лошади очень умные и чувствительные животные.

Черыре класса я закончила в Данковской школе, потом пошла учиться в Борковскую. Часто дети, жившие далеко от школы, особенно зимой, оставались после занятий ночевать на квартирах. Я же в любую погоду бежала домой – знала, что маме одной трудно управляться с хозяйством, да и за маленьким братиком надо приглядывать, – рассказывает о своем детстве Екатерина Павловна.

СЛЕГКА ВИСКИ СЕДЕЮТ, НО, КАК  
И ПРЕЖДЕ, СПОРЯТСЯ ДЕЛА

**Всегда восхищает, когда человек «золотого возраста», много переживший, отдавший себя без остатка труду, сохраняет способность любить этот мир, радоваться мгновениям, нести в него радость, свет, продолжает трудиться на родной земле, заботиться о детях, внуках, щедро делаясь с ними своим бесценным опытом. Каждый раз для меня встреча с такими людьми – это огромное благословение, воодушевление на труд и добрые дела. Слушать их – большая радость, есть в общении с ними такая ценность, что невозможно описать словами. Удивительная правда и наука жить сквозит в их словах. Они достойно прошли определенный путь своего бытия, который многие из нас, честно признаться, сегодня не осилит.**

**Мать смотрит на ребенка – и легкая складка ложится меж бровей: каким он вырастет? Минуют десятилетия, и женщина вздыхает: вот и прошла жизнь. Но так ли все позади? Ведь солнышко заглядывает в наше окошко так же щедро, как и раньше. И травка, мокрая от росы, расстилается под нашими ногами. Взглянем на радуугу после дождя. Сколько в ней красок – все цвета, кроме черного. Это мать-природа подсказывает своим детям: не поддавайтесь черному унынию и тоске. Жизнь в любые времена щедрa и прекрасна, надо только настроиться на свою краску в радууге. Несмотря на то, что наша героиня скоро разменяет седьмой десяток, она по-прежнему весела, бодра, улыбкива, сидя на диване, не скучает – держит большое личное хозяйство, ее дом – полная чаша. По-другому и быть не может, сегодня, как и в молодые годы, руки Екатерины Павловны Ивановой не терпят лени, и душа, не сгорая, горит. Судьба ее навсегда со ставшим родным селом Тысяцкое переплелась.**

ЮНОСТИ ПОРЫВЫ И ГОДЫ  
ТРУДОВЫЕ

В учебе наша героиня проявляла усердие, учиться ей нравилось. С гордостью говорит о том, что ей посчастливилось учиться в одном классе с Сергеем Юшенковым (депутат ГД, известный политик, лидер партии «Либеральная Россия», убитый в 2003 году). По словам Е.П. Ивановой, в детстве он был способным и очень добрым мальчиком. С юных лет Екатерина любила возиться с детишками. Вот и решила после окончания 8 классов поступить в Торжокское педучилище. Приехала туда, а там конкурс 8 человек на место – и отличников не всех возьмут. Расстроилась и вернулась назад. Сдала документы в 9-ый класс Прямухинской школы, который тоже был переполнен – 50 человек. Закончив успешно десятилетку, девушка снова видела себя только в роли учителя. Поехала поступать в Калининский пединститут.

Пришла я в институт и 2 часа ходила у ворот, думая: «Отец совсем слег, мама одна бьется на хозяйстве, брат маленький, учиться целых пять лет». Подхватилась и поехала в Сахарово в сельхозтехникум, там-то всего 2 года учиться, – вспоминает наша героиня.

Так Екатерина стала студенткой. Училась по направлению от колхоза. После окончания техникума получила профессию агронома, а также могла работать и экономистом. Практику проходила в родном колхозе – бригадиром в Малашове. Сюда в 1970 году и вернулась, получив образование. Ни дня, ни ночи молодая девушка не видела, трудясь бригадиром на ферме, где в то время содержалось 180 коров, 30 телят и 500 свиней.

