

НАРОД И ВЛАСТЬ

В НОМЕРЕ:

По уровню доверия населения глава Нижегородской области вплотную приблизился к президенту России.

2 стр.

ЗАРНИЦА

В минувшую пятницу начался пятый этап соревнований «Нижегородская школа безопасности».

3 стр.

ЗДОРОВЬЕ

Что делать, когда кружится голова? Рекомендации невролога Тоншаевской ЦРБ Д. Зяблицева.

4 стр.



АКТУАЛЬНО

Фаина ВОРОБЬЕВА

НЕ СТЫДНО?

В районе объявлен месячник по благоустройству. Традиционный, очень нужный для каждого уголка в поселке и деревне. Пришла весна — с солнышком, голубым небом, пушистой вербой и невообразимыми кучами мусора и завалами дров. Одно на фоне другого смотрится очень удручающе. Нужно желание, старание и равнодушие, чтобы навести чистоту и порядок. И что же мы на сегодня имеем?

Едем по улице Храмова в Тоншаеве (Н. Н. Лебедева знает, где надо посмотреть в первую очередь) и видим кучи и поленицы дров у домов № 33, № 44, № 48. Конечно, дрова нужны для отопления — и пусть они будут заготовлены. Хороший хозяин делает это заблаговременно и в необходимом количестве. Но они должны быть прибраны и уложены не на улице у забора, а за изгородью. И уж тем более не валяться месяцами кучей и портить вид всей улицы. А на Храмова решили, что дрова именно так и должны лежать... Не должны.

Любо-дорого посмотреть на территорию у домов № 43/1 и 41/2 — чистота, порядочек, все убра-

но и подгрребено. А ведь тоже дровами отапливаются. Но они не ждут, когда к ним придут из пожарной части или инспекции и выпишут предписание или штраф.

Н. Н. Лебедева заверила, что до 3 мая всем дается возможность убрать придомовые территории, а потом к нерадивым хозяевам будут приниматься меры. А редакция будет заносить на доску почета в газете чистюль и вручать метлу грязнулям с указанием фамилий и имен хозяев домов. Пока мы этого не делаем. Просто предупреждаем. Так что лучше поскорее взяться за дело и навести порядок. И вам хорошо, и поселок будет выглядеть красивым и аккуратным.

Фото автора.



◆ Безобразия, однако...



◆ Любо-дорого посмотреть.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

НА ВАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕТАТ

5 мая 2011 года с 10.00 до 12.00 приемная граждан Губернатора и Правительства Нижегородской области проведет «горячую телефонную линию» для жителей Нижегородского и Нижегородской области по теме «Меры поддержки многодетных семей».

Любой желающий сможет задать свои вопросы по телефонам «горячей линии» 439-12-01, 439-19-22, 419-74-33, 411-91-91, 411-85-35, 411-85-70.

Специалисты Управления Росреестра по Нижегородской области ответят на вопросы жителей.

5 и 26 мая с 15.00 до 17.00 на вопросы граждан по кадастровому учету земельных участков ответит начальник отдела кадастрового учета земельных участков Юлия Викторовна Гурина.

Телефон «горячей» линии (831) 417-59-24.

11 мая с 10.00 до 12.00 на вопросы граждан по государственной оценке земель и иных объектов недвижимости ответит начальник отдела кадастровой оценки недвижимости Павел Леонидович Турлаев.

Телефон «горячей» линии (831) 417-69-33.

Кто мусорит?

В Пижме прошло расширенное заседание депутатов поселкового Совета. На него были приглашены руководители всех организаций, учреждений, предприятий поселка, но почему-то в этот раз руководителей было меньше, чем всегда.

На обсуждение были вынесены важные вопросы: пожароопасная безопасность населенного пункта, благоустройство и подготовка к Дню Победы.

Вел заседание глава поселковой администрации В. И. Толстоухов. По всем трем вопросам он дал информацию, ввел в курс дела.

Очень большое внимание уделяется вопросу противопожарной безопасности. Он стоит на первом месте и тесно связан с благоустройством, санитарной очисткой. Мусор, сухая трава, как порох, достаточно искры и может моментально произойти возгорание и распространение огня в очень короткое время и на большой территории. А мусора, несанкционированных свалок в черте поселка — не сосчитать, их количество растет с каждым днем, причем круглый год. Поселок зарастает мусором. Интересно,

кто же у нас мусорит? Наверное, пришельцы.

