ГАЗЕТА БОЛЬШЕСЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ

12+

Среда 6 ноября

№87 (1703) 2013 года

Подписной индекс издания *54950*

Храм Флора и Лавра в с. Флоровское

II МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУР

ДОМ СЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА

Россия- большое и многонациональное государство, которое населяют многие десятки народов с различными традициями, культурами, историей, вероисповеданием. Даже в нашем,

отдельно взятом районе, бок обок проживают люди десятков национальностей. Рядом с русскими живут и трудятся украинцы, ингуши, чеченцы, азербайджанцы, армяне, белорусы, таджики, дагестанцы.... Каждый народ интересен по-своему. Убедиться в этом мы еще раз смогли,

побывав на втором межмуниципальном фестивале национальных культур, который состоялся в преддверии Дня народного единства в районном Доме культуры.

Начался фестиваль с выставки национального костюма и кухни народов России. Посмотреть было на что. Национальные костюмы, представленные участниками фестиваля и диаспорами, проживающими на территории нашей области, поражали красотой и разнообразием. Русские, украинские, таджикские, дагестанские, белорусские, каракалпакские и наряды других народов вызывали восхищение. Впрочем, как и разнообразие кухни. Здесь можно было попробовать блюда национальной кавказской кухни, армянской, узбекской, дагестанской, киргизской и многих других.... Большим разнообразием отличался стол Алиде Меджидовны Шахнавазовой, воспитательницы детского реабилитационного центра «Колосок». Подойти к её столу даже сложно было, всем хотелось попробовать необычные для нас блюда: мясной хинкал с грецким орехом, голубцы в виноградных листьях, чуду с тыквой, пахлаву... На соседнем столике блюда кавказской кухни, чуть далее – русской, узбекской, грузинской.... Каждое блюдо посетители оценили по достоинству, поскольку посуда опустела довольно быстро. По вкусу пришелся и плов, и сациви, и хашлама, и чак-чак...

Но самое интересное ждало зрителей и участников фестиваля в зрительном зале, где состоялся концерт коллективов художественной самодеятельности из Большесельского, Тутаевского района и г. Тутаева, Рыбинского и Угличского муниципальных образований, г. Мышкина и Ярославля.

Перед началом концерта всех участников и зрителей тепло поздравили с предстоящим праздником Днем народного единства заместитель главы Большесельского муниципального района Светлана Леванцова, заместитель директора Департамента общественных связей Правительства Ярославской области Виктор Ширшов, директор Большесельского РДК Михаил Жущиковский.

Светлана Николаевна Леванцова зачитала приветствия главы района В.А.Лубенина и депутата областной Думы О.В.Хитровой. Виктор Леонидович Ширшов поздравил большесельцев и гостей не только от себя лично, но и губернатора области Сергея Николаевича Ястребова. Все выступающие акцентировали внимание на том, что фестиваль – очень значимое событие в развитии и укреплении межнациональных отношений. Это большая работа по упрочению когда-то давно доставшихся нам в наследство добрососедских отношений. Все мы очень разные и каждый может говорить о себе, своей национальности, религии, своем народе с гордостью и достоинством. И национальность ни в коей мере не должна быть поводом для распрей и разногласий. У каждого из народностей своя культура, свои религиозные взгляды, которые заслуживают уважения. А любить нашу Родину, узнавать культуру живущих на её просторах людей помогают именно вот такие фестивали, где все едины и все равны.

Ярким фейерверком, вспыхнувшим в руках Михаила Георгиевича Жущиковского, начался праздничный концерт.

Русские народные, украинские, белорусские, киргизские, калмыцкие ... песни и танцы сменялись как в калейдоскопе. Искрометные танцы и душевные песни даже на чужом и незнакомом языке были доступны и понятны каждому, они раскрывали культуру, традиции и обычаи каждого народа нашей многонациональной Родины. Со сцены звучала не только русская речь, но и родная речь народов России. Зрители каждый номер встречали бурными аплодисментами. Семейный ансамбль из Мышкина, артисты из с.Дюдьково Рыбинского района, ансамбль «Серпантин» из г. Тутаева, танцоры и певцы из Слободского сельского поселения Угличского района, ансамбль белорусской песни «Крыница» из Ярославля, самодеятельный народный хор русской песни из Дюдьковского дома культуры, ансамбль Россиянка и детский танцевальный ансамбль «Арлекин» Большесельского РДК, этнографическая группа «Вайнах» чечено-ингушской диаспоры, семьи Мамутовых и Шамовых из с. Варегово, Магомат Хажобекова, отец Андрей и многие другие дарили зрителям свое искусство, свой талант. Дети и взрослые, объединенные крылом фестиваля еще раз доказали, что все наши народы – братья, и нам не нужны ни войны, ни конфликты. Мы спокойно и счастливо можем сосуществовать и дружить, жить в мире и согласии в нашем большом и удивительном доме под названием ЗЕМЛЯ.