Ферма была старенькая, все разваливалось, хозяйство запущенное, тяжело приходилось. Это только после 1976 года новые здания строиться стали. Но

бросить работу не могла: как же, колхоз ведь меня учил. Я всегда честной и открытой была. Бывало, прихожу на ферму и вижу: что-то не так, скота не хватает. А соседка мне кричит: «Ты ночью спишь, а с фермы зоотехник с поделником свиней понесли!» Я сразу же бегу к председателю Николаю Соболеву, он быстро такие дела решал – недоброе известное и воров сразу увольнял. Три года трудилась бригадиром. В 1973 году по путевке съездила в Чехословакию и Венгрию. Поездки проходили под чутким контролем райкома партии. Вернувшись, собралась я из колхоза уезжать. Молодая ведь была, и одеться хочется, и угол свой, а здесь зарплата – копейки, труд непосильный. Но, видать, родная земля все же не отпустила меня, знала, что пригожусь еще ей. Наш парторг уговорил меня остаться. Трудиться я стала в колхозе семеноводом. Днями и ночами сидела на сушилке, проверяла семена, чтобы к севу отобрать чистые и обработанные от сорняков – за этим тогда строгий контроль был. А весной пропадала на полях, – продолжает Екатерина Павловна.

До 1978 года она занималась семеноводством в колхозе, а потом ушла в декретный отпуск. После этого наша героиня работала и на почте, и экономистом в колхозе, и председателем сельского совета, но душа просилась на поля. В 1989 году Екатерину Павловну утвердили на должность главного агронома. И снова у нее, неумолимого трудогилика, дел невпроворот. Но наша героиня успевала все: и дом, и семью содержать, к тому времени у них с мужем две дочери подрастали, и подготовкой семян, разведением и планированием посевных площадей, жаркой колхозной страдой – весенней посевной – заниматься. Тяжелые 90-е тоже в труде пережили. Сво-

им личным подсобным хозяйством спасались, когда зарплату не платили.

Работать в сельском хозяйстве нелегко, но интересно было, по душе. Мы тогда хорошо развили отрасль растениеводства в колхозе. В 2002 году оформили лицензию и продавали колхозные семена по области и даже по России. Большим спросом пользовалась наша продукция, так как отличалась качеством. От этого колхоз получал прибыль, хозяйство ширилось, укреплялось и развивалось. Здесь и мои знания экономиста пригодились: все сметы, финансовые прогнозы, отчеты делала сама. И радостно было видеть хорошие результаты общего труда, и на сердце тепло от того, что рядом работающие люди-колхозники всегда поддержат, помогут, добрым словом согреют. Для меня самой большой и ценной наградой за труд всегда было уважение коллег, селян, их радение за общее дело и трудолюбие. Также я с удовольствием занималась общественной работой. Активистка-комсомолка, член райкома партии, депутат, потом – председатель совета ветеранов. Хотя, честно скажу, политика от меня далека, все эти должности мне помогали в разрешении рабочих вопросов и помощи односельчанам, – рассказывает о своем трудовом пути Е. П. Иванова. За трудовое отличие она имеет государственную награду, множество грамот и благодарностей, звание «Ветеран труда».

## ДОМ, СЕМЬЯ – ПОЛНАЯ ЧАША

Не только на трудовом поприще все сложилось у нашей героини, домашний очаг она тоже свято хранила. Его огонь и сейчас ярко пылает в ее обихожном доме.

С супругом до свадьбы мы 4 года встречались, так что наши отношения временем проверены, крепок союз и сегодня. Муж – моя опора и поддержка, понимающий и надежный. Знаете, не каждый, наверное, супруг терпел бы, когда его жена до часу ночи с «зерном на сушилке разговаривает» (смеется). Мы вырастили достойных детей. Дочери получили по два высших образования и сейчас успешно трудятся у нас в Тысяцком. Их судьбы, как и моя, тесно переплелись с селом, на родной сторонке жить и трудиться в радость. Подрастают в нашей большой семье и трое внуков. Все приучены к труду: и дома, и в огороде – всегда вместе. Даже младшенький, Ванюша, помогает бабушке цветочки сажать и домашних животных кормить. Наша семья во все времена держала большое хозяйство. Сейчас у нас во дворе корова, телята, курочки, огород тоже немаленький – несколько площадей. На столе всегда все свое – молоко, мясо, помидоры, перчики, баклажаны... Я очень привязана к хозяйству, к земле, это дорого, близко моей душе, по-другому жить не умею. А возраст: ну поболит там, сям, не беда, полечимся – пройдет, а лучший лекарь – это труд. Именно он и говорит возрасту: «Не спеши», – продолжает беседу Е. П. Иванова.