Нынешней весной положение дел только ухудшилось. Об этом тоже говорили на заседании. Что же со свалкой? Куда везти людям мусор, и кто там будет сейчас следить за порядком после увольнения двух сторожей. Содержать их оказалось невыгодно, а то, что к свалке скоро будет невозможно подъехать, лучше? Кто сейчас будет отвечать за содержание свалки? Депутаты и присутствующие руководители этот вопрос очень волнует. Тем более весной-летом вывозка мусора увеличивается в разы. Временное решение было принято. Для того, чтобы расчистить проезд, А. И. Савиных выделил гусеничный трактор, причем без возмещения расходов на солярку. А что дальше? И что делать с теми, кто мусорит. Многие депутаты знают в лицо, делали им замечания. Владимир

Иванович предложил активнее работать в этом направлении депутатам, а также подключить районную газету. Два года назад, когда проводились рейды по улицам поселка, а затем фамилии хороших хозяев заносились в газете на «Доску почета», а нерадивым вручалась «метла», имело действие. И сейчас эта практика будет продолжена. А также с теми, кто не хочет содержать в порядке свои придомовые территории, будет работать административно-техническая инспекция. Ее представители в этом году будут приезжать к нам в поселок раз в неделю. Объедут все улицы. Предупреждали и жалели достаточно долго. Терпеть дальше беспорядок никто не будет.

А для того, чтобы во время субботников вывозка мусора прошла организованно, разрабатывается новый график закрепления территорий за предпринимателями и предприятиями поселка. Он будет опубликован в газете, и во время месячника по уборке и санитарной очистке жители могут обратиться за помощью в те орга-



◆ Такая свалка на территории поселка не единственная.

низации, которые закреплены за их улицами.

Поднимались и другие вопросы, но вопрос по благоустройству стал основным. Даже после заседания присутствующие делились мыслями по поводу. Например, почему у нас прекратили прием стеклотары, вторсырья? Невыгодно. Но через какое-то время мусор нас задушит, его все больше и больше, и нельзя же его бесконечно жечь, загрязняя воздух, вдав-

ливать тракторами в землю. Да и на содержание свалок тоже нужны средства, и как выяснилось, немалые. Прозвучало предложение — нужен мини-завод по переработке мусора. Конечно, рентабельность его невелика, но ведь это для нас самих, для будущих поколений. Конечно, это предложение на грани фантастики, но мы будем вынуждены со временем к нему прийти.

Е. РЫКОВА.



НАРОД И ВЛАСТЬ

ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГУБЕРНАТОРА

И трубу починит, и ФОК построит

Людям навстречу

Социологи утверждают: число жителей, дающих позитивную оценку деятельности Валерия Шанцева, с декабря 2010-го к марту 2011-го выросло на четверть и достигло 52%, количество скептически настроенных нижегородцев снизилось на треть и составило 20,4%, в результате чего баланс в пользу положительных оценок вырос почти в 2 раза.

По уровню доверия населения руководитель Нижегородской области вплотную приблизился к президенту России Дмитрию Медведеву и премьер-министру Владимиру Путину, рейтинг которых в марте 2011-го составил соответственно 55% и 62%. Рейтинг в основе своей имеет социальную составляющую. В ней и стоит искать корень доверия нижегородцев к своему губернатору. Любого нормального человека не может по-хорошему не подкупать его открытость, умение слушать, а главное – слышать людей.

Еженедельно каждый житель региона может напрямую задать ему вопрос в эфире нижегородских телекомпаний. Причем обязательное условие губернатора – программа должна быть интерактивной. При этом он зачастую решает те задачи, которые, по большому счету, не должны находиться в

компетенции губернатора. К примеру, **Ирина Капранова, ветеран труда, жительница Нижнего Новгорода**, несколько месяцев билась с коммунальщиками, не выдержала, позвонила в прямую эфир передачи «Область доверия» и, обращаясь к губернатору, разрыдалась прямо в эфире.

– У меня в туалете течёт канализационная труба. Приходится несколько раз в день и даже ночью собирать воду. Я позвонила не просто так. Прошла все инстанции, обзвонила, начиная с ЖЭКа, кого только можно. Кругом отказы.

Губернатор вмешался в тот же вечер. И на утро у коммунальщиков нашлись и сантехники, и материалы.

– Если Шанцев дает обещания, он их выполняет, – подтверждает **Сергей Кочеров, политолог, профессор НГПУ**. – Выступая на телевидении (с чем, возможно, тоже связан рост его рейтинга), губернатор вполне обстоятельно и убедительно общается с нижегородцами. Поэтому и воспринимается как человек деловой, который не занимается пустой болтовней, отвечает за свои слова и уверен в их весомости. Шанцев убежден: все им сказанное будет сделано, и эта уверенность передается тем, кто его слушает.

