



В ЭТОМ НОМЕРЕ:

Если квартира
аварийная

Стр. 2



Стр. 5



Стр. 6, 7

13 февраля 2014 года в 11-00 час. в МАУК «Районный Центр досуга» (г. Кувшиново, ул. Октябрьская, д. 16) состоится публичные слушания по обсуждению ОТЧЕТА о работе администрации МО «Кувшинский район» по итогам 2013 года временно исполняющего обязанности главы Кувшинского района Новоселова Дмитрия Владимировича.

На этой неделе отметил 90-летний юбилей Константин Сергеевич Федулов, ветеран, участник Великой Отечественной войны. Поздравить юбиляра с такой солидной датой пришел временно исполняющий обязанности главы Кувшинского района Д. В. Новоселов. Он вручил Константину Сергеевичу подарок и приветственный адрес от Президента РФ В. В. Путина. В этот же день К. С. Федулов принял поздравления от секретаря местного отделения политической партии «Единая Россия» Л. А. Владимировой. А встречал юбиляр гостей вместе со своей «второй половинкой» - супругой Лидией Ивановной, с которой они скоро отпразднуют железную свадьбу – 65-летие совместной жизни.

Родился Константин Сергеевич Федулов в Кувшинове, в семье рабочего. Сергей Николаевич, его отец, был модельщиком самого высокого – седьмого – разряда. Модельщик – это специалист, который из дерева вытачивает детали для бумагодельной машины – в натуральную величину, со всеми тонкостями. Потом эту деталь отправляют в литейный цех, где уже по этой модели изготавливают настоящую.

В 1932 году семья Федуловых переехала в поселок Невская Дубровка Всеволожского района Ленинградской области, где тоже был бумажный комбинат. Пока переезжали и обустроивались, Константин «потерял» один школьный год. И семилет-

ку закончил в июне 1941 года. «В том же году я получил паспорт, - рассказывает К. С. Федулов. - Нас, выпускников, собрали в райисполкоме, отобрали документы и отправили в Гатчину, в школу ФЗО». Ребята и сами поначалу не знали, на кого учиться будут. Узнали только, когда прошли медкомиссию. Константину предстояло учиться на плотника. Парень даже немного расстроился. «Я ведь в то время довольно неплохо рисовал, - поясняет ветеран, - участвовал в выставках детского творчества Ленинградской области». До слез обидно было парню – а что делать?

В один из выходных приехал Константин домой, и услышал по радио выступление Молотова о том, что началась война. Он вернулся обратно в Гатчину – рыть окопы, строить блиндажи и т.п. Строить оборонительные рубежи, только на другом, Лужском, направлении отправилась и сестра Константина Александра.

Все ближе и ближе подходили немцы к Ленинграду. Во время одной из бомбежек погибла Александра. «Ей так изуродовало голову, что мама смогла опознать ее только по одежде», - вздыхает Константин Сергеевич. Подошли враги и к Гатчине. Учащимся школы ФЗО вернули документы и распустили по домам. Когда Константин приехал, дома была одна мама с братом Юрием, отца уже забрали на фронт. Как и везде, во Всеволожском районе начались проблемы с питанием, и юноша

снова пошел на оборонительные работы. «Увидев меня в ремесленной форме, начальство определило меня в бригады, - продолжает рассказ К. С. Федулов. - Правда, проработал я в этой должности недели две от силы. В подчинении у меня было 100 женщин. К вечеру я их всех отпускал: кому ребенка кормить, кому ухаживать за родственниками... В общем, сняли меня».

Пока Константин раздумывал, что делать ему дальше, случилось следующее. Поздним вечером в комнате Федуловых раздался стук в дверь. «Костя, это к тебе, Юрка Федоров», - сказала мама. «Чего тебе?» - пробурчал сонный Костя. «Давай в армию убежим?» - не то спросил, не то предложил одноклассник. Сон как рукой сняло. Долго ребята обсуждали свои планы. А утром, не говоря родным ни слова, отправились в райвоенкомат. «Ну что, пацаны, в армию хотите?» - спросил их старший лейтенант в морской форме. «Привезли нас троих (в военкомате уже был еще один такой же доброволец) на какую-то базу вблизи линии фронта, - рассказывает Константин Сергеевич. - Там военные моряки откормили нас, научили держать в руках оружие. Сначала брали нас на задания с собой, а потом послали на разведку одним».

Это было ночью 21 декабря 1941 года. Константину надо было проникнуть в тыл врага на станцию Мга, для чего необходимо было переправиться че-

рез Неву. С первого раза переправа не получилась: немцы подожгли дом на берегу и стало светло, как днем. Когда огонь погас, ребята тронулись в путь. Константин шел первым. Первым его и достала автоматная очередь. «Сначала я даже боли не ощутил, - говорит он. - Показалось, что палкой по ноге стукнули». Это уже потом, в госпитале, выяснилось, что ранение очень даже серьезное. И из-за того, что вовремя не была оказана должная помощь, жизнь и здоровье 17-летнего парня оказались под угрозой. У него начал развиваться остеомиелит – или, как говорили в простонародье, туберкулез кости.

Как ни странно, ногу ему вылечили в Кувшинове. Причем вылечили так, что он снова встал в строй. А в наш город он вернулся потому, что сюда уже добралась из Ленинграда его мама. Очень тяжелой была дорога Анны Дмитриевны с сыном Юрием. Но беда случилась именно тогда, когда казалось, что все уже позади: после длительного голодания мальчик умер от переедания.

Осенью 1942 года Константин Сергеевич снова был на военной службе. Сначала в запасном полку в селе Долматово Калининской области, оттуда попал в Западнодвинскую школу младших командиров. Получил звание младшего лейтенанта и стал воевать на первом Прибалтийском фронте. Он принимал

участие в освобождении Витебска, Шауляя. Под городом Шауляй получил второе серьезное ранение - в голову. Полмесяца лежал в госпитале в Литве, ему удалили поврежденный глаз.

Тогда Константина Сергеевича отстранили от строевой службы, но боевой путь его на этом не закончился. Он продолжил службу в 7-й отдельной фронтовой трюфельной бригаде. Победу встретил в Кенигсберге.

Домой вернулся в апреле 1947 года. В Кувшинове в те годы жилось тяжело. Нет работы, нет продуктов. Но вернувшийся, слава Богу, с фронта Сергей Николаевич работал мастером в ремесленном училище, туда устроил он и сына. Через какое-то время его отправили учиться на воспитателя. Вернувшись в училище после учебы, встретил он девушку Лидию. Встретил, чтобы не расставаться никогда. «Огромное спасибо Лидии, - говорит сегодня Константин Сергеевич. - За ее любовь, заботу, за терпение – я ведь тоже не подарок. За детей, за внуков, за то, что она все эти долгие годы находится рядом со мной». Константин Сергеевич и Лидия Ивановна вырастили двоих сыновей, у них есть внуки и правнуки. На наши поздравления здоровья и долголетия он с улыбкой ответил: «Нам нельзя болеть, у нас в семье три врача – сын, сноха и внук!» И все же, Константин Сергеевич, здоровья вам, бодрости и оптимизма!