Вне программы фестиваля в него была включена приятная страница. Художник, как его называют знакомые с ним люди – человек не имеющий национальности, Владимир Реутов, вручил благодарственные письма участникам Всесоюзного экологического конкурса «Живи, Земля!» Али Хашиеву и Ибрагиму Бажидову, а также Мариэтте Хишиевой за подготовку детей к данному конкурсу. Как отметил Владимир Михайлович, главные награды победителям данного конкурса будут вручены на большом мероприятии, летом 2014 года, которое пройдет на территории Большесельского района.

Каждый участник фестиваля награжден грамотой и памятным подарком – часами с символикой второго межмуниципального фестиваля национальных культур «Дом счастливого детства».

Ирина ФИЛИППОВА

СБЕРБАНК КОНСУЛЬТИРУЕТ

На вопросы наших читателей отвечает заведующая ДО 17/208 Ярославского отделения №17 ОАО "Сбербанк России" **Елена Большакова.**

Какие обязанности имеет заемщик в отношении автомобиля, купленного в кредит?

Иван С.

Автомобиль, приобретенный за счет кредитных средств банка (автокредита) необходимо ежегодно страховать в пользу банка (до полного погашения кредита) и один экземпляр страхового полиса предоставлять в банк (КАСКО).

В случае прекращения по какой–либо причине права собственности заемщика на заложенное транспортное средство, а также в случае его утраты, потребуется предоставить в банк равноценное обеспечение по автокредиту (другой равноценный автомобиль). Срок предоставления - в течение одного месяца от даты прекращения права собственности.

Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций 1481.
Официальный сайт Северного банка Сбербанка России - www.sberbank.ru

ДЕЛА МУЗЕЙНЫЕ

РАЗГОВОР О ГЛАВНОМ

23 октября в Большесельском историко-художественном музее состоялась конференция «Развитие музейной деятельности и культурного туризма».

На конференции присутствовали и выступали с докладами музейные работники Ярославской области – из Ярославского государственного историко-архитектурного и художественного музея -заповедника, Тутаевского района, Даниловского историко-краеведческого музея им.П.К.Шарапова, и Большесельского музея, его социальные партнеры – библиотекари и специалисты Молодежного центра. Тем для обсуждения было множество, причем самых разнообразных, от деятельности негосударственных музеев и разнообразии форм музейной деятельности, до проектной деятельности и музейной педагогики в практике современной школы.

Смогли участники конференции познакомиться и с экспозициями музея, как постоянными, так и временными. Одна из временных выставок, действующая и в настоящее время, посвящена теме 95-летия комсомола.

на фото: выставка, посвященная юбилею ВЛКСМ

ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ ОЛИМПИАДА

30 октября в Благовещенской школе стало олимпийским днем, посвященным будущей олимпиаде в российском южном городе Сочи. И традиционная форма уроков в этот день, совместных для всех начиная от первоклашек и завершая одиннадцатиклассниками, здесь изменилась практически до неузнаваемости. Первый «урок», за который отвечали Н.В.Химина, учитель истории, и Н.А.Казакова, педагог начальных классов, познакомили ребят с историей олимпийских игр. И уже на другом «уроке» А.В.Верезгова и Н.В.Титова рассказали, а что-то и показали, мальчишкам и девчонкам о символике олимпийских игр, олимпийском огне и клятве олимпийцев, о знаменитых спортсменах-олимпийцах.

После такой исторической справки перешли благовещенские школьники к первой практической части «олимпийских игр». В спортзале состоялись соревнования на личное первенство в различных возрастных группах в прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине, прыжках со скакалкой, а без учета возрастных рамок состязались ребята в дартс и боулинг. Всем победителям-личникам были вручены заслуженные грамоты, за которые на этом этапе ответственными были педагоги С.К.Грачева и В.И.Пустовалова.

Впереди ждал всех сам День Олимпиады. Разделившись на 4 команды, названия, а так же и распределение членов команд, которым дали цвета олимпийских колец, за исключением черного. Здесь ответственные за «урок» С.В.Черствов и С.П.Оленева, предложили ребятам продемонстрировать все свои умения, таланты и недюжинные богатырские способности в скачках на швабрах, которые заменяли велосипеды на двоих, ношении воздушного шара на ракетке для бадминтона и помещении его в ведро, прыжках спиной с места всей командой... Шуточная эстафета оказалась совсем нешуточной, бои разгорались самыми настоящими, но всегда добрыми и задорными. А главный победитель – дружба – была вознаграждена.