НА ПРОЩАНИЕ – О САМОМ  
СОКРОВЕННОМ

Действительно, встретившись со своей собеседницей, я и подумать не могла, что ей за 60. А когда посмотрела, с каким большим хозяйством она управляется, то о годах вообще забыла. Екатерина Павловна считает себя очень счастливой женщиной, потому что свою миссию на этой земле она с достоинством выполнила и продолжает выполнять. В ее жизни было и есть все – труд в радость, уважение окружающих, замечательная семья... С блеском в глазах и светлой улыбкой она делится со мной своими мыслями о прожитых и сегодняшних чувствах:

Смысл нашего существования – в труде и заботе. Этим и раньше я жила, этим живу и сейчас. Тело-то наше стареет, ничего с этим не поделаешь, а вот молодость души надо хранить. Я и сама не верю, что мне почти 65, но это ничего не значит. Жизнь, как и прежде, прекрасна, светла, радостна – надо лишь ко всем и ко всему относиться с добром, искать светлые краски, заполнять пустоту в жизни делом, которое тебе и окружающим в радость, которое приносит благо. У «золотого» возраста есть замечательная особенность – мудрость. Она с годами приходит. С возрастом я тоже вывела для себя определенные правила. Жить надо просто. Мыслить надо глубоко. Жизнь – она как наука. Утро всегда мудренее вечера. Труд – основа всех основ. Когда душа горит, не сгорая, тогда и старость в радость.

А. ТЕРЕНТЬЕВА.

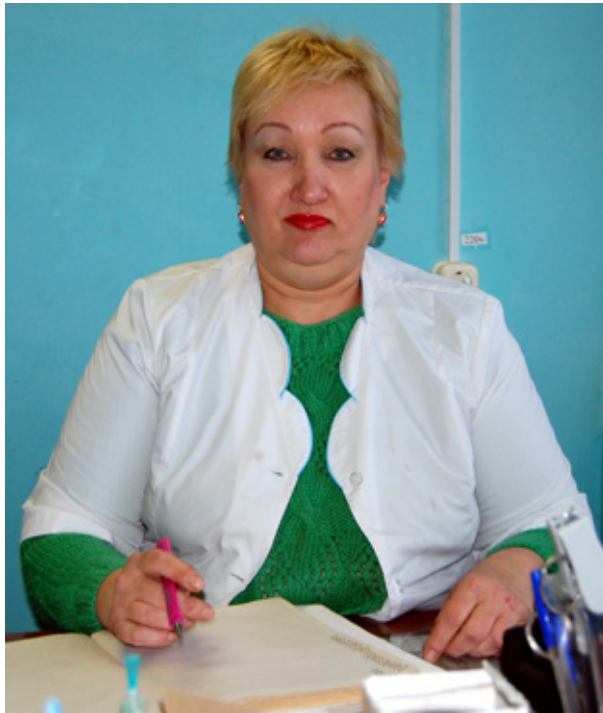




КОНСУЛЬТИРУЕТ ВРАЧ

## НОС ЗАБИТЫЙ, ВКУСА НЕТ...

**Осенью у немалого количества людей перестает дышать нос. Что это? Обыкновенная сезонная простуда или хронический насморк, который обострился с наступлением прохладной и мокрой погоды? Это нужно знать, чтобы правильно выбрать лечение и не довести дело до осложнений в виде гайморита, фронтита или бронхо-легочных заболеваний. Об этом мы сегодня беседуем с врачом-оториноларингологом Кувшиновской ЦРБ Анной Альбертовной ТУМАШОВОЙ.**



- Насморк, казалось бы, такое простое заболевание, а сколько неприятностей оно нам доставляет... Голова болит, делать ничего не хочется, а в носу – целая революция. И такая неприятность может свалиться на нас в любое время года...

- Насморк – одно из самых неприятных проявлений простуды. Он создает массу неудобств, лишает нас обоняния и аппетита, мешает спать. В общем, серьезно отравляет жизнь. И дело не только в бесконечных носовых платках. Насморк отрицательно влияет на личную жизнь. Подавляющее большинство больных стесняется покрасневшего носа и считает, что оказаться в присутственном месте или на встрече без носового платка, но с насморком – это крах. Поэтому с насморком необходимо бороться всеми доступными средствами.

**- А нужно ли вообще лечить насморк? Вроде бы и незачем тратить на его лечение – сам пройдет через неделю.**

- Действительно, многие любят всем известную поговорку «если лечить насморк, то он пройдет за неделю, а если не лечить, то за 7 дней». Самое интересное, это свойственно не только нашим соотечественникам, такой подход к риниту сложился практически по всему миру и приобрел международный масштаб. Но надо отметить, что такое отношение очень вредно для здоровья, т.к. осложнения от синуситов очень печальные, большого потом мучают невыносимые головные боли, начинаются проблемы со зрением, может даже произойти смещение глазного яблока.