Кстати, и сегодня К. С. Федулов и его супруга частенько пешком ходят к плотине на родник за водой, а живут-то они в Черемушках! Молодцы!

С. ГЕРБСТ.

ОБРАЗОВАНИЕ

ЧТО ЗА ЧУДО ШКОЛЬНЫЙ ДВОРИК

ПРЕДИСЛОВИЕ

По роду своей деятельности мы, корреспонденты, встречаемся с разными людьми, посещаем разные организации, учреждения. Скажу откровенно, есть среди них и те, кто неохотно сотрудничает с газетой или идет на контакт. А есть и очень открытые люди, и учреждения, которые всегда рады поделиться новостями с газетой. Не сочтите, пожалуйста, за лесть и хвалу, просто, факты – вещь упрямая, с ними не поспоришь. Но я всегда с большим удовольствием посещаю Прямухинскую школу. В этом селе не только «воздух» особенный, пропитанный славным историческим прошлым, там и люди особенные. В школе и руководитель, и педагоги, и ребята очень дружные и увлеченные люди, любящие свою школу, свою малую Родину, энтузиасты и трудяги.

В очередной раз мы ехали в Прямухино по заданию редакции, и я решила заодно заскокить в школу, поинтересоваться, чем живет образовательное учреждение (ОУ)? Стоял морозный солнечный денек, небо такое голубое, что голова кружится, когда поднимаешь глаза вверх. Бегу по тропинке – спокоен и величественен Прямухинский парк. Вся природа как будто замерла в холодном январе. Вот и школьный двор – кругом чистота и порядок. Что за чудо – напротив входа стоит чуть заснеженная и поникшая от холодов пальма. Дальше виднеется плетень, декорированный колесом от телеги и старинными кринками. «Не иначе творческие «выдумщики» в школе снова что-то «творят», – подумала я.

Так оно и есть. Гостеприимные хозяева ОУ – директор С. Рудевич и учитель русского языка и литературы М. Черненко – стали наперебой рассказывать школьные новости. Оказывается, в Прямухинской СОШ продолжает реализовываться долгосрочный социальный проект «Мой школьный дворик». И несмотря на то, что за окном, зима, в школе кипит творческая работа: руководство и наставники со своими питомцами готовятся к весне, к воплощению очередных планов по обустройству школьного

двора. Идея облагородить и украсить школьную территорию принадлежала С. Рудевич и зам. директора по хозяйственной части Ю. Новоселовой. Воплощает в жизнь ее вся школа – и дети, и учителя, и родители, помогает и местное население. Главными двигателями в этом деле также являются директор, «хозяйственник» и учитель технологии М. Чернышева, а также оформитель и руководитель проекта М. Черненко.

Работы по благоустройству территории начались в 2010 году. Был разработан план озеленения и облагораживания двора. Дети изучали основы ландшафтного дизайна. Группы школьников трудились по разным направлениям – юные художники, цветоводы, земледельцы, дизайнеры и т.п. В школе проводились опросы, конкурсы рисунков, собирались предложения детей и педагогов по составлению эскиза по обустройству двора. Затем все материалы обрабатывались, был выбран индивидуальный стиль эстетического оформления, закуплены семена растений для украшения интрьерера. Началась работа, конечно, с тщательной уборки и очистки территории. Учителя с детьми разрабатывали отдельные земельные участки, убрали бурьян и заросли кустов. Обустраивать территорию стали поэтапно – отдельными зонами. По словам М. Черненко, ребята очень заинтересовались этим делом, воодушевились – наперебой вносили свои предложения: что и как лучше сделать, готовили изделия для украшения двора, рисовали эскизы...

ЦВЕТОЧНЫХ КРАСОК СВЕТА

Во внутреннем заднем дворе школы разбили и оформили клумбы. Кстати, начали с двух, а сейчас их у школы уже более 20-ти. Реализовали в связи с этим несколько мини-проектов по разработке и устройству клумб среди учащихся: «Цветы в ящиках и вазонах» (7 кл.), «Русский ситец» (4 кл.), «Оранжевая клумба» (5 кл.) и другие. Цветы высаживались не только на клумбы, но и в сделанные руками учителя и ребят причудливые ящики-вазоны. К примеру, бархатцы растут в ящике в виде милой розовой

Хрюшки, сделанной из пластиковой канистры. Вдоль спортивного зала, где раньше виднелась заросшая целина, школьные умельцы разбили бордюрную клумбу, украсив бордюр «каменной змейкой». Каких только цветов нет на клумбах школьного двора! Более 40 видов цветущих растений придают ему рос-



кошный и нарядный вид. Красуются здесь чистец (медвежье ушко), многообразие лилий, птицемлечник, хоста, флоксы, маргаритки, календула, эхинацея, хризантемы, розы и др. В мае «весеннюю увертюру» начинают нарциссы, тюльпаны, мышиные гиацинты и примулы. В разгар лета волшебными красками очаровывают лилии, настурция, лаватера, львиный зев, петуния, космея... В ящиках – вазонах красуются анютины глазки. «Вальс цветов» продолжается до глубокой осени.

ГОРКА, А НА НЕЙ ПЛЕТЕНЬ

Самым важным моментом в облагораживании территории стало сооружение альпийской горки и плетня в украинском народном стиле. Азы плетения ребята вместе с учителями изучали на уроках технологии и во время внеклассных занятий. Птели плетень всей школьной семьей. Материалом стали сучья краснотала, в изобилии растущего в селе вдоль реки Осуги. Потом украсили плетень колесом от телеги и кринками, которыми поделились местные жители. Кстати, по словам М. Черненко, их, на удивление, никто не бьет и не портит. Рядом с плетнем высадили цветы и другие вьющиеся растения. Работа по обустройству школьного двора кипела и ширилась из сезона в сезон – вместе с наставниками мальчики копали землю, сооружали скамейки, де-



вочки высаживали цветы, изготавливали декоративные украшения. Соорудили мусорный бочок, украшенный плетеными прутьями краснотала, сделали декоративное оформление уголка с альпийской горкой – огромная и веселая божья коровка из камней и покрашенных пластиковых бутылок, яркие мухоморы, шляпки которых – это разукрашенные тазы, кастрюли... Юные художники с учителями расписали низ стен школьных построек во дворе. Яркие композиции сразу бросаются в глаза – «Веселое семейство гномиков», «Танец цветов» и т.п. Вскоре уголок школьного двора с различными художественными композициями стал приобретать завершенный вид. В июне плетень «расцветает и колосится». В августе прошлого года около него распустились пять роскошных подсолнухов. Завораживающе выглядит уголок ночью. Мухоморы, светятся так, что их видно издалека, плетень в лунном свете, мирно спящая божья коровка. Альпийская горка с плетнем – это излюбленное место игр и отдыха не только детей и их родителей, уголок привлекает внимание и местного населения, и гостей, которые часто приезжают в музей рода Бакуниных. На альпийскую горку они ходят на экскурсию, устраивают там фотосессии. Облюбовал это место даже школьный кот Рыжик. Забредает туда отдохнуть и понежиться и другие животные. К примеру, гостил на горке ежик, которого дети с педагогами подкармливали молоком.