– Шанцев – человек доступный, считает **Елена Шишмарева, председатель Ассоциации**

приемных родителей. – Люди видят в нем нижегородца, потому что Валерий Павлович область знает, как свои пять пальцев.

Улыбка ему к лицу

Для любого руководителя деловые качества, способность решать те или иные проблемы, безусловно, то зеркало, в которое время от времени заглядывают люди, дабы оценить отражающиеся в нем победы и неудачи. Зеркало руководителя ранга губернатора, образно говоря, выставлено на всеобщее обозрение. И что же в нем отражается? Ну, например, нижегородцы, спешащие семьями в цирк, достопренный благодаря усилиям Валерия Шанцева. Или автолюбители, едущие по новому мосту, строительство которого сдвинул с мертвой точки тоже губернатор. В Тоншаевском районе пущены в эксплуатацию новая поликлиника и детский сад в Пижме.

Что еще? Наша местная продукция, долю которой в торговых сетях за два года удалось увеличить в три раза благодаря программе «Покупай нижегородское», инициированной Шанцевым. Однако человеку публичному, тем более руководителю, просто деловых качеств (в самых-самых хороших смыслах этого слова) все-таки



мало. Он должен быть в определенной степени фигурой харизматичной, если хотите, и, безусловно, открытым в общении с людьми.

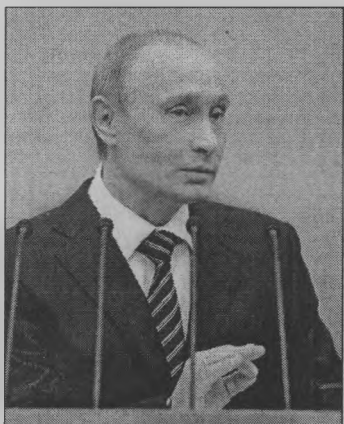
– Сколько было у нас встреч с ним, он всегда очень доброжелательно относится к собеседникам, людям, с которыми общается, – заметил как-то **И. В. Смирнов, руководитель сельхозпредприятия «Восход»**.

– Губернатор очень хорошо относится к представителям старшего поколения: к ветеранам войны, труженикам тыла, всем пенсионерам. И я думаю, что на его рейтинг повлияли реальные дела и подход к решению тех проблем, которые есть в Нижегородской области и у жителей региона, – с мнением **Г. М. Рогатнева, председателя Совета ветеранов п. Пижма** не согласиться сложно. – Валерий Павлович никогда не проходит мимо, если кому-то нужна помощь. Просто он

так воспитан.

– Вообще, мы заметили, что губернатор умеет общаться, умеет слушать и умеет улыбаться. И ему это идет... – добавляет еще один штрих к портрету губернатора Нижегородской области **Э. М. Ускова, руководитель детского сада «Колокольчик»**.

...Такая вот мозаика доверия складывается. И уже как-то не удивляет, что картинка получается вполне органичной. Вообще же, как философски заметил не жалующий власть любых уровней писатель и журналист **Захар Прилепин**, «людям в России, так или иначе, хочется верить хоть в какого-то руководителя – потому что, не веря вообще ни во что и ни в кого, существовать крайне затруднительно». Справедливо, спорю нет. Но все-таки гораздо приятнее осознавать, что вера эта не страдает, как любовь, слепотой, и у нее есть вполне реальный, зримый фундамент. **Л. КОЗОНИНА.**



В. Путин: «Мы создали основу для того, чтобы двигаться вперед»

(Из выступления на заседании Правительства Российской Федерации)

новых рабочих мест.

В период кризиса мы сделали всё, чтобы сохранить рабочие места, не допустить паралича финансовой системы, отраслей реального сектора. Конечно, нужно было в приоритетном порядке поддержать людей старшего поколения, которые в большинстве своём не могут рассчитывать ни на какие другие доходы, кроме пенсии. Считаю, что мы поступили правильно, ставя во главу угла антикризисных мер именно человека, его интересы и защиту этих интересов. Но, конечно, мы не могли помочь каждому, кто нуждался в этой поддержке, – это естественно. Ряд социальных проектов были вынуждены пересмотреть, перенести на более поздние сроки.

Сейчас активно обсуждаются меры по стимулированию экономики, малого и среднего бизнеса. Мы эти вопросы недавно рассматривали с экспертами, которые работают над предложениями по концепции долгосрочного развития. Очевидно, что фискальное бремя

нужно снижать.