**- Так что же такое насморк?**

- Насморк – вирусное заболевание. Наиболее частой его причиной являются вирусы, вызывающие острую респираторную ви-

русную инфекцию (ОРВИ); бактерии поражают слизистую полости носа вторично, после вирусов, и являются причиной осложнений. Также развитию заболевания способствует общее переохлаждение организма. Другими, более редкими, причинами могут быть травмы слизистой оболочки носа инородными телами или манипуляции с носовой областью (в том числе хирургические), профессиональные вредные факторы (пыль, дым, сильно пахнущие вещества и т.д.). Попадая с вдыхаемым воздухом на слизистую оболочку полости носа, вирусы проникают в поверхностные клетки и там развиваются в течение одного-трех дней.

**- Значит, надеваем теплые вещи – и насморк нам не грозит?**

- Как ни печально, но причиной заболевания может стать не только переохлаждение. Насморк может быть проявлением аллергии на какой-либо продукт, пыльцу растений или шерсть животных. Аллергический насморк может длиться круглый год или возникать периодически, во время цветения растения-аллергена, например. В таких случаях выявить аллерген и назначить лечение может только врач-аллерголог.

**- А чем аллергический насморк отличается от простудного?**

- Причиной простудного

насморка являются так называемые риновирусы, которые посредством капельной инфекции передаются дальше. Острый насморк обычно начинается с ощущения сухости и жжения в носу, чихания, иногда беспокоит головная боль и появляется общее недомогание. Температура чаще всего нормальная. Затем появляются выделения из носа. Вследствие набухания слизистой оболочки затрудняется носовое дыхание, понижается обоняние, появляется слезотечение, изменяется тембр голоса, а иногда возникает ощущение заложенности ушей и даже понижение слуха. Для лечения насморка как симптома простуды могут использоваться спреи, капли и мази, которые способствуют освобождению носовых проходов. Такие спреи, как правило, не должны применяться более 7 дней без рекомендации врача. Для детей есть специальные препараты в соответствующей дозировке.

При многочисленных аллергиях насморк является типичным симптомом. В этом случае он представляет собой следствие гиперреакции иммунной системы, например, на пыльцу, клещей или домашнюю пыль. Тут идет речь о зависимости от аллергенов. Исключение их играет важную роль в лечении данного заболевания.

**- Насморк – это заразно? Ведь в слизи, выделяемой из носа, содержатся микровирусы, которые могут быть опасны для окружающих...**

- Если болезнь в стадии вирусной инфекции, то есть пока обострение заболевания, пока ОРЗ у человека – он заразен. А так же считается, что за два дня до и два дня после острого периода («острого») – то есть, с температурой и с насморком в том числе). Во всех остальных случаях понятие «заразен» - не заразен – весьма условно. Это зависит от характера заболевания, не всякий насморк является инфекционным.

**- Чем лечиться?**

- Любые сосудосуживающие капли от насморка не так безобидны, как кажутся. Они, конечно, моментально снимают отек, что позволяет человеку дышать, но неплохо бы знать, что еще происходит в организме в этот момент. Любой сосудосуживающий препарат нарушает микроциркуляцию крови в капиллярах, питающих глаз, мозг, они вредны при артериальной гипертензии, сахарном диабете. И у людей, уже имеющих проблемы в работе этих органов, могут быть нежелательные последствия. Именно поэтому врачи просят не увлекаться каплями, облегчающими носовое дыхание. Они не лечат, а дают временный

эффект. К тому же сосудосуживающие капли нарушают функции ресничек эпителия слизистой оболочки носа, которая удаляет слизь, и могут вызвать хронический гипертрофический ринит, привести к необходимости хирургического вмешательства. Так что капайте как можно реже.

Есть масса народных способов лечения насморка. Купите обычное камфорное масло, намотайте в нем ватку, вдыхайте время от времени эти пары. Полезны любые прогревающие физиопроцедуры. Даже мешочки с теплой солью, наложенные по обе стороны носа, помогут. Лечитесь теплом: дышите над паром с травами, парьте ноги, поставьте горчичники на икры.

**- И, тем не менее, лучше обратиться к врачу?**

- Конечно, ведь только ЛОР-врач правильно поставит диагноз и определит степень тяжести заболевания. Обычно врач назначает комплексное лечение: антибиотики, промывание носа, сосудосуживающие капли и др. Очень важно восстановить, очистить околоносовые пазухи от гноя, вызывающего воспаление. Можно лечиться различными народными методами, но не в тяжелых случаях заболевания и только по рекомендации врача.