Труд и в радость, и во благо

Конечно, клумбы, растения, декоративные сооружения и композиции требуют постоянного ухода, обновления. Весной, летом и осенью трудятся ребята с

учителями на школьном дворе. Во время субботников, летней трудовой практики или на уроках технологии школьная братия берет в руки инструменты и наводит лоск вокруг школы. Сохраняют красоту даже в сухую и жаркую погоду – рыхлят почву, поливают цветы. Кстати, около школы есть большой ухоженный пришкольный участок, где ребята с наставниками выращивают овощи: картофель, свеклу, капусту и др. Реализуя часть урожая, школа приобретает на вырученные средства семена цветов. Осенью двор также убирается, осуществляется посадка растений, обрезка кустов живой изгороди, перекопка почвы, подготовка к зиме и новому сезону.

В ПЛАНАХ – «ТРОПИКИ» НА ДВОРЕ

С нашим социальным проектом мы выступали на районном мастер-классе для учителей, этой осенью участвовали в региональном конкурсе «Зеленый уголок», где были отмечены. После завершения проекта намерены снова участвовать в конкурсах. Сейчас проект находится в завершающей стадии – сделано больше половины задуманного. В ближайших планах – закончить работы по благоустройству всей территории школы. Нужно довести до ума аллею вдоль дороги, украсить фасад школы живой изгородью, клумбами и т.п. С другой стороны школы (возле хозяйственных сараев) будем делать тропический уголок «Чудо остров». Наверняка вы заметили, что пальмы у нас уже сделаны. Есть заготовки для черепахи (ствол березы с наростом). Будут там еще и крокодил (из покрышек), декоративный костер, озеро, туземцы (из цветных горшков), клумба-паук (из отходов бытовых материалов). Сейчас вовсю идет подготовка к весенним работам. Мы снова рисуем эскизы, проводим конкурсы рисунков, составляем планы. Итог проекта – вся территория школы обустроена в форме различных по стилю композиционных уголков. У директора также есть мечта войти в областную программу и сделать детскую площадку. У нас ведь теперь на территории школы отдыхают почти все местные ребята с родителями.

Благоустройство, эко-

логическая красота территории – это одновременно и результат работы, и оценка качества жизни в собственном доме. У ребят в ходе проекта развиваются навыки экологической, коммуникативной культуры, социальные и творческие умения, приобретается опыт организации, проектирования и создания. У них вырабатывается чувство ответственности, любви к природе, к Родине, к школе. Они самовыражаются, получают удовлетворение от процесса и результатов совместной работы, ощущают собственную необходимость и полезность. Этот проект помогает делать нашу школу улыбающейся и жизнедающей, приятной для посещения, – отметила в беседе с нами М. Черненко.

От автора. Ныне школа на селе является порой единственным не только образовательным центром, но и культурно-досуговым, и не только для детей и их родителей, но и всего местного населения. В Прямухине, к примеру, СДК не работает уже 4-й год. Где народ может отдохнуть, повеселиться, отвести душу, собраться и пообщаться? Негде. Вот и решили С. Рудевич с учителями и ребятами оборудовать часть цокольного этажа в зал для проведения праздников и торжественных мероприятий. Работы идут уже сейчас. Здесь смогут культурно отдохнуть все желающие на различных праздниках. Кстати, в этом году новогоднее представление у елки в Прямухине произошло на улице в центре села. Готовила праздник для селян под руководством главы поселения А. Фролова инициативная группа, куда входили работники школы, библиотеки и др. «Интересная праздничная программа – конкурсы, танцы, песни, очень понравилась прямухинцам», – рассказала член инициативной группы, местная активистка и артистка Г. Чернышева.

Желаю Прямухинской школе дальнейшего обновления и развития, претворения в жизнь новых творческих планов. Замечательно, что она расширяет границы своего сотрудничества, работает не только о себе, но и об окружающих, о своей малой Родине.

А. СЕРЖАНТОВА.

АКТУАЛЬНО

Вопросы реализации в субъектах РФ дополнительных мер по повышению защищенности объектов транспортного комплекса от актов незаконного вмешательства обсуждались 29 января на заседании в режиме видеоконференцсвязи, которое провел министр транспорта РФ Максим Соколов. В обсуждении приняли участие полномочные представители Президента в федеральных округах, руководители регионов, правоохранительных и надзорных органов. Тверскую область представляли губернатор Андрей Шевелёв и главный федеральный ин-

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

спектор в Тверской области Юрий Стрелецкий.

По словам Максима Соколова, обеспечение технологической и антитеррористической безопасности объектов транспорта и транспортной инфраструктуры – одно из приоритетных направлений деятельности министерства. Такое же первостепенное внимание этому вопросу необходимо уделять и на уровне регионов, особенно в период проведения XXII Олимпийских зимних игр в Сочи. Органам власти федерального, регионального и муниципального уровней необходимо совместно с хозяйствующими субъектами, осуществ-

ляющими деятельность на транспорте, организовать слаженную работу, направленную на повышение защищенности объектов транспортного комплекса.

Прежде всего, это касается обеспечения строгого выполнения требований нормативно-правовой базы в этой сфере. Основопологающим документом является федеральный закон «О транспортной безопасности». Недавно Государственная Дума РФ приняла его в третьем чтении с учетом внесенных корректив. В частности, изменения коснулись регулирования досмотра на объектах транспорта.

Главам субъектов РФ рекомендовано проработать вопросы реализации дополнительных мер по повышению защищенности объектов транспортного комплекса на заседаниях региональных антитеррористических комиссий и других коллегиальных органов, работающих в рамках межведомственного взаимодействия. В Верхневолжье эта тема уже была поднята на состоявшемся накануне заседании координационного совета по обеспечению правопорядка в Тверской области. На нем, в частности, Андрей Шевелёв поставил задачу на период проведения Олимпиады обеспечить по-

стоянный контакт всех силовых структур с транспортной полицией и ГИБДД, усилить проверки автомобильного и железнодорожного транспорта, направляющегося за пределы региона.

Пресс-служба правительства Тверской области.

По словам начальника ОГИБДД МО МВД России «Торжокский» Александра Владимировича Белякова, в целях обеспечения безопасности дорожного движения, обеспечения общественного порядка и защищенности объектов транспортного комплекса от фактов незаконно-

го вмешательства сотрудника ОГИБДД МО МВД России «Торжокский» проводятся профилактические беседы с водителями и контролерами автотранспортных предприятий, осуществляющих перевозку пассажиров, на предмет досмотра салонов автобуса в целях обнаружения подозрительных вещей, сумок, а также на предмет бдительного контроля за лицами, находящимися в салоне. При обнаружении оставленных вещей или если будут замечены подозрительные пассажиры, сотрудники полиции просят незамедлительно сообщать об этом в дежурную часть.