Все наши планы и по пенсионному обеспечению, и по модернизации здравоохранения должны быть, безусловно, выполнены. Мы обязаны найти для этого соответствующие ресурсы. И при этом, я уже говорил об этом, недопустимо перекладывать фискальную нагрузку с бизнеса на рядовых граждан, тем более сокращать расходы на социальные программы. Нужно найти правильные и оптимальные решения.

В текущем году начинается полномасштабная реализация региональных программ модернизации здравоохранения. К отчёту Правительства все соглашения с регионами должны быть подписаны, должны быть сверстаны планы по ремонту медицинских учреждений (больниц, поликлиник), закупке новой техники.

Добавлю, что на прошлой неделе на Президиуме Правительства мы обсудили ряд поправок в законодательство. Суть этих поправок – создать чёткий и понятный механизм

закупки медицинской техники и оборудования. Пользуясь случаем, прошу депутатов Государственной Думы рассмотреть этот законопроект уже в ближайшие дни. То же самое касается и вопросов капитальных ремонтов. Это проблема, которая может быть решена на ведомственном уровне.

Наши сельхозпроизводители пережили два засушливых, очень тяжёлых для сельского хозяйства года, и мы должны помочь им собрать хороший урожай в этом году. Уже принято решение по снижению цен на горюче-смазочные материалы, предоставлены субсидии на удобрения и семена. Россельхозбанк и Сбербанк зарезервировали необходимый объём денег для кредитов в сферу АПК – 150 млрд рублей.

Также крестьянские хозяйства смогут приобретать сельхозтехнику через Росагролизинг со скидкой в 50%. Речь идёт о более чем 5,5 тыс. единиц машин и оборудования. Нам нужно предусмотреть и другие шаги по поддержке сельского хозяй-

ства.

Регионы тратят на образование (это данные 2009 года – они отличаются немножко, но порядок цифр понятен) примерно 620 млрд рублей, из них 170 млрд тратят муниципалитеты. Из региональной части примерно 560 млрд идёт на заработную плату во все виды учреждений, за которые отвечает регион.

620 и 560 – на зарплату. Значит, разница – это примерно 60 млрд рублей. Эти деньги идут на капитальные ремонты и оборудование. В чём заключается предложение? Мы могли бы помочь регионам в части приведения в порядок этих учреждений, а те средства, которые у них будут высвобождаться за счёт наших денег, они должны направить на повышение заработной платы учителям. Вот целью мероприятий подобного рода, конечной целью, является повышение средней заработной платы по экономике в соответствующем регионе страны.

Общение с властью в режиме реального времени

5 мая 2011 года с 17.00 до 18.00 начальник управления социальной политики семьи и детей министерства социальной политики Нижегородской области **Маргарита Ушакова** проведет прием граждан в формате видеоконференцсвязи на тему «Социальная поддержка семей Нижегородской области».

Запись на прием осуществляется в реальном режиме времени на Интернет-портале государственных и муниципальных услуг Нижегородской области – www.gu.nnov.ru в разделе «Электронная приемная».

Для участия в Skype-конференции необходимо иметь программное обеспечение и гарнитуру для Skype.



СПРАВКА.

Портал государственных и муниципальных услуг www.gu.nnov.ru начал работу 1 февраля 2007 года. Работа осуществляется в формате электронных приемов граждан с использованием видеоконференцсвязи (Skype-конференция). За время работы портала проведено семь электронных приемов граждан с использованием видеоконференцсвязи (архив электронных приемных можно посмотреть, кликнув на раздел «Электронная приемная» на главной странице портала <http://www.gu.nnov.ru/reception/archive/>).

Приемы в «электронной приемной» проходят по мере необходимости, органы исполнительной власти определяют тему и дату проведения приема, затем мероприятие анонсируется в СМИ и на сайте Правительства Нижегородской области. Наряду с обращением в электронную приемную, любой желающий может задать свой вопрос в режиме реального времени с главной страницы портала (он-лайн обращение граждан – раздел «Вопросы и ответы»), выбрав соответствующий раздел.

С 2007 года по настоящее время было обработано более 11 000 он-лайн обращений граждан. Портал имеет раздел «он-лайн консультация». В качестве наиболее удобного способа связи пользователи могут выбрать – электронную почту, ICQ, видеоконференцсвязь (skype).

ЗАРНИЦА-2011

Надежда КИВЕРИНА

Сильные, ловкие, смелые

- Идет солдат по городу, по незнакомой улице...

Правда, действие происходило не в городе, а в поселке Тоншаево. И на вполне известной в нашем районе площадке Мира. Да и шли не совсем солдаты, а мальчишки и девчонки 7-10 классов школ района.

В минувшую пятницу начался районный этап соревнований «Нижегородская школа безопасности - Зарница».

По две команды: в старшей (15-16 лет) и младшей (13-14 лет) возрастных группах — представили Тоншаевская, Буреполомская и Шайгинская школы. По одной: в старшей группе — Ошминская и Пижемская школы, в младшей группе — Гагаринская и Лесозаводская школы.

После регистрации, мандатной проверки и жеребьевки (как видите, все очень серьезно) отряды приветствовали заведующая роо Г. Ю. Магомедова и главный судья соревнований В. Н. Русинев.

Для начала оценивалось, как юнармейцы умеют ходить строем, выполнять приказы командира и петь отрядную песню. Также учитывалось, как одеты ребята, имеется ли эмблема на форме, присутствует ли отрядное знамя. Сдать рапорт главному судье — тоже задача не из легких. Но тут уже ответственность полностью лежала на командирах.

А первое испытание для военных явилось в виде погоды: пасмурной, холодной, с морозящим дождем. Я была одета не по военному, замерзла и, честно признаюсь, сбежала с поля боя. А ребята, естественно, остались. На войне как на войне. Мало того, военные действия у них продолжались еще на следующий день.

После смотра строя и песни начались, собственно говоря, сами соревнования. Ребята разделились. Старший отряд Буреполомской школы остался на площадке, где для него началась встречная эстафета. Остальные — кто куда! Кто на силовую гимнастику, где старшие мальчишки выполняли подъем с поворотом на перекладине, а младшие — просто подтягивались.

Девочки отжимались от скамейки.

Кстати, самым сильным среди старших мальчиков признан Станислав Ковин (Пижма). На втором месте Михаил Кудрявцев и на третьем — Дамир Шут. Оба из Шайгинской школы.

Среди девочек старшей группы победительницей стала Ирина Дуплякова. Второе место заняла Виктория Смирнова, «бронза» у Любви Осокиной. Все из Тоншаевской школы.

Среди младших мальчиков силач — Алексей Лугинин (Шай-

Оксана Кукушкина (Буреполом). На втором месте Дамир Шут (Шайгино). Третье место поделили Ирина Дуплякова и Егор Охотников. Оба из Тоншаевской школы.

Среди ребят младшей группы лучше всех стреляет Мария Кудрявцева (Гагаринское). А второе место поделили сразу три участника: Никита Викторов (Тоншаево), Александр Трушков и Юлия Иванова — оба из Шайгинской школы.

Далее кто пошел отвечать на вопросы викторины по истории



◆ «Раз-два, левой!»

гино). Второе место поделили Александр Трушков (Шайгино) и Алексей Марамзин (Тоншаево).

Среди девочек младшей группы самой сильной оказалась Ольга Окунева (Тоншаево). «Серебряный» призер — Альбина Ахматова (Шайгино). Третье место поделили Юлия Иванова (Шайгино) и Елена Окунева (Лесозаводская школа).

Также в личном зачете ребята выступали в соревновании «Меткий стрелок» — стрельба по мишеням из пневматической винтовки.

Самой меткой среди старших мальчишек и девчонок стала

«Мое Отечество», а кто — преодолевать полосу препятствий со рвом, лабиринтом, забором, разрушенным мостом. Метали гранату.

Также в первый день соревнований в том, кто быстрее и правильнее соберет автомат, наденет протектор, соберут свои знания в правилах дорожного движения, собирали пазл из 50 деталей в виде транспортного средства за 10 минут, ездили на велосипеде, преодолевая препятствия. А потом еще, в конце дня, демонстрировали, какие они артисты, в смотре художественной самодеятельности.

На следующий день маль-



◆ «Рапорт сдан!» - «Рапорт принят!»

чишки и девчонки превратились в пожарных и разведчиков.

Одни сначала отвечали на вопросы пожарной викторины и растягивали на время рукава. Другие — взяли топографическую карту и устремились воевать в парк отдыха «Центральный». Потом поменялись ролями.

Итог боевых действий таков. Старшая группа: 1 место — Пижемская школа, 2 место — Шай-

гинская школа, 3 место — Буреполомская школа.

Младшая группа: 1 место — Тоншаевская и Шайгинская школы, 3 место — Лесозаводская школа.

4-5 мая состоится зональный этап «Зарницы», который пройдет в Ветлуге. Наш район будут представлять Пижемская (старшая группа) и Тоншаевская (младшая группа) школы.

Фото автора.



◆ «Отряд, равняйся! Смирно!»

АНАЛИЗ ОПЕРАТИВНОЙ ОБСТАНОВКИ

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ УЧАСТКОВОГО

Исходя из анализа оперативной обстановки прошлого года на территории Одошнурской администрации, заостряем внимание на соблюдении основных мер и направлениях работы на этот год.

В первую очередь, наступление пожароопасного периода. В прошлом году проводились совместные рейды главы Одошнурской администрации, участкового уполномоченного, лесничего, представителей от ИК, общественности в лесных массивах, местах купания и отдыха, в населенных пунктах. Были выявлены случаи сжигания мусора во дворах и прилегающих к домам территориях, что недопустимо и запрещено. Видимо, некоторые жители надеются на «авось». В 2011 году продолжим рейды и обследования придомовых территорий, и те жители, которые рискуют жечь костры на улице в

населенном пункте, будут наказаны. Решение принимают инспекторы Госпожнадзора. Выписываются штрафы, суммы их большие.

В прошлом году было совершено 8 преступлений: кражи, злоупотребление доверием, угон мототранспорта. Относительно, пожалуйста, серьезнее к сохранности личного имущества, не оставляйте без присмотра велосипеды, мотоциклы, так как наступает сезон кражи этих средств передвижения.

Об административных правонарушениях было составлено 174 протокола. Основные из них по статьям КоАП РФ: 20.1 ч.1 - мелкое хулиганство, 20.21

- появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения, ст. 5.35 - неисполнение родителями обязанностей по воспитанию и содержанию детей. Родителей несовершеннолетних вызывали на КДН, где разговор с ними проходит намного серьезнее и меры принимаются к таким родителям строго, начиная от штрафов и вплоть до передачи материалов в суд на лишение родительских прав.

Появление несовершеннолетних в общественных местах и распитие спиртосодержащих напитков остается основным видом правонарушений несовершеннолетних. Вновь проводится работа с родителями. За прошедший период правонарушений, совершенных несовершеннолетними, было меньше. Сказалось введение в действие закона «Об ограничении пребы-

вания детей в общественных местах на территории Нижегородской области». В текущем году работа в этом направлении будет продолжаться.

Также велась и будет продолжаться профилактическая работа с владельцами охотничьего оружия. Были и факты нарушения ношения и хранения.

Многие владельцы собак безответственно относятся к своим питомцам, а это создает угрозу здоровью и жизни людей, причем ежедневно и круглый год. Жалоб от населения очень много. Составляем административные протоколы и материалы направляем в мировой суд. В прошлом году было составлено пять протоколов на владельцев

собак. В отношении одного было отказано в возбуждении уголовного дела, материал направлялся в мировой суд и по его решению вынесено наказание в виде крупного штрафа. Еще раз напоминаю, что отстрел собак сотрудниками милиции запрещен. Меры по отлову бездомных собак осуществляются сельскими и поселковыми администрациями.

Наступил период уборки мусора. Каждый сезон по благоустройству проводятся совместные рейды с главой администрации. По результатам их работы жителям выдаются предписания, также информация направляется в административно-техническую инспекцию.

С. СИНЦОВ,
участковый уполномоченный ОВД по Тоншаевскому району старший лейтенант милиции.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

КОГДА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА**Истинным головокружением, или вертиго, называют иллюзию движения своего тела или предметов вокруг.**

Подобное происходит, если быстро вращаться, например, на карусели. Однако, если головокружение возникло без видимой причины, это может быть симптомом какого-либо заболевания.

Истинное головокружение часто сочетается с психоэмоциональными расстройствами: тошнотой, рвотой, побледнением, пототделением, тревогой.

Это объясняется тесными связями вестибулярной системы с вегетативной нервной системой. Любое поражение вестибулярной системы немедленно приводит к вегетативным расстройствам.

Несмотря на чувство страха, которое сопровождает практически любой приступ головокружения, само по себе головокружение не является опасным для жизни состоянием. Однако, очень важно своевременно и правильно установить диагноз заболевания, вызвавшего головокружение.

Причин, вызывающих головокружение, очень много. Оно может возникнуть в результате поражения внутреннего уха или вестибулярного нерва. Такое головокружение называется периферическим.

Причиной головокружения также бывают заболевания головного мозга, и тогда говорят о центральном головокружении.

Симптомы, сопутствующие головокружению, его характер, частота и длительность приступов помогают установить истинную причину головокружения.

Так как головокружение возникает при определенных движениях и является очень неприятным симптомом, возникает желание избегать такие движения. Но, поступая таким образом, вы упускаете возможность для более быстрого е-

стественного выздоровления. Поэтому необходимо выполнять специальные упражнения, являющиеся неотъемлемой частью лечения. Комбинируя их с лекарствами, вы существенно увеличиваете эффективность лечения!

Существует большое разнообразие различных упражнений, которые может назначить врач для скорейшего выздоровления.

Рекомендации для пациента, страдающего головокружением:

1. Убедитесь в том, что на коврах в доме нет складок или неровностей, которые могут привести к падению.

2. Проверьте, чтобы телефонные провода и провода электроприборов не лежали на полу. Скрутите и уберите их.

3. Установите поручни безопасности в душе и в ванной. Вешалки для полотенец и подставки для мыла не предназначены для того, чтобы выдерживать вес тела, и могут оторваться, если за них держаться, чтобы не упасть.

4. В душе поставьте стульчик и принимайте душ сидя. Также, сидя, можно причесываться, чистить зубы, бриться или наносить макияж. Для этого поставьте зеркало на удобной высоте.

5. Когда вам нужно встать из положения лежа, сначала сядьте на кровати и посидите 1 - 2 минуты. Затем медленно поднимитесь и потихоньку идите.

6. Следите за тем, чтобы на лестницах не было ничего, что могло бы стать причиной падения. Рекомендуется с двух сторон лестницы установить перила. При подъеме и спуске по лестнице пользуйтесь перилами или, по крайней мере, опирайтесь о стену. Чтобы края ступеней лестницы были более



заметными, их можно покрасить в какой-нибудь яркий цвет.

7. Спице на одной или даже двух подушках. Не запрокидывайте голову назад и не переворачивайтесь на боковую сторону (сторону поражения уточните у своего врача, поскольку иногда поражение бывает двусторонним).

8. Пользуйтесь безопасными лампами, которые позволят вам ориентироваться ночью, если вам потребуется встать. На вашем ночном столике также должна быть лампа, которую вы можете зажечь и потушить, не вставая с кровати.

9. Было бы очень хорошо, если бы у вас был беспроводной телефон, который вы могли бы носить с собой и не вставать, чтобы ответить на звонок. Также продумайте возможность установки автоответчика.

10. Сознательно выполняйте упражнения для вестибулярной реабилитации. Если у вас возникают какие-либо сомнения по поводу упражнений или данных здесь рекомендаций, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Он посоветует вам, как поступить.

Д. ЗЯБЛИЦЕВ,
невролог Тоншаевской ЦРБ.

ЮБИЛЕЙ**Незаменимые помощницы**

Что стоит за маленькой, хрупкой женщиной? Огромное жизнелюбие, высокая трудоспособность и редкое сейчас качество – желание помочь окружающим.

Именно такие женщины работают в Пижемском отделении социально-медицинской помощи на дому. Это Зинаида Игоревна Пахтанова и Надежда Николаевна Митрофанова.

Их сближает не только выбор профессии, но и дата рождения. Ведь в апреле этого года они отмечают юбилей.

Незаменимые помощницы для своих обслуживаемых, заботливые матери, верные подруги, мудрые наставницы для молодых коллег по работе. Надежда Николаевна и Зинаида Игоревна активно участвуют в культурной и общественной жизни коллектива. За время работы женщины неоднократно награждались почетными грамотами за мастерство и профессионализм.

**50 – это много и мало,
Это в жизни**

*проложенный путь,
Не всегда были розы в дороге,
Но с ней куда не свернуть.
Было трудно, но ты не сдавалась,
Было больно –*



◆ **Н. Н. Митрофанова.**

*не хныкала ты.
И всегда ты собой оставалась,
И порою сбывались*



◆ **З. И. Пахтанова.**

*мечты.
Быть такой же тебе мы желаем,
Много лет, много радостных дней,
С Днем рождения мы поздравляем,
Будь здорова, душой не старей.*

Коллектив Пижемского отделения социальной защиты.

«КРАЙ РОДНОЙ»

Главный редактор
Ф. Н. ВОРОБЬЕВА.

Учредители: (соучредители):
Правительство Нижегородской области, администрация Тоншаевского района Нижегородской области, Земское собрание Тоншаевского района Нижегородской области, МУ «Редакция газеты «Край родной».

Адрес: Нижегородская область,
р. п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 14.

Телефоны: главный редактор - **2-15-50**;
зам. главного редактора, отдел промышленности - **2-16-40**; отдел писем - **2-15-57**; ответственный секретарь и рекламный отдел (факс) - **2-14-47**; бухгалтерия - **2-26-12**.

Адрес электронной почты:
socol@sinn.ru.

Газета зарегистрирована 30 октября 2003 года Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением. Регистрационный номер ПИ № 18-1524.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Ответственность за достоверность материала и рекламы несут авторы и рекламодатели.

Лицензия ПЛД 55-38 от 26.08.99 г.

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам. Индекс 51290
Цена договорная.

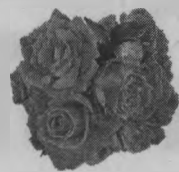
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции.
Номер подписан в 16 часов (по графику).

Шахунская типография (г. Шахунья, ул. Гагарина, д. 15). Объем 1 п. л. Печать офсетная.
Заказ 384 Тираж 3080

Поздравляем!**Поздравляем!**

п. Буреполом **ЧУГРОВУ Ирину Николаевну**
с юбилеем!

*Юбилей – это важная веха
На достойном, красивом пути.
Мы желаем Вам мира, успеха!
Пусть Вас лучшее ждет впереди!
Улыбаться желаем почаще,
Быть бодрее, стареть не спешить,
Прощения, радости, счастья,
Молодой и веселой души!*



Деревянкины.

п. Тоншаево **ТЫРИНОВУ Александру Павловну**
с юбилеем!



*В день юбилея вспоминать приятно
Счастливые и радостные дни.
Еще приятней – снова строить планы,
Пусть непременно сбываются они!
Пусть здоровье крепкое поможет
Все замыслы легко осуществить.
И рядом будут близкие, родные,
Чтоб с ними эту радость разделить!
Дербенева, Неустрова.*

д. Маяки **ПЕНЬКОВА Алексея Авенировича**
с Днем рождения!

*Желаю счастья и добра,
Здоровья, радости и силы,
Душа пусть будет молода,
Не важно, сколько лет пробило!*



Мама.

п. Буреполом **КУЗНЕЦОВУ Надежду Леонидовну**
с юбилеем!



*Пожелать тебе хочется нежное-нежное,
Чтоб прочла – и по сердцу тепло разошлось,
Чтоб забылись обиды и горечи прежние,
Те, что в жизни тебе испытать довелось.
Пусть годы летят, ты не будь им подвластна,
Пусть в сердце добро не исчезнет вовек,
Здоровья тебе и огромного счастья,
Наш самый любимый, родной человек!
Дети и внуки, г. Калининград.*

п. Буреполом **КУЗНЕЦОВУ Надежду Леонидовну**
с юбилеем!

*Желаем всего, что есть в жизни прекрасного,
Здоровья отличного, радостных дней,
И каждый из них пусть слагается счастливо,
Удача всегда будет гостьей твоей!
Тепла и любви, доброты и внимания,
Успеха во всех предстоящих делах,
Любые мечты и твои ожидания
Сбываются пусть, словно в сказочных снах!*



Надежда, Татьяна, Нина.

ПРОДАЕТСЯ

ВАЗ-2114, 2005 г. в.
Телефон: 8-920-005-15-55.

1-комнатная **КВАРТИРА** с
цо в п. Пижма.
Телефон: 8-910-889-51-93.

Элитные **СЕМЕНА** картофеля:
«Рябинушка» - красный,
«Удача» - белый, «Скарб» -
желтый.
Телефон: 8-950-354-67-73.

КУПЛЮ

Коленчатый **ВАЛ** на трактор
Т-150.
Телефон: 8-915-954-92-25.

РАБОТА

ООО «Альцево-торф» требуются **МЕХАНИЗАТОРЫ, ЭЛЕКТРОСВАРЩИК** ручной сварки, **МАШИНИСТ** теплового за.
Телефон: 93-5-50.

В цех лесопиления требуются **РАБОЧИЕ, КОЧЕГАРЫ**.
Телефон: 93-2-52.

УСЛУГИ

Перетяжка и ремонт мебели. Диваны, кресла, стулья.
Телефон: 8-902-300-55-99.

ПО СОВЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ**Сжигаем мусор**

Сжечь горючий строительный или растительный мусор на приусадебном или садовом участке можно с помощью кирпича. Возьмите красный кирпич и хорошо его высушите, а затем полностью его погрузите на 3 часа в керосин. После того, как он пропитается керосином, тщательно

заверните его в полиэтиленовую пленку.

Кирпич укладывают в подготовленную кучу мусора и поджигают - горит долго и ровно. Если нужно погасить пламя, то кирпич достают из костра и накрывают плотной тряпкой.

«1000 советов».

Коллектив центральной районной больницы выражает глубокое соболезнование медсестре Горшковой Людмиле Васильевне по поводу смерти ее матери
НОВОКШОНОВОЙ
Зои Григорьевны.

Хирургическое отделение ЦРБ выражает глубокое соболезнование медсестре Горшковой Людмиле Васильевне по поводу смерти ее матери

НОВОКШОНОВОЙ
Зои Григорьевны.