



# КРАСНЫЙ МАЯК



ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ОПОЧЕЦКОГО РАЙОНА

СУББОТА, 13 ИЮЛЯ 2002 ГОДА № 64 (11349) ГАЗЕТА ОСНОВАНА В ДЕКАБРЕ 1918 ГОДА ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ Цена 2 руб. 50 коп.

**15 июля - 58-я годовщина освобождения Опочки от немецко-фашистских захватчиков**

## Герой-освободитель

Сегодня мы рассказываем об Иване Моисеевиче Третьяке. Старшее поколение опочан хорошо помнит и знает этого человека, а для молодежи его фамилия мало что говорит. Между тем Иван Третьяк достоин того, чтобы мы не только помнили, но и гордились, и славили этого человека. Он – Герой Советского Союза, генерал армии, почетный гражданин города Опочки. В июле 1944 года батальон, которым командовал Третьяк, первым ворвался в Опочку, и именно за освобождение Опочечкой земли ему было присвоено звание Героя.

Родился 20 февраля 1923 года в деревне Малая Поповка Хорольского района Полтавской области, в крестьянской семье. Окончив семилетку, Иван Третьяк поступает в Полтавский сельскохозяйственный техникум. Учитя прилежно. Но в 1939 году, когда происходили военные события в районе Халхин-Гола, он пишет письмо народному комиссару обороны СССР К.Е. Ворошилову с просьбой направить его, несмотря на непризывной возраст, в военное училище. Просьба Ивана была удовлетворена. В ноябре 1939 года он едет в Астрахань и, сдав вступительные экзамены в стрелково-пулеметное училище, становится курсантом.



В канун Великой Отечественной войны в Астраханском училище состоялся выпуск. 18-летний Иван Третьяк получил звание лейтенанта. Мечта его - защищать Родину - осуществилась в самое грозное время.

В составе 19-й стрелковой бригады, сформированной в основном из курсантов военных училищ, молодому командиру роты, а затем и заместителю командира батальона довелось познать все горести и тяготы оборонительных боев на Западном фронте. Приходилось отступать, нередко силами роты прикрывая отход бригады на новые позиции и неся большие потери. Словом, в 41-м Иван Третьяк ощутил на себе нелегкий груз ответственности за судьбы и жизни вверенных ему солдат, по возрасту порой годных ему в отцы.

От боя к бою накапливался командный и боевой опыт. Да и на вышедших командиров, по признанию самого Ивана Моисеевича, ему крупно повезло. Было у кого учиться. После первого пулевого ранения в январе 1942 года, выписавшись из госпиталя, Третьяк получает назначение в 5-ю армию генерала Л.А. Говорова. Через несколько месяцев он становится командиром стрелкового батальона.

Лето 44-го. Впереди Пушкинские Горы, хорошо знакомые по книгам места, где жил и творил великий поэт. Здесь и довелось вести бои комбату Третьяку. Горько было видеть, во что превратили фашисты эти священные для каждого славянина места.

Впереди - небольшой городок Опочка. Перед комбатом Третьяком командир дивизии генерал-майор Андрей Трофимович Сту-

ского мотострелкового полка 26-й гвардейской Восточно-Сибирской, Городокской Краснознаменной мотострелковой дивизии. В 1956 году полковник Третьяк принимает командование этой дивизией и вскоре получает звание генерал-майора.

И снова Москва. На этот раз - Военная академия Генерального штаба ВС СССР. Иван Моисеевич оканчивает ее с золотой медалью и получает направление в 18-ю общевойсковую армию на должность начальника штаба. Через полгода его направляют в Группу советских войск в Германии начальником штаба 3-й общевойсковой армии.

В 1964 году - новое назначение: Третьяк принимает командование 4-й общевойсковой армией Закавказского военного округа. Вскоре ему присваивается звание генерал-лейтенанта.

В 1967 году Иван Моисеевич становится командующим войсками Белорусского военного округа, а с 1976 года - войсками Дальневосточного военного округа. За 16 лет службы в этом качестве И.М. Третьяк становится генерал-полковником, позднее генералом армии. Затем в течение двух лет он являлся главнокомандующим Дальнего Востока.