Телефон дежурной части в Кувшиново: 4-40-23, 02.

ДОСТОЙНО ВНИМАНИЯ

ЭЛЕКТРОННАЯ ОЧЕРЕДЬ В ДЕТСКИЙ САД

- Марина Юрьевна, расскажите, пожалуйста, каким образом родители могут подать заявление на устройство ребенка в ДОО в электронном виде?

- Сразу отмечу, что в настоящее время заявления родителей по вопросу устройства детей в дошкольные образовательные организации регистрируются только в электронном виде. Сделать это можно двумя способами. Либо обратиться к сотрудникам районного отдела образования, либо стать заявителем через портал, разработанный ЗАО «ИРТех». Подача заявления родителями (законными представителями) детей вторым способом осуществляется на сайте министерства образования Тверской области – <http://www.edu-tver.ru>, ссылка «Электронные услуги в сфере образования». Родителям необходимо пройти регистрацию на сайте и подать заявление через Интернет, или лично прийти в муниципальный районный отдел образования и предоставить необходимые документы для постановки в очередь.

- Какие документы нужно приложить к заявлению?

- Свидетельство о рождении ребенка, паспорт родителя, документы, подтверждающие право на предоставление льгот, если таковые имеются. Если родители заполняют заявление на сайте, то документы прикрепляют в сканированном виде, их также можно принести к нам в отдел образования.

- Кстати, кто из граж-

дан на сегодняшний день имеет льготы при зачислении ребенка в ДОО?

- Льготы дают право на постановку ребенка в детский сад либо вне очереди, либо в первую очередь. Категории граждан, имеющих право на льготное зачисление в дошкольные образовательные организации, можно найти на сайте министерства образования Тверской области, или получить информацию об этом при личном обращении в отдел образования по адресу: г. Кувшиново, ул. Октябрьская, д. 15, телефон: 44-2-40.

Набор детей, чьи родители относятся к данной категории, лимитирован 50-ю процентами. Документы, подтверждающие право на льготу, необходимо приносить ежегодно до основного комплектования, то есть до 30 апреля. Основной набор детей в ДОО осуществляется с 1 июня по 31 августа. Потом по мере необходимости идет докомплектование. Если документы на внеочередное или первоочередное предоставление ребенку места в детском саду не предъявлены, то заявление в период комплектования будет рассматриваться на общих основаниях.

- Заявление и необходимые документы в электронном виде зарегистрированы. Какова дальнейшая процедура по постановке на очередь в ДОО?

- Зарегистрированному заявлению присваивается индивидуальный идентификационный номер. Потом заявления с портала поступают в информацион-

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации во всех регионах с 1 января 2014 года начинается использование автоматизированной информационной системы (АИС), обеспечивающей прием заявлений, учет детей, находящихся в очереди, постановку на учет и зачисление детей в дошкольные образовательные организации (ДОО). О том, как зачислить детей в детский сад с помощью электронной очереди, мы беседуем сегодня с методистом по дошкольному образованию роо администрации Кувшиновского района М. Ершовой.

ную систему министерства образования региона и обрабатываются по каждой отдельной организации по учебным годам на основании следующих данных. Это: желаемое поступление ребенка в организацию (1 сентября желаемого года поступления, к примеру, 1.09.2015 г. и т.д.); возрастная группа на момент начала учебного года (возраст ребенка определяется по состоянию полных лет на 1 сентября - с 6 до 7 лет, с 5 до 6 лет, с 4 до 3 лет, с 3 до 4 лет); категория льгот; дата постановки ребенка на учет.

- Нужно ли родителям, вставшим на очередь по устройству ребенка в детский сад до 1 января 2014 года, заново писать заявление в электронном виде и перерегистрироваться?

- Этим очередникам уже автоматически присвоен идентификационный номер в региональной базе, ничего регистрировать им не нужно, они как стояли в очереди, так в ней и остаются. Узнать код номера и получить необходимую информацию они могут, об-

ратившись к нам в районный отдел образования.

- Может ли родитель выбирать определенную ДОО? И как быть, если там не будет свободных мест?

- Родитель может выбрать до 3 дошкольных образовательных организаций Кувшиновского района. В заявлении он может указать несколько ДОО, куда хотел бы зачислить ребенка, указав какому из них отдает предпочтение, а также и дополнительные. Если ребенку не хватает места в первой выбранной ДОО (предпочтительной), то электронная система будет его распределять в следующие. Проверить, в какую дошкольную образовательную организацию распределен ребенок в данный момент, можно, зайдя на сайт в личный кабинет. Заявление приобретает статус «направлен на постоянное/временное место».

Обращаю внимание, если родитель выбрал только одно учреждение, указав его в заявлении, то другие ему предлагаться не будут. Ждать очереди,

то есть свободного места он будет именно в этой ДОО. Также отмечу, что иногда родители дублируют заявки на очередь детей в детсады нескольких муниципальных образований. В этом случае может возникнуть некорректное считывание данных программой. Поэтому нужно конкретно определиться с выбором: где поставить ребенка на учет, к примеру, в Кувшиновском, или в Торжокском районе.

- Если родитель отказывается от услуг дошкольного образования?

- После того как ребенок направлен в ДОО, в системе автоматически создается электронный бланк направления (путевки). Отказываться нужно до фактического зачисления в дошкольную образовательную организацию. Заявитель может отказаться от направления, и отказ фиксируется в электронном заявлении. Родитель может выбрать удобную для него форму оповещения о зачислении ребенка в учреждение – устную, в электронном виде и др. Перевод в другой детский сад также осуществляется по заявлению родителя, направленному в электронном виде.

- Марина Юрьевна, на данный момент определены ли все правила приема заявлений в ДОО в электронном виде?

- Сейчас идет тестовый период, который продлится до 1 апреля 2014 года. Пока еще нет сетевого взаимодействия с организациями и учреждениями, нет полного регламента процедуры. В настоящее время на региональном уровне

разрабатывается документ, регламентирующий правила приема заявлений для постановки на учет в ДОО. Тверская область, и наш район в частности к новшествам готовы. Ожидается, что переход на электронную очередь позволит достичь прозрачности и открытости, исключив личностные факторы. В этом году, как уже сказала выше, будет формироваться электронная очередь, и на сегодняшний день заявления от родителей на постановку детей в ДОО принимаются только в электронном виде. Со всеми вопросами можно обращаться к нам в районный отдел образования.

- Тема дошкольного образования сегодня волнует многих. Марина Юрьевна, сколько детей сейчас стоят в очереди?

- По состоянию на 1 января нынешнего года зарегистрировано в электронном реестре 277 дошкольников, из них 76 очередников. Это дети, которые не обеспечены местом в детском саду.

- Понятно, что к концу 2014-го их станет больше. Будет ли полностью решена эта проблема, когда в городе построятся новый детский сад?