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН «УВАЖАТЬ» КАЖДЫЙ МУЖЧИНА

**Мужчины часто не берегут здоровье, а зря. Потом расплачиваются неудачами и в бизнесе, и в сексе. Ниже представляем вашему вниманию десятку самых полезных для мужчин продуктов и блюд.**

**Замороженный концентрат апельсинового сока**  
Витамин С быстро покидает готовый продукт на производстве, особенно, если вы приобретаете сок в картонной упаковке. А вот в замороженном виде витамин С отлично сохраняется. Витамин С необходим для поддержания тонуса сосудов. Ясные глаза, отличное настроение, хороший тонус, в т.ч. половой системы.

**Молоко 1% жирности**  
Молоко заряжено витамином Е, необходимым для хорошего состояния кожи, волос и ногтей, а также молоко – отличный источник кальция. Кальций необходим для поддержания костей и зубов. Если ничего под рукой нет, можно отлично перекусить хлебом с молоком. Быстро и полезно!

**Миндаль или грецкие орехи**  
Орехами можно отлично перекусить в полдник. Орехи богаты витамином Е, клетчаткой и жирами, необходимыми для синтеза тестостерона, мужского полового гормона.

**Ягоды**  
Свежие или замороженные – отличный источник антиоксидантов, предотвращающих старение организма. Добавьте их к маложирному йогурту, и получится отличная, полезная и бодрящая закуска.

**Клюквенный морс**  
Немного свежих или замороженных ягод клюквы взбейте в миксере и приготовьте себе вкусный морс. Сок клюквы сохранит вашу мочеполовую систему в безупречном состоянии на долгие годы. Когда не хочется пить – жуйте ягоды клюквы просто так.

**Яйца**  
Наиболее легко усваиваемый, высококачественный источник протеинов именно здесь – в яичных белках. Крайне необходим для роста мышечной массы.

**Консервированные сардины или сельдь**  
Дешевый, доступный источник омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Добавьте небольшие кусочки рыбы в салат, или в сэндвич. Полезная и быстрая еда.

**Следите, чтобы в носу у ребенка не засыхала слизь, иначе она будет мешать воздействию лекарственных средств;**  
• устраивайте ребенку ингаляции: полезно будет подышать парами мяты или эвкалипта.

**Страницу подготовила С. ГЕРВСТ.**

## КСТАТИ

• Вам потребуется пихтовое масло (можно приобрести в аптеке). Налейте в емкость 3-5 литров горячей воды, добавьте 5 капель масла, сядьте над ней, голову накройте полотенцем и дышите носом. Это зна-

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ НАСМОРКА

чительно облегчит ваше дыхание;

• для снятия отека носа вам нужно погреть переносицу следующим образом: насыпать соль на сковородку и нагреть ее до горячего состояния. Далее берем мешочек, это может быть как

носовой платок, так и чистый носок, засыпаем туда горячую соль и кладем себе на переносицу. Грейте, но будьте внимательны, не обожгите себе нос;

• одним из известных методов народной медицины от насморка является прогрев ног. Налейте горячей воды, подсыпьте немного соли, размешайте и грейте ноги. После этой процедуры ноги обязательно нужно держать в тепле;

• также народные методы лечения насморка предусматривают ночной компресс ног, то есть вам перед сном нужно надеть теплые носки и насыпать туда горчицы;

• свекольный сок от насморка. Отжимаем сок

свеклы и по 3-5 капель закапываем в каждую носовую полость 2 раза в день;

• возьмите свежотжатый сок моркови, добавьте растительного масла и 2-3 капли чесночного сока. Закапывайте в нос 2-3 раза в день.

Теперь вы знаете, как лечить насморк народными средствами.

**При лечении заболевшего ребенка следуйте следующим несложным правилам:**

• следите за влажностью помещения, в котором находится ребенок. Сухой воздух благоприятен для усугубления насморка у ребенка. Делайте регулярную влажную уборку, это сократит

распространение болезнетворных бактерий;

• помещение должно проветриваться;

• маленькие дети не умеют самостоятельно высморкаться, поэтому чистите ребенку носик сами;

• для более легкого переноса насморка используйте сосудосуживающие средства, но только по назначению врача, с точным соблюдением дозировок и допустимости продолжительности применения;

• следите, чтобы в носу у ребенка не засыхала слизь, иначе она будет мешать воздействию лекарственных средств;

• устраивайте ребенку ингаляции: полезно будет подышать парами мяты или эвкалипта.