И. М. Третьяк избирался депутатом Верховного Совета СССР четырех созывов. В 1982 году Указом Президиума Верховного Совета СССР Ивану Моисеевичу Третьяку присваивается звание Героя Социалистического Труда.

С 1986 года Третьяк - главный инспектор - заместитель министра обороны СССР. Позднее он - главнокомандующий Противовоздушной обороны - заместитель министра обороны СССР.

В ноябре 1991 года, прослужив в армии 52 календарных года, Иван Моисеевич вышел в отставку. Ныне он работает старшим специалистом акционерного общества «РУСС».

Герой Советского Союза, Герой Социалистического Труда генерал армии Третьяк награжден четырьмя орденами Ленина, тремя орденами Красного Знамени, орденами Кутузова III степени, Александра Невского, Отечественной войны I степени, двумя орденами Красной Звезды, двумя орденами «За службу Родине в Вооруженных Силах», тремя иностранными орденами, многими отечественными и иностранными медалями.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые опочане!

Сердечно поздравляем вас со знаменательной датой – Днем освобождения района от немецко-фашистских захватчиков.

58 лет отделяют нас от того долгожданного дня, когда враг был прогнан с нашей опочечкой земли. Началось восстановление народного хозяйства. Более полувека пошло с тех пор. Были в нашей жизни времена упадка и времена подъема. И сегодня мы выходим из кризиса, экономика встает на ноги, налаживается жизнь.

С праздником вас, уважаемые земляки! Пусть никогда больше не узнаем мы военных тягот и лишений.

Земной поклон вам, ветераны!

Желаем вам всем крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация и Собрание депутатов района.

## С праздником!

Уважаемые работники почтовой связи!

Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником – Днем российской почты.

Надеемся, что вы и впредь будете прилагать максимум усилий, направленных на развитие и совершенствование почтовых услуг.

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия, счастья и успехов в работе.

Администрация и Собрание депутатов района.

Редакция газеты «Красный маяк»

## Празднование 58-й годовщины освобождения г.Опочки от немецко-фашистских захватчиков

13 июля

17.00 (городской стадион) – футбол (Опочка – Себеж).

14 июля

### ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА:

10.00 (Советская площадь) – «Город мастеров» – выставка-продажа изделий мастеров Опочечкого района и Пскова; выставка цветов и цветочных композиций.

11.00 (Советская площадь) – торжественный ритуал, посвященный освобождению района от немецко-фашистских захватчиков.

11.00 (городской стадион) – турнир по шахматам.

12.00 (городской парк) – детская культурно-развлекательная программа на танцевальной площадке.

13.00 (городской стадион) – турнир по пляжному волейболу.

### ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА:

(место проведения – городской стадион)

18.00 – работают детские аттракционы (бату, электромобили).

20.00 – торжественное открытие праздника.

20.10 – развлекательная программа с конкурсами и призами от клуба «Супер» (г.Псков).

21.00 – концертная программа автора и исполнителя Юрия Лозы.

22.00 – выступление популярной группы «140 ударов в минуту» (г.Москва).

23.30 – танцевально-развлекательное шоу группы «Небеса», ди-джея Николая Королева и группы «На старт» (г.Псков).

00.30 – праздничный фейерверк.

00.40 – 02.00 – дискотека.

В программе: катание на воздушном шаре (при хорошей погоде). Ветераны войны – без очереди.

Праздник состоится при любой погоде.

Въезд автотранспорта на территорию стадиона и прилегающие к нему улицы будет запрещен.



14 июля

## Театральный день в ЦДиК

с участием народных любительских театров области:

13.00 – А.Коровкин. «Кукла для невесты».

Комедия в 2-х действиях. (г. Новоржев).

15.00 – Н. Коляда. «Половики-валенки».

Одноактная пьеса. (г. Пустошка).

16.30 – А.Гурмский. «Любовь втроем, или Нежданов дождь (история из российской жизни)».

Комедия. (п. Локня).