- Без сомнения. И федеральные, и региональные, и местные власти усиленно работают в этом направлении. Указ Президента Владимира Путина по обеспечению стопроцентного доступного дошкольного образования детей в возрасте от 3 до 7 лет в 2016 году в нашем муниципальном образовании будет выполнен, когда в городе откроется новый детский сад.

Беседовала А. ЧИСТЯКОВА.

В адрес уполномоченного по правам человека в Тверской области В.И. Бабичева приходит много писем с вопросами по самым различным темам. Наиболее актуальные и самые многочисленны - обращения, в которых граждане затрагивают вопросы, касающиеся права на жилище (21% от общего количества обращений). Чаще всего задают вопрос:

«ЕСЛИ ЖИЛЬЕ В АВАРИЙНОМ СОСТОЯНИИ, ЧТО ДЕЛАТЬ, КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?»

Ответ на этот вопрос дает сотрудник аппарата уполномоченного по правам человека в Тверской области А.А.Угахина.

- Порядок признания жилого помещения непригодным для проживания или многоквартирного дома аварийным, а также порядок переселения граждан регламентируется статьями 32, 85, 86, 88, 89 Жилищного кодекса РФ и Положением «О признании помещения жилым помещением, жилого помещения непригодным для проживания и многоквартирного дома аварийным и подлежащим сносу или реконструкции», утвержденным постановлением Правительства РФ от 28.01.2006 №47 (далее – Положение).

С чего же нужно начинать? Прежде всего, ознакомиться с Положением и сопоставить состояние вашего жилья с описанием непригодного или аварийного. Затем обратиться с заявлением в межведом-

ственную комиссию своего муниципального образования: только она вправе признать жилье непригодным для проживания или дом аварийным.

Документы, которые необходимо представить, это - нотариально заверенные копии правоустанавливающих документов на жилое помещение и план жилого помещения с его техническим паспортом. Для признания многоквартирного дома аварийным представляется заключение специализированной организации, проводившей обследование этого дома. По усмотрению заявителя также могут быть представлены заявления, письма, жалобы граждан на неудовлетворительные условия проживания.

После того как межведомственная комиссия проведет оценку состояния

помещения, составит акт обследования и признает жилое помещение непригодным для проживания или многоквартирный дом - аварийным и подлежащим сносу, орган местного самоуправления выносит решение о сносе и расселении граждан.

Законодатель разделил жильцов на две категории: собственников и нанимателей. В зависимости от принадлежности к той или иной категории ваши права при расселении из аварийного дома будут различаться.

Если дом признан аварийным и производится расселение, то нанимателю по договору социального найма, согласно ст. 89 Жилищного кодекса РФ, предоставляется другое жилое помещение по договору социального найма. Это помещение должно быть благо-

устроено применительно к условиям соответствующего населенного пункта, равнозначным по общей площади, ранее занимаемой расселяемыми, отвечающим установленным требованиям и находящимся в границах данного населенного пункта. Именно равной площади, т.е., если вы проживали в отдельной квартире, то вам обязаны предоставить отдельную квартиру такой же площади, но при этом количество комнат в предоставляемой квартире не обязательно должно соответствовать количеству комнат, которыми вы располагали ранее.

Бывает, что жители, ожидая сноса дома, регистрируют в свои квартиры родственников или других лиц, а потом требуют выделения жилплощади гораздо большей, чем имели в сносимом жилье, обосновывая свои



требования необходимости улучшения жилищных условий в соответствии с действующим законодательством. Но действующий Жилищный кодекс РФ основывается на том, что предоставление гражданам в связи со сносом дома другого жилого помещения носит компенсационный характер, гарантирует им условия проживания, которые не могут быть ухудшены по сравнению с прежними. Улучшение же жилищных условий осуществляется только при постановке на учет в качестве нуждающихся и не связано с расселением аварийного дома.

Порядок расселения собственников жилых помещений регулируется ст. 32 Жилищного кодекса РФ.

Тут существует два варианта решения вопроса.

Первый – выкуп жилого помещения, т.е. покупка органом местного самоуправления вашей квартиры. Выкупная цена жилого помещения, сроки и другие условия выкупа определяются соглашением с собственником жилого помещения. Если собственник требует несоизмеримую цену и не желает идти на соглашение, то по иску уполномоченного органа власти собственника выселят уже на основании решения суда, где будет определен и размер выкупной цены.

Второй вариант – предоставление взамен сносимого жилого помещения другого по соглашению с собственником.

ПАМЯТЬ СИЛЬНЕЕ ВРЕМЕНИ

СКРОМНЫЙ МАТЕРИНСКИЙ ПОДВИГ

Когда началась война, Галине Михайловне Барановой было 5 лет. Их семья жила в Пролетарском (так тогда он назывался) районе Калинин, недалеко от железнодорожного вокзала.

7 октября поступил приказ о срочной эвакуации, немцы подошли к городу по Старицкому шоссе, вспоминает Галина Михайловна. Отец к тому времени был уже на фронте, а мама работала на хлебозаводе пекарем, их отпустили в последнюю очередь. Прибежала она, собрала впопыхах нас с сестрой (она на 8 лет меня старше) и двинулись мы в Лихославльский район, где жил наш дедушка. Подошли к мосту через Волгу, а солдаты все на нервах, нас торопят, я по малости лет и не поняла, почему такая спешка. Только перешли на тот берег, раздались оглушительный грохот, это взорвался мост, вот только тут я испугалась...

Представьте, много ли могут унести с собой женщина и тринадцатилетний ребенок? О Галине речь не шла – ее саму в пору нести было. Поэтому вплотную встал вопрос о пропитании.

Приближаемся к какой-нибудь деревне, продолжает вспоминать Галина Михайловна, – мама мне и говорит: «Ну давай, кормилица моя, иди проси». Так в пять лет я освоила первую профессию – нищенки (смеется). И подавали – хлеба, картошки, молока... Зима в том году ранняя была, уже в октябре снег срывался, слякоть, холод. Мама попросится в какой-нибудь дом переночевать, так хозяйка нам, бедолагам, еще и самовар согреют, а, бывало, и картошкой накормят. Люди тогда намного добрее, отзывчивее были...

Почти две недели добиралась женщина и две девочки до нужной деревни. Зато когда пришли, оказалось, что в сказку попали. Им и баню истопили, и чаем с медом напоили, как призналась Галина Михайловна, мед этот показались им с сестренкой лучшим лакомством в мире. В деревне, где у дедушки кроме пчел было и другое хозяйство, жилось посветнее, не было страха, что сейчас налетят самолеты и начнут бомбить. Вот только недо-

лго пришлось им такой спокойной жизнью наслаждаться – всего 2 месяца. Не успели освободить Калинин, как их мать вызвали на работу. Дед попросил в колхозе лошадь, довоз до большака, а дальше добирались на попутках.