Завершило Благовещенскую олимпиаду общее фото на память, с почетными грамотами, небольшими спортивными ранениями. запасом бодрости, хорошего настроения, до следующих спортивных состязаний, которые здесь неприменно будут.

Подготовила **Юлия Соколова**

ДЕТЕКТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ

СЧАСТЬЕ ОНИ СМОГЛИ ВЕРНУТЬ ХОЗЯЕВАМ

Давным–давно жили два брата и после смерти отца в наследство они получили медальон, дарующий его обладателям счастье и благополучие. Совместно владеть им они не смогли – каждый хотел быть единственным хозяином медальона. Они разделили его на две части и ... счастье покинуло их и их потомков на многие поколения. Живущие в настоящее время прапраправнуки тех двух братьев решили разыскать и соединить две части медальона и наняли два детективных агентства для их поисков.

Детективных агентов они нашли в Большесельском центре детского творчества, где проходил осенний оздоровительный лагерь, в котором, разбившись на две команды-«агентства»: «Детектоагенты» и «Шерлок Хомс»(не путать с Холмсом) отдыхали 25 мальчишек и девчонок. Трудными и долгими были их поиски. Ведь прежде, чем их "наняли", ребятам пришлось показать свои дедуктивные способности, пройти обучение на курсах школы ФБР и многое-многое другое. После тщательной подготовки ребята смогли приступить к поиску самого медальона - делом это оказалось нелегким, но вполне по силам юным следопытам.

Во время прохождения всех детективных этапов ребята "зарабатывали" подсказки и местные денежки, на которые позже могли выкупить подсказки для завершающего задания. Но они показали себя мастерами сыска. В результате и тайны были раскрыты, и медальон собран в единое целое, и местная, честно заработанная, валюта осталась почти в сохранности. А на медальоне были "выгравированы" слова древнегреческого философа Платона: "Счастье приносят добрые дела и помощь другим людям".

Во время поисков юные детективы успели побывать и в Большесельском историко-художественном музее, и в детской библиотеке, и на настоящем мастер-классе по лепке из глины, научась и познав массу интересного и полезного. И даже встреитили Хэллоуин, превратившись в настоящих веселых монстриков, которые в результате прекрасно отдохнули в осенние каникулы.

Лагерь, при центре детского творчества работал пять каникулярных дней и был профинансирован из местного бюджета в рамках программ по отдыху и оздоровлению детей.

Юлия РАСТОРГУЕВА

ГИПОДИНАМИЯ

Жан-Жак Руссо

«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли»

«Движение-жизнь, или чем грозит гиподинамия»

Гиподинамия – весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества современных людей, особенно проживающих в больших городах. В современной медицине «гиподинамия» - это не заболевание, а синдром, который представляет собой следствие низкой двигательной активности и сидячим образом жизни. С греческого языка термин «гиподинамия» так и переводится - «малоподвижность». Гиподинамия — это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.Этот синдром является следствием освобождения человека от физического труда, его ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Когда человек охотился или занимался растениеводством, он почти всё время проводил на ногах. Тело человека было создано не для того, чтобы он сидел непрерывно. Когда человек был занят тяжёлым трудом на полях и фабриках, проблемы гиподинамии не существовало.

Некоторые исследователи подсчитали, что за последний век физические нагрузки человека снизились почти в 100 раз. На протяжении всей истории человечества и примерно до середины прошлого века недостаток физической активности никогда не был крупномасштабной проблемой здоровья населения Земли. Однако в последние 50—60 лет в результате технического прогресса из всех сфер производства и быта был почти полностью устранен ручной труд. В сочетании с повсеместной механизацией транспорта и отказом значительной части населения от активных видов отдыха это привело к быстрому росту числа людей, живущих в условиях постоянного недостатка физической активности. В настоящее время, по оценке ВОЗ, физическая активность около 60% населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья. Учёные доказали, что малоподвижный образ жизни убивает нас, но как это происходит? В этой статье вы познакомитесь с некоторыми фактами о том, как малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье.

Особенно сильное отрицательное влияет гиподинамия оказывает на сердечно-сосудистую систему — в первую очередь страдает сердце и сосуды. Последние в результате малоподвижности становятся хрупкими и теряют эластичность. Известно, что мелкие сосуды и капилляры являются вторым сердцем, и если они не функционируют должным образом, то их объем работы автоматически ложится на сердце. Естественно, при увеличенной нагрузке этот орган начинает страдать. Доказано, что гиподинамия уменьшает массу сердца, снижает силу сердечных сокращений и энергетический потенциал этого органа, а также способствует ослаблению сердечной мышцы. Все эти «побочные эффекты» малоподвижного образа жизни неминуемо влекут серьезное ухудшение снабжения тканей кислородом, т.е. гипоксию. Кроме того, гиподинамия обычно становится «виновницей» развития атеросклероза, варикозного расширения вен, гипертонии и многих других сердечнососудистых патологий.

На синдром гиподинамии довольно болезненно реагирует и костно-мышечный аппарат. Из-за дефицита движения уменьшается мышечная масса, развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, а между мышечными волокнами возникают прослойки жировой ткани. Все это существенно нарушает тонус мышц и влечет изменения в опорно-двигательной системе, в частности нарушает осанку. Многие люди уже привыкли «эксплуатировать» свой позвоночник исключительно как вешалку для своего тела или подставку для головы. А между тем, отсутствие здоровой осанки влечет печальные последствия. В первую очередь, развиваются грыжи: они образуются от неравномерного распределения нагрузок на позвоночник. Также страдает дыхательная система: «горб» на спине изменяет дыхание, в результате чего деформируются дыхательные пути. Кроме того, неправильная осанка влечет расслабление диафрагмы, к которой присоединены все внутренние органы. В итоге они тоже расслабляются и начинают буквально лежать друг на друге.

Еще один важный минус гиподинамии - ее отрицательное влияние на работу мозга. В итоге о себе дают знать такие симптомы как уменьшение трудоспособности, общая слабость, снижение умственной активности, бессонница, чрезмерная утомляемость и др. Гиподинамия также «бьет» по нервной системе. У любящего физический покой человека нарушается эмоциональная сфера, развивается неврастения или астенический синдром, синдром хронической усталости, вегето-сосудистая дистония, депрессия.

Данный синдром не остается безучастным и в отношении пищеварительной системы. Гиподинамия способствует задержке пищи в желудке, усилению процессов гниения и нарушению работы кишечника. В итоге возникают запоры или частые изменения стула.

В конечном итоге, серьезные нарушения функционирования всех систем и органов сокращает общую продолжительность жизни.

Учёными доказано, что низкая физическая активность на15-20% повышает риски развития ожирения, ишемической болезни сердца и инсульта, гипертонической болезни, сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы. По данным ВОЗ, в результате малоподвижного образажизни и формирования тяжёлых соматических заболеваний, ежегодно в мире умирает около 1,9 млн. человек, в Европе доля смертей, обусловленных недостаточной физической активностью, оценивается в 5—10%.

Самая большая опасность современного образа жизни людей в том, что гиподинамия относится к вредным поведенческим привычкам наряду с курением и нерациональным питанием. Проблема в данном случае заключается еще и в том, что многие родители не осознают, чтоформируют у детей неправильное отношение к своемуздоровью и свободному времени, не учат жить физически активно.

И вправду, сегодня мы стали гораздо меньше двигаться, причем физическую активность снижаем по собственной воле. Теперь уже не нужно отрываться от дивана, чтоб переключить на иной телеканал; не нужно самим подниматься по лестнице– всюду существуют быстрые лифты; нет необходимости прогуливаться к магазину пешком (даже если он неподалеку) - ведь продукты и вещи сегодня можно заказать через Интернет. Да, еще и большинство современных профессий не предполагают интенсивной ежедневной «физкультуры». Почти все выпускники после получения диплома стремятся занять престижную должность в большом респектабельном кресле, которое находится в банке, модном офисе, редакции и т.д.Вообще, главная проблема современных людей - это лень и неугомонное стремление к комфорту, что является антагонистом физических нагрузок и движения. Наш труд настолько стал автоматизированным, что сегодня весь рабочий день довольно эффективно можно провести, практически не вставая из-за стола. Ведь на нем есть компьютер и сканер, телефон и факс - все «инструменты» для выполнения функциональных обязанностей. Пока олимпийцы бьют рекорды на спортивных аренах, гиподинамия убивает миллионы людей

С наступлением эпохи телевидения, компьютеров и работы в офисах люди стали сидеть больше чем когда-либо - 9,3 часа в день, это даже больше, чем длительность сна (7,7 часов). Но тело человека было создано для движения, поэтому негативные последствия гиподинамии дают о себе знать.Если же верить доводам ученых, у тех, кто проводит сидя более шести часов в день вероятность смерти в течение 15 лет на 40 процентов больше. Американские учёные приводят неутешительную статистику, что в период с 1980г. по 2000г.на 8% увеличилось общее время, которое человек проводи сидя, и как следствие - людей с избыточным весом и страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями стало в 2 раза больше. Сидячий режим в течение дня уменьшаетрасход калорий до одной в минуту;на 10-20% снижается количество ферментов, расщепляющих жир.

Многие из нас просто вынуждены сидеть за рабочим столом по 8 часов в день. У многих из нас есть и «дополнительное время сидения» вне работы, за рулем автомобиля, на диване перед телевизором, в интернете или социальных сетях.Физическое безделье приобретает характер глобальной пандемии. Чем выше уровень жизни в какой-либо стране, тем меньше ее граждане двигаются. По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей энергозатраты для поддержания необходимого минимального уровня стабильного здоровья.

Так как же распознать гиподинамию?Есть ряд верных признаков этого состояния, когда вас ещё не настигли серьёзные нарушения здоровья.

1. Как только вы заметили, что простые действия (например, пройти пешком два квартала), вызывают у вас одышку и боли в ногах, нужно бить тревогу — гиподинамия рядом! Ведь гиподинамия и здоровье человека неразрывно связаны.

2. Если ваш вес непрерывно растет, это значит, что организм не получает необходимой физической активности. А калории, запасаемые им для мышечной нагрузки, вместо этого превращаются в жир. При этом замедляется обмен веществ, и формы «расползаются» еще быстрее.

3. Вас постоянно тянет к холодильнику, хотя, казалось бы, ужин был не так давно? Вы удивитесь, но это тоже косвенный признак гиподинамии. Дело в том, что когда человек достаточно много двигается, в организме поддерживается нужный уровень сахара. Поэтому вы не будете чувствовать голод, а съесть захочется ровно столько, сколько нужно организму для нормальной жизнедеятельности. Если же движения мало, то уровень сахара быстро падает, в результате человек слабеет и пытается компенсировать недостаток сил с помощью поглощения жирных и сладких продуктов.

4. Приходя домой, падаете от усталости, хотя просидели весь день за компьютером? Вполне вероятно, что вы переживаете состояние гиподинамии (снижения двигательной активности).

5. Если у вас появились следующие симптомы: вялость, сонливость, общее недомогание, снижение аппетита, снижение работоспособности, бессонница.

6. Появились боли в спине, мышцах, суставах как в покое, так и при движении.

Что же делать? Как бороться с малоподвижным образом жизни? Для этого нужно лишь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь.Движение, движение и еще раз движение – вот что рекомендуют все врачи-специалисты в борьбе с огромным количеством различного рода недугов. Из этого можно сделать только один вывод: как можно больше двигаться нужно каждому из нас. Для того, чтобы побороть этого внутреннего «червя» под названием «гиподинамия», вовсе не нужно нагружать себя запредельным физическиминагрузками и резкой сменой стиля жизни. Как уверяют специалисты, для начала достаточно начать день с утренней зарядки из небольшого комплекса несложных упражнений: махи руками и ногами, наклоны вбок и вперед, приседания, отжимания, прыжки, бег на месте, дыхательная гимнастика – всего 10-15 минут для здоровья. Если есть возможность, добирайтесь до работы пешком, старайтесьходить пешком в тех местах, где это возможно, выходите из транспорта раньше, чтобы 1-2 остановки пройти. Хорошо бы еще «подключить» к новому режиму 30-минутные пешие прогулки на свежем воздухе,а в идеале - пробежки (вечерние или утренние). Например, если есть собака, то каждый день гулять с ней, а не просто стоять и ждать, пока она сама погуляет. Откажитесь от пользования лифтом – начните подниматься по лестницам пешком.Шоппинг пешком также является хорошей физической нагрузкой. Полезно заниматься каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой). Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (вело, можно даже простую скакалку купить), заниматься по вечерам параллельно просмотру новостей и любимых передач. Каждый человек сам должен подобрать для себя виды физических упражнений и занятий, которые ему подходят и нравятся.

В качестве профилактики гиподинамии на помощь придут различные виды спорта и физической культуры. Порцию жизненно необходимого движения можно «заработать» для организма, плавая в бассейне, играя в футбол, теннис, баскетбол или другу спортивную игру, посещая различные спортивные клубы и тренажёрные залы. Эффективна также езда на велосипеде, быстрая ходьба, занятия фитнесом или танцами и многое другое.http://www.tiensmed.ru/news/post_new6721.htmlК сожалению, посещать спортивные секции, танцевальные клубы, тренажерные залы или бассейны могут позволить себе немногие. У кого-то не хватает на все это времени, другие же считают, что это пустая трата денег. Выход из сложившейся ситуации имеется. В конце концов, от гиподинамии можно избавиться просто на рабочем месте! Ни для кого не секрет, что перерывы в работе нужны, так вот тратить данное время следует с пользой, совершая 30-ти минутную прогулку и выполняя простой комплекс упражнений для всех групп мышц, особенно если из-за сидячей работы начали допекать боли в пояснице или в подлопаточной области. Даже если у человека нет времени выполнить весь комплекс упражнений сразу же, тогда их можно разбить на несколько частей и выполнять в течение дня. Если вы целый день проводите в сидячем положении, не горбитесь, держите спину. Каждые полчаса – час вставайте и разминайтесь: пройдитесь, поприседайте, попрыгайте. Сидя выполняйте упражнения:

* Вытяните ноги вперед и потянитесь, вращайте ступнями в одну и другую сторону

* Сложите руки за головой в замок и несколько раз сведите и разведите локти и откиньте голову назад

Если же вы большую часть времени проводите на ногах, старайтесь присесть при любой возможности. Сидя вытяните ноги вперед, вращайте ступнями в одну и другую сторону. Если есть возможность, прилягте, несколько раз поднимите ноги вверх на 1-2 минуты, потрясите ими и отпустите.

Отметим сразу же, что такая физкультура оказывает благотворное влияние на весь организм в целом. С помощью элементарных физических упражнений можно улучшить общее самочувствие и настроение, предупредить развитие близорукости, скорректировать осанку, предупредить развитие остеохондроза и сосудистых заболеваний – геморроя и варикозного расширения вен, скинуть парочку лишних килограммов. И это все, не отходя от рабочего места.

Такой физический «стиль» обязательно даст свои плоды. Даже если сначала физическая активность будет даваться вам тяжело, то через неделю-другую мучений активируется система подкрепления в головном мозге,начнут вырабатываться гормоны радости -эндорфины, серотонин, дофамин, и физическая работа станет вызывать «чувство глубокого внутреннего удовлетворения».Со временем вы сами заметите, что без любимых тренировок и занятий не можете обойтись.

Начинайте двигаться!Откажитесь от привычки проводить время, сидя за компьютером или лежа на диване, задумайтесь и сделайте главный вывод – активная жизнь - здоровая жизнь.

Врач ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» **Козырева Наталья Владимировна**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

9 НОЯБРЯ
с 9 до 16 часов в ДК
СОСТОИТСЯ
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА ОБУВИ
из натуральной кожи.
производства **Ульяновской фабрики и других российских производителей**.
НОВЫЕ МОДЕЛИ ЗИМНЕЙ ОБУВИ
№731

9 НОЯБРЯ
с 9.00 до 16.00
СОСТОИТСЯ
ЯРМАРКА-РАСПРОДАЖА
большой ассортимент
верхней одежды, обуви, трикотаж, постельное белье и многое другое

СПК "ЗНАМЯ ПОБЕДЫ"
НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:
-гл.инженер
- водитель на а/м "Молоковоз".
Обращаться по тел.: 2-15-80
или в контору хозяйства по адресу:
с.Большое Село. ул.Свободы, д.33

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ
«БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ»
ПРИНИМАЕТ ОБЪЯВЛЕНИЯ
ОТ ОРГАНИЗАЦИЙ И ЧАСТНЫХ ЛИЦ
Справки по телефону: ***2-16-71***

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
на газету
«БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ»
на 1 полугодие 2014 года.
Подписку можно оформить в почтовых отделениях, у почтальонов, а так же в ларьке Роспечати.

ПРОДАМ ДРОВА, СТОЛБЫ. № 653
тел. 8 915 990 51 65; 8 920 127 04 57

КОПАЕМ И ЧИСТИМ КОЛОДЦЫ. Ищем воду. Доставка колец. Подводка воды в дом и по дому.
Тел.: 8(915)977-65-20 №712

ПРОДАЕТСЯ КОМНАТА 18,4 кв. м: ул. Сурикова,34 (общежитие), рядом д/сад, школа, больница, стадион
т.8 920 124 92 83 ; 8 910 965 44 84 №718

ПРОДАЮ ОДНОКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
в Большом Селе.ул.2-я Полевая.д.28 № 719
Тел: 8-905-636-93-69

ПРОДАЮ 2-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ *(36,8 кв.м.) в центре Большого Села.* Имеется гараж. Цена 1 млн.200тыс.руб. Торг. № 632
Тел.:8(906)631-42-05. Александр

МОНТАЖ *отопления, водоснабжения, канализации.* **ГАРАНТИЯ**
КОМПЛЕКТАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ
Т. 8 910 970 42 41 № 693

КОПАЕМ КОЛОДЦЫ, чистим старые, ищем воду. Доставка колец.
Тел.: 8(905)631-37-18, 8(903)638-55-68 №712

ИП Окольников М.В.
Окна ПВХ, Ал. Конструкции, входные двери, лоджии и балконные блоки.
Доставка и монтаж в течении 10-ти дней.
Гарантия на монтаж и изделие **5 лет**.
В продаже: *москитные сетки на заказ, средство по уходу за окнами ПВХ, ограничители открывания створки, термометры!*
Наш адрес: Большое село, ул.Челюскинцев, 12.
Тел.: 8(980)741-82-67, 8(930)110-19-18, 8(961)973-24-88

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС

О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСОВ ПРОЕКТОВ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Исполнителями региональной программы «Государственная поддержка социально ориентированных некоммерческих организаций в Ярославской области» на 2011-2015 годы объявлено о проведении следующих конкурсов проектов СО НКО:

1. Департамент общественных связей Ярославской области:

- в сфере охраны объектов и территорий, имеющих историческое, религиозное, культурное значение;

-по иным направлениям социально ориентированной деятельности;

- разработки и издания·методических буклетов по правовым и организационным аспектам функционирования СО НКО, самоорганизации граждан, участия граждан в процессе принятия решений, общественного контроля за деятельностью ОИВ;

- на организацию обучающих семинаров, консультаций, тренингов, «круглых столов», мастер-классов по обмену опытом, других интерактивных мероприятий для служащих в муниципальных образованиях области, органов представительной власти и СО НКО по вопросам межсекторного взаимодействия.

В рамках дополнительного приема заявок на конкурсы:

- стартап - проектов и предоставление на конкурсной основе субсидий СО НКО, действующих с даты регистрации менее трех лет;

- на реализацию социально значимых проектов в сфере развития институтов гражданского общества;

- в сфере общественного контроля и антикоррупционной деятельности;

в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних воспитанников детских домов и в сфере профилактики жестокости, агрессивности, экстремизма у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

- в сфере духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения;

- на реализацию проектов по изданию специализированных печатных изданий для СО НКО (газет, журналов, альманахов).

Организации, направившие в 2013 году заявку на участие в конкурсе (который проводится в рамках дополнительного приема проектов), не могут принимать в нем участие. Участие в остальных конкурсах проектов, в которых организация не принимала участие, допускается. Начало приема заявок на конкурсы: с 18 октября 2013 года. Начало конкурсных процедур: с 19 ноября 2013 года. Адрес размещения новости в сети Интернет:

http://www.yarregion.ru/depts/dos/tmpPages/news.aspx?newsID=57 http://www.yarregion.ru/depts/dos/tmpPages/news.aspx?newsID=59 http://www.yarregion.ru/depts/dos/tmpPages/news.aspx?newsID=60

ШКОЛА ФЕДОТОВА

НАДЕЖНЫЙ ЗАСЛОН ГРЫЗУНАМ!

«Как рано в этом году наступила осень, а с ней и дожди с холодами! И, как следствие, уже сейчас полезли в дом мыши-полевки. Страшно представить, что начнется с наступлением зимы. Что делать?»

Н.П. Новосельцева, Смоленская обл.

Начать уничтожать грызунов и немедленно! Мыши и крысы очень опасны для человека, так как переносят ряд тяжелых заболеваний: туберкулез, сальмонеллез, туляремию и т.д. Причем заразиться можно не только через укус, но и через помет, мочу, шерсть, которые грызуны оставляют на продуктах питания. А сколько продуктов в погребах и подвалах они перепортят!

Чтобы ваши усилия по спасению урожая не пропали даром, надо правильно выбрать средство. Учтите, грызуны - существа умные и умеют передавать информацию об опасности своим сородичам. Обычно, обнаружив лакомство, они отправляют одного своего «представителя» (чаще самого слабого или старого) попробовать корм. Если «разведчик» почувствует себя плохо, грызуны не притрагиваются к опасному «лакомству». Вот почему необходимо использовать препараты, созданные на основе медленнодействующего яда, «убойного» для грызунов и безопасного для людей и домашних животных.

В этом сезоне отечественный рынок пополнился новым родентицидным средством: «ЭФА» - тестовые брикеты в пакетах-контейнерах. Готовая приманка, содержащая ядовитое действующее вещество последнего поколения, поможет кардинально разрешить проблему нашествия крыс, полевок и домовых мышей!

Эта новинка представляет собой мягкие тестовые брикеты, помещенные в специальные порционные бумажные пакетики-контейнеры. Инновационная контейнерная форма приманки обеспечивает чистоту рук при проведении обработки, точное дозирование, отличную поедаемость всеми видами грызунов, длительную сохранность и эффективность действия.

Как всегда, для удобства борьбы с различными видами грызунов в этом сезоне рынок предлагает вам целую линейку приманок «ЭФА». Зерно и гранулы лучше всего использовать для сухих помещений; влагостойкие брикеты – для сырых (в т.ч. для обработки подвалов, канализационных систем, приствольных кругов садовых деревьев и т.д.); гель – для самостоятельного приготовления приманки с помощью любого пищевого носителя - зерно, хлеб, мясо, каша или сыр. Ядовитая приманка «ЭФА», как одноименная песчаная змея, «душит» грызунов-вредителей одинаково надежно – в любой препаративной форме.

ГО ЧС СООБЩАЕТ

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА - ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ В ХОДЕ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ежегодно на территории Ярославской области в период с 1 по 31 октября проводится месячник гражданской обороны. 4 октября, в День гражданской обороны России, проходила Всероссийская тренировка по гражданской обороне, в которой были задействованы федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Главная цель учений: совершенствование знаний и практических навыков руководителей гражданской обороны по организации и управлению мероприятиями при ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, выполнение первоочередных мероприятий по гражданской обороне, проверка готовности органов управления и сил гражданской обороны к действиям в случае возникновения ЧС.

Первоначально система гражданской обороны в нашей стране создавалась как система защиты населения и объектов народного хозяйства населения от ударов с воздуха. С момента своего появления гражданская оборона всегда являлась составной частью системы общегосударственных оборонных мероприятий, проводимых в мирное и военное время для защиты населения и объектов экономики страны от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Свое предназначение гражданская оборона наиболее полно может осуществлять вместе с Вооруженными Силами страны, обеспечивая максимальное ослабление вооруженного воздействия противника по экономическим объектам, городам, административным и другим центрам страны для сохранения устойчивости функционирования государства.

Гражданская оборона на современном этапе продолжает оставаться важной общегосударственной функцией, составной частью системы национальной безопасности страны, призванной обеспечить защиту населения, материальных и культурных ценностей в экстремальных условиях военного времени. Она выступает как форма участия всего населения страны, органов государственной власти и местного самоуправления в обеспечении обороноспособности и жизнедеятельности государства.

В настоящее время цели и задачи гражданской обороны определяются системой официально принятых взглядов на ведение гражданской обороны с учетом внешней и внутренней политики, проводимой государством, для обеспечения национальной безопасности и сохранения обороноспособности страны.

Совершенствование системы ГО в нашей стране неразрывно связано с проведением реформы Вооруженных Сил, а значит, в соответствии с изменившимися геополитическими, военно-стратегическими и социально-экономическими условиями.

Гражданская оборона преследует самую гуманитарную цель — оказание всесторонней помощи гражданскому населению в ходе военных действий.

«Большесельские вести»
Газета Большесельского муниципального района.
Издается с 1 марта 1935 года.
Первое название «Колхозное знамя»
1962 г. - 1965 г. Выходит под названием «Знамя Ильича» в городе Тутаев.
1965 г. - апрель. Переименована в «Красное знамя», вновь выходит в Большом Селе.
1992 г. - февраль. Выходит под названием «Юхотский край».
1997 г. - май. Переименована в «Большесельские вести».

Главный редактор
ОКУНЕВА
ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
Управление Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ярославской области.
Регистрационный номер
ПИ № ТУ76 -00076
цена свободная

Адрес редакции и издателя: 152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Челюскинцев, 4.
Тел./факс: (48542) 2-16-71. **E-mail:** bsv12@bk.ru. Газета набрана и сверстана в МАУ «Редакция районной газеты «Большесельские вести», с. Большое Село, ул. Челюскинцев, д.4; отпечатана в ОАО «Полиграфия»: Ярославль, Республиканская,61 Тел.: (4852) 32-80-96
Подписано в печать 05.11.2013г. Время сдачи в печать по графику: до 12.00 фактически: 11.30
Тираж 1100 экз. Заказ № 4763
Учредитель: Администрация Большесельского муниципального района Ярославской области
Верстка и дизайн: Юлия Соколова
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Перепечатка без письменного разрешения издателя запрещена.
Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.
Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.
Публикации, обозначенные знаком *, рубриками «Партийные взгляды», печатаются на коммерческой основе, на правах рекламы. За их содержание редакция ответственности не несет.