## К 1100-летию основания Пскова

## Впереди - оперный фестиваль



Мы уже сообщали о грандиозной постановке оперы «Борис Годунов» в Пушкинских Горах 2 и 3 июля. Сегодня коротко расскажем, о чем шла речь на пресс-конференции, посвященной этому событию. Она прошла в Научно-культурном центре Государственного музея-заповедника А.С.Пушкина, и на ней журналисты центральных российских и местных средств массовой информации, а также все любители оперы через Интернет в режиме он-лайн могли задать вопросы губернатору Евгению Михайлову, генеральному директору Российского театрального агентства Давиду Смелянскому, главному дирижеру Большого театра Александру Ведерникову, генеральному директору Большого театра Анатолию Иксанову, заслуженному деятелю искусств России, режиссеру адаптации Сергею Свенцицкому, вице-президенту «Альфа-банка» Александру Гафину и другим.

Во вступительном слове губернатор Псковщины подчеркнул, что с этого спектакля начинаются мероприятия, посвященные 1100-летию Пскова. Как известно, драма «Борис Годунов» была написана Александром Сергеевичем Пушкиным в Михайловском, а оперу создал родившийся на

Псковщине великий русский композитор Модест Петрович Мусоргский. Эти имена прославили наш край, и поэтому Государственный академический Большой театр поставил «Бориса Годунова» у стен Святогорского монастыря.

Интерес к постановке был огромен, ее посмотрели за два вечера около четырех тысяч человек (билетов всем желающим не хватило), кроме того, телеканал «Культура» вел прямую трансляцию с этого спектакля, и опочане, имеющие доступ к кабельному телевидению, могли видеть происходящее у стен монастыря.

Журналистов интересовала стоимость проекта. Участник пресс-конференции ответил, что постановка оперы обошлась в 14 миллионов рублей, из которых 2,5 млн. рублей выделила Псковская область, остальное – Министерство культуры РФ и «Альфа-банк».

На вопрос о том, что было самое трудное в постановке, руководители ГАБТа ответили однозначно – дождь. В первый вечер, в который проводилась генеральная репетиция, оперу дважды прерывали на небольшое время. Весь второй день прошел в беспокойном ожидании – пойдет дождь или нет во время спектакля. К счастью, природа смилостивилась, и антракты были только запланиро-

ванные. Вообще велись переговоры с правительством Москвы о применении самолетов для разгона дождевых туч (в столице есть такой опыт), но близость государственной границы не позволила это сделать. Оказывается, пять самолетов на высоте 10 тысяч метров должны нанести «удар» по тучам сухим льдом и другими веществами в радиусе не менее 50 км. Это для Пушкинских Гор не подошло.

Главный дирижер Александр Ведерников сказал, что проблема открытой площадки существует, духовые инструменты и струнные звучат по-разному. Многие зависят от влажности воздуха. Поэтому каждый музыкант имел свой индивидуальный микрофон. Всего из Москвы в Пушкинские Горы приехали около 600 человек, 350 из них представляли Большой театр, остальные занимались теле- и киносъемкой, а еще в одной из сцен был задействован детский хор из Великих Лук.

На пресс-конференции прозвучала идея москвичей, поддержанная губернатором Евгением Михайловым. Пушкинские Горы со следующего года могут стать местом проведения ежегодного оперного фестиваля. Так что те, кто не смог увидеть «Бориса Годунова» в июле, возможно, получат шанс сделать это в недалеком будущем.

П. ВАСИЛЬЕВ.

## «ОПЕРА ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНА»

Своими впечатлениями о поездке в Пушкинские Горы редакция попросила поделиться преподавателя Опочецкого педагогического колледжа Светлану Петровну Андрееву, которая правильно ответила на предложенные газетой вопросы об опере «Борис Годунов» и стала победителем викторины.

Во-первых, я очень благодарна редакции «Красного маяка» за поездку в Пушкинские Горы на спектакль, организованную 2 июля. В этот день у меня начался отпуск. И такое его начало меня не радовало не могло. Во-вторых, зрелище действительно было

грандиозное. Музыка, костюмы, декорации превзошли все ожидания. Хочу высказать не совсем, может быть, новую и оригинальную мысль, но не исключено, что если бы Пушкин и Мусоргский не жили и не творили на Псковщине, то они не состоялись бы как гениальный поэт и великий композитор... Да, Пушкин был бы большой поэт, а Мусоргский – известный композитор, но не больше... Очень актуальны для нашего времени и темы, поднятые в этой великой опере. И не только – народ и власть, но и экспансия католицизма в Россию... Гениальные творения не устаревают никогда.