Хоть и маленькая была, рассказывает Галина Михайловна, – а хорошо помню, как выглядел город: сплошные руины, только по окраинам кое-какие домишки остались. К счастью, уцелел и наш двухэтажный деревянный дом, в котором жило 14 семей. Только не долго он простоял. Рядом вокзал был, который немцы по 8-10 раз в день бомбили. Только, бывало, из убежища выйдем – погреб такой, от какого-то купца оставшийся у нас во дворе был, как снова сирена воеет, обратно бежим. Както раз сидим в этом погребе, в феврале дело было, слышим грохот страшный, как будто бомба в нашем дворе упала, оказалось, так и есть. Вышли, когда все кончилось, а дома-то и нет. Мама села и заплакала, мы рядом топчемся. Что делать, куда идти? Хорошо, нас мама двоюродная сестра тетя Наташа к себе взяла. Так потом 8 человек в десятиметровой комнате два года и прожили. Но на этом наши беды не кончились – вскоре пришла похоронка на отца. Мама целую неделю, как мертвая, пролежала. И мы ее всячески утешали, и тетя Наташа, а у той самой к тому времени муж и сын на фронте погибли. Вот какие люди были...

Но военное время требовало, у многих было горе, встала мать Галины Михайловны опять к хлебной печке. 10 часов отстоя женщины, затем садятся на грузовой трамвай и едут на окраину дрова заготавливать, чтобы на смену хватало. Война поблажек на пол и возраст не делала. Кто-то скажет, что все равно женщине повезло: при хлебе ведь работала – сама сыта и детей накормит. Как бы не так! Выходят женщины через проходную со смены, а там строгий досмотр, и не дай Бог, если у кого-то горелую корочку весом в 100 граммов и более найдут – все 3 года тюрьмы, там даже «воронки» постоянно де-

С героиней моего сегодняшнего рассказа мы встретились в середине декабря, накануне празднования освобождения главного города нашего региона от немецко-фашистских захватчиков. Наверное, поэтому воспоминания о том времени и стали главной темой нашего разговора. Точнее, не воспоминания, а трогательное повествование о скромном и в то же время великом подвиге ее матери, сумевшей сохранить в то лихое время детей, а затем и выучить их, дать хороший старт для самостоятельной жизни.

Позволю себе небольшое отступление. Мы сейчас много говорим и пишем о детях войны, о том, как нелегко им пришлось, сколько тягот и лишений легло на их плечи. Но почему-то только вскользь рассказываем об их родителях, в основном, о матерях, которые сами, полураздетые, изнемогающие от непосильной работы, отрывая от себя последний кусок, смогли поставить на ноги детей, воспитать их уважаемыми людьми. Почему? Наверное, потому что их давно уже нет в живых. Но это не значит, что об этом не надо рассказывать. Наоборот, надо, хотя бы для того, чтобы их правнуки знали, кому они обязаны своим сегодняшним малом в чем знающем отказе детством.

журил (кстати, о таком же порядке мне рассказывала и моя бабушка, работавшая во время войны на хлебозаводе на Урале).

Поэтому не очень-то шиковали эти женщины, получая по 500 граммов хлеба на рабочую карточку и по 300 – на иждивенцев, детей то есть. Галина Михайловна до конца дней не забудет этого:

Принесет сестра хлеб, мы его с голым кипятком мгновенно съедим и сидим, маму ждем. А она придет, усталая, мокрая, вроде бы не до нас ей, а все равно и поговорит, и приласкает, и утешит. Давали по карточкам тогда и сахар, крупу, масло подсолнечное, но в очень небольших количествах и постоянно что-то чем-то заменяли. Не удивительно, что вечно голодные были. На базаре тогда буханка хлеба 200 рублей стоила, мешок картошки – 800 рублей, а мама получала зарплату в 300 рублей и 140 рублей на нас двоих пенсию за папу. Вот как жили, сестра три года не училась – негде было.

Так в голоде и не всегда в тепле, но, главное, без больших потрясений, прошли два года. А затем в семье Галины Михайловны случилась беда: мама заболела воспалением

легких, с огромным трудом удалось положить ее в больницу (их тоже в разрушенном войной городе не хватало). Нужен был хороший уход, усиленное питание, а где его возьмешь? И опять выручил дедушка: приехал, привез гостинцев – творогу, сметаны, меда, картошки. И еще он сделал семье дочери царский подарок. Посмотрел, в какой тесноте они живут, продал на базаре 2 пары собственноручно сшитых сапог (он был отличным сапожником, до революции, когда жил в Питере, даже лавку держал, в которой торговал обувью) и купил дочери с вучками комнату, так у них появилось собственное жилье. Маме в больнице воспаление легких вылечили и выписали инвалидом 2 группы: у нее оказалось большое сердце. Еще труднее в материальном плане стало жить, пенсия главы семьи составляла 230 рублей. А ведь надо было детей кормить, одевать, учить. К тому времени открыли железнодорожную школу, сестра Галины Михайловны окончила там 7 классов, выучилась на бухгалтера и уехала на остров Столобный работать в детской колонии бухгалтером. И сама Галина в 1944 году пошла

в 1-й класс, все годы старалась учиться так, чтобы мать могла ею гордиться.

Была победа, были радость и слезы, казалось бы, жизнь должна была налаживаться. Только на деле остались все те же нищета и полуголодное существование. А в конце 40-х опять беда: сестра осталась одна с сыном на руках. Мальчик постоянно болел, денег не хватало – ситуация – хоть в петлю лезь. Но мама, теперь уже бабушка, не оставила дочь в беде, взяла к себе полугодовалого болезненного внука.

Мы тогда питались очень скромно, продолжает рассказ Галина Михайловна, – по заданию мамы я покупала осенью на базаре капусту, картофель. Капусту она заготавливала и до нового сезона овощей варила из нее щи, без мяса, естественно, на второе были пустые макароны. Но Валерке я каждый день покупала на базаре по поллитра молока. И так все пять лет, что он жил с нами. Выправился у нас, окреп...

После окончания школы поступила Галина Михайловна в железнодорожный техникум. Учиться старалась на «хорошо» и «отлично», потому что знала, когда ей исполнится 18 лет, перестанут выплачивать даже те 70 рублей мизерной пенсии за погибшего отца. И тогда им двоим без Галининой стипендии просто не выжить. Но чего больше всего боишься, как правило, то и случается.

В ту сессию, вспоминает Галина Михайловна, пять экзаменов сдала на «хорошо» и «отлично», а за последний «тройку» получила. Иду по коридору, слезы лью. Я тогда маленькая, тощая была – кто такую на работу возьмет, а учиться дальше тоже невозможно, точнее, не на что. Навстречу – директор техникума. Спросил, по какому поводу слезы, объяснила, что ухожу из техникума. Он потребовал прекратить паниковать и, теперь вряд ли кто поверит, вынул из кармана двадцать пять рублей и дал мне, а через некоторое время устроил подрабатывать чертежницей. Да и мама остудила мой порыв, сказала, что будем подрабатывать: вязать подзоры, прошивки, перешивать и шить на за-

каз. Она у меня и раньше этим занималась, великая рукодельница была, и нас многому научила. А чертежницей я два года после занятий подрабатывала. Спать в два-три ночи ложилась, зато и платили неплохо – в 2 раза больше, чем раньше пенсию получала. Так и окончила техникум...

Получив диплом, поступила Галина Михайловна на работу в рамно-кузовой цех вагонного завода. Полегче зажилось их маленькой семье: в дом кое-какую мебель купили, сама немало приделалась. А мама всегда встречала с работы дочь горячим обедом, теплом в их маленькой квартире. И опять счастье было недолгим.

Мама стала сдавать, но из последних сил старалась что-то делать, помогать мне. Умерла она у меня на руках, а было ей 54 года, – смахивает набравшую слезу Галина Михайловна.

Были в жизни моей героини и другие потери, но были и радости, победы, достижения. Галина Михайловна заочно окончила институт торговли. Долгое время, до выхода на пенсию, работала на руководящих должностях в этой сфере, вырастила отличную дочь. После трагической гибели мужа не сломалась, нашла в себе силы жить дальше, трудиться и радоваться жизни. Встретилась на ее пути и любительный человек, умный, внимательный, чуткий и мастер на все руки. Именно по его инициативе они приобрели домик в Заовражье, практически перестроили его. Сначала 3 года приезжали как дачники, теперь последние 10 лет Галина Михайловна живет там постоянно.

Теперь уже одна с тремя кошками и собакой, которую на произвол судьбы бросили соседи-дачники. Пока есть силы, обрабатывает огород, выращивает замечательную клубнику. Каждый месяц маму и бабушку навещают дочь и внучка. А много ли человеку надо для счастья, главное, быть нужным кому-то, постоянно трудиться и в любой ситуации с достоинством держать удар. Так всю жизнь учила Галину Михайловну Баранову ее мама.

Е. БЕРЕЗИНА.

На территории Тверской области инспекцией гостехнадзора совместно с заинтересованными в надзоре за эксплуатацией внедорожными организациями района продолжается профилактическая операция «Снегоход».

В ходе проведения выявляются вопросы, требующие разъяснения инспектора гостехнадзора.

К внедорожным мотосредствам относятся лыжно-гусеничные – снегоходы или колесные и гусеничные машины – снего-болотоходы. Во время приобретения нового внедорожного мотосредства владелец должен получить от продавца техники паспорт самоходной машины, договор купли-продажи, акт приема-передачи, сертификат соответствия внедорожного мотосредства стандартам РФ. В случае, если техника ранее регистрирова-

лась в инспекции гостехнадзора, продавец должен передать покупателю также свидетельство о регистрации машины с отметкой о снятии с учета.

Владение внедорожными мотосредствами подлежит налогообложению в зависимости от мощности двигателя.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 12.08.1994 г. № 938 владельцы транспортных средств, в т. ч. внедорожных мотосредств, имеющих двигателя объемом более 50 куб. см, обязаны осуществить его регистрацию в десятидневный срок с момента приобретения. Регистрация техники осуществляется в инспекции гостехнадзора по адресу регистрации владельца. Для этого в инспекцию гостехнадзора представляются выше-

ОПЕРАЦИЯ «СНЕГОХОД» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

перечисленные документы, а также документы, подтверждающие личность владельца. При этом производится сверка номеров на внедорожной мототехнике и в документах. Бланки заявлений, оплаты сборов госпошлины за регистрацию выдаются в инспекции гостехнадзора по месту обращения.

В соответствии с правилами технического осмотра Правительства РФ от 13.11.2013 г. внедорожные мотосредства, зарегистрированные в инспекции гостехнадзора, ежегодно представляются владельцами для прохождения технического осмотра. Снегоходы и гусеничные мотосредства представляются в органы гостехнадзора. Колесные внедорожные мотосредства представляются на осмотр на станции осмотра автомобилей.

Управление снегоходом или другим внедорожным автомобилем разрешается с 16 лет. Обязательными документами для водителя снегохода является удостоверение тракториста-машиниста, выдаваемое инспекцией гостехнадзора. При этом выданное удостоверение будет относиться только к категории внедорожных мотосредств. В отдельных случаях выдача удостоверения возможна без сдачи экзаменов и прохождения обучения при наличии у заявителя водительского удостоверения с открытой категорией «А» (мотоциклист), выданного до 2000 года, что можно подтвердить экзаменационной карточкой ГИБДД МВД. В соответствии с правилами допуска к эксплуатации от 06.05.2011 г. № 351 допускает-



ся самостоятельная подготовка для получения права на управление (допуска к экзаменам в органах гостехнадзора).

С. В. ЛАШИН,
главный государственный инженер-инспектор гостехнадзора по Торжокскому и Кувшиновскому районам.



КОНСУЛЬТИРУЕТ ВРАЧ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

Любите вы зиму или нет, но иногда на улицу выходить надо, даже если очень холодно. А риск обморожения есть даже при слабом морозе. Оказывается, обморозиться можно не только во время сильных холодов. При холодном ветре и сырости такой риск возникает, даже если температура воздуха около нуля. О том, как этого избежать, и что делать, если это произошло, рассказывает врач-реаниматолог Кувшиновской ЦРБ Валерий Константинович Соколов.



- Как определить обморожение?

- Если замерзшая часть тела припухла, сильно покраснела, печет и немеет - это первая стадия обморожения.

Вторая стадия характеризуется посинением, большим отеком и возникновением пузырей. При третьей стадии характерны серьезные изменения кожи и сильная боль. Если налицо симптомы второй и третьей стадии - нужно немедленно обратиться к врачу.

- Как оказать первую помощь на дому?

- Если после прогулки вы чувствуете, что один из участков тела сильно перемерз, то согреть его нужно постепенно. Обмороженную руку или ногу согревайте в ванной, постепенно повышая температуру на 1 градус каждые 10 минут, или аккуратно массируйте обмороженные участки. Их необходимо согреть протиранием, высушить, надеть теплые носки либо варежки и выпить горячего чая.

- Что делать, чтобы не обморозиться?

Старайтесь тепло одеваться в просторную и мягкую одежду. Помните, что перчатки и обувь не должны давить на пальцы рук и ног. Обувь следует покупать на размер больше, чтобы можно было пошевелить пальцами.

Зимой нужно обязательно носить шапку, лучше не носить металлических украшений и сережек.

Перед тем, как в сильный мо-

роз выйти из дома, нужно выпить горячего чая, намазать руки (лицо) жирным кремом.

Старайтесь на морозе не оставаться неподвижными. Если вам приходится долго стоять на остановке, необходимо двигаться: прогуляйтесь или потопчитесь на месте.

Если вы заняты работой, каждые полчаса-час заходите в теплое помещение, чтобы согреться и сменить промокшую одежду. Работайте руками. Чтобы не замерзнуть, вашим пальцам необходим прилив теплой крови. Простейшее упражнение: не сгибая руку, сделайте 25-30 вращательных движений от плеча. Шевелите пальцами ног, попрыгайте с ноги на ногу (не топайте слишком сильно, это может повредить замерзшим



тканям). Не переутомляйтесь. Двигайтесь, но берегите силы, иначе вы израсходуете весь запас энергии очень быстро.

- Чего нельзя делать?

- Во-первых, на морозе нельзя пить спиртное - это не греет, а наоборот, охлаждает организм. Алкоголь расширяет сосуды, увеличивает теплоот-

дачу и ведет к переохлаждению.

Не трогайте металл голыми руками и языком (для тех, кто не пробовал делать это в дошкольном возрасте). Это явление известно под названием проводимости. Металл проводит тепло намного лучше, чем воздух, он забирает ваше тепло, и на месте соприкосновения возникает обморожение. Всегда используйте перчатки и другие меры защиты при работе с металлом на холоде. Не трите обмороженные участки тела снегом - это ведет к большему обморожению, так как влажная поверхность на морозе быстрее замерзает.

На морозе нельзя курить. Сигареты вызывают спазм капилляров конечностей, а это может привести к обморожению.

ставов и гибкость тела, улучшается осанка, фигура становится стройнее;

активируются обменные процессы, уменьшается избыточный вес и повышается недостаточный;

нормализуется артериальное давление, снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови;

значительно повышается уровень эндорфинов (гормонов радости) в крови, благодаря чему улучшается настроение и повышается устойчивость к стрессам, поэтому финскую ходьбу рекомендуют при лечении бессонницы, неврозов, астенического синдрома, депрессий и ряда других невротических состояний;

происходит оздоровление и омоложение всего организма.

Какими должны быть палки и одежда?

Палки должны быть специальными. Некоторые пытаются ходить с лыжными палками, но они, чаще всего, не подходят по росту.

Идеальный вариант - палки телескопические, длину которых можно регулировать. Длину палок можно определить следующим способом - рост минус 50 сантиметров. Когда человек держит палки прямо перед собой, его локти должны быть согнуты под прямым углом. У специальных палок есть резиновые наконечники, с которыми удобно ходить по асфальту.

Чтобы с комфортом ходить по земле и снегу, наконечник можно снять, и палка будет заканчиваться специальной «шпилькой». Одежда должна быть удобной и по погоде. Обувь должна крепко фиксировать стопу, чтобы избежать травм.

ВРЕДНО ЛИ ЕСТЬ НА НОЧЬ?

Современный ритм жизни диктует свои условия. Подстраиваясь под них, мы чаще всего даже не задумываемся, а стоит ли? Не вредим ли мы себе таким образом? Взять хотя бы конкретный пример - прием пищи. Пытаясь успеть все и даже больше, многие из нас отказываются от полноценного завтрака («по дороге что-нибудь перекушу, я и так опаздываю» или «лучше лишние 10 минут посплю, все равно с утра есть не хочется»). Порой мы также пренебрегаем обедом, «проглотив» его за 5 минут («завал, конец квартала, а у меня отчеты не готовы, ничего не успеваю!»). Но ужин-то «отдать врагу» мы не позволим. Съев половину содержимого холодильника, а точнее, самую лакомую его часть, мы с блаженной улыбкой и чувством полного удовлетворения ото дня отправляемся спать. А правильно ли мы поступаем? Не вредно ли есть на ночь?

А. Петрова.

Есть на ночь, как известно, не рекомендуется, но часто приступы острого голода появляются как раз перед сном. Уснуть с пустым желудком получается далеко не у всех. Есть такие продукты, которые не только утолят голод и не прибавят лишних килограммов, но и помогут лучше заснуть. Что советуют диетологи съесть перед сном?

Перед сном полезно съесть банан. Он и чувство голода приглушит, и не появится тяжесть в желудке. Кроме того, банан содержит магний, помогающий расслаблению мышц, и стимулирует выработку мелатонина и сератонина, которые известны как гормоны сна. Так что, если хотите быстро заснуть, ешьте на ночь бананы.

Фигура не пострадает, а желудок не перегрузится, если перед сном съесть немного печеного картофеля или картофельного пюре с молоком. Но никаких салатов и хлеба в дополнение быть не должно.

Хороший источник навевающего сон мелатонина - овсянка. Маленькая порция овсяной каши утолит чувство голода. Если день выдался нервным, напряженным, рекомендуется в овсянку добавить немного миндальных орехов или семян льна - и льняные семечки, и миндаль способствуют расслаблению и оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

Из напитков на первом месте стоит травяной чай с ромашкой и медом. О его расслабляющем действии и легком снотворном эффекте известно давно, и ромашковый чай считается настоящим релаксантом и для души, и для тела. Чтобы голод не давал о себе знать, можно к чаю добавить подсушенный кусочек отрубного хлеба.

Можно выпить теплого молока, в которое добавляется ложечка меда. Такой напиток и чувство сытости вызовет, и поможет расслабиться и легко уснуть.

Так что вовсе необязательно истязать себя запретами на еду перед сном. стакан теплого молока или банан отвлекут вас от навязчивых мыслей о еде и не нанесут вреда фигуре.

ФИНСКАЯ ХОДЬБА

В последние годы все более популярной становится финская ходьба. Сегодня мы знакомим с ней наших читателей.

Финская ходьба (известна также под названиями «северная» и «скандинавская» ходьба) - это современные и популярные во всей Европе прогулки на свежем воздухе с использованием специальных палок, напоминающих лыжные. Наиболее близкая к современному виду версия финской ходьбы возникла в 1940 году, когда финские лыжники догадались использовать бег с лыжными палками, чтобы тренироваться, когда нет снега. Активно продвигать финскую ходьбу в Европе стали в 1997 году. Сегодня по всему миру финской ходьбой занимаются около 14 миллионов человек, в том числе и кувшиновцы.

ется общее состояние организма; повышается выносливость и

работоспособность, улучшается координация движений; повышается подвижность су-



Кто может заниматься?

Финская ходьба - одно из самых ярких явлений в сфере фитнеса, важная составляющая здорового образа жизни, подкупающая своей доступностью, рассчитанная на любой возраст и физическую подготовку. Финской ходьбой можно заниматься целый день и при этом любоваться красотами природы и общаться с ней.

Для людей пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями она просто незаменима, так как сводит до минимума риск получения травм и позволяет регулировать тренировочные нагрузки. Недаром она помогает людям старшего поколения вновь ощутить полноту жизни и получать массу удовольствия от комфортной физической нагрузки и регулярного общения с приятными людьми.

Благодаря финской ходьбе хорошо чувствуют себя те, кто страдает сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями. Она показана людям, страдающим позвоночной грыжей и имеющим проблемы с коленными суставами.

Чем полезна финская ходьба?

Работают все основные группы мышц тела человека, и именно благодаря этому они развиваются и поддерживаются в тонусе. При этом уменьшается напряжение мышц шеи и плеч, снижаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника;

уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно для пациентов на этапе реабилитации, а также для пожилых и ослабленных людей;

улучшается деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и многих других систем, улучша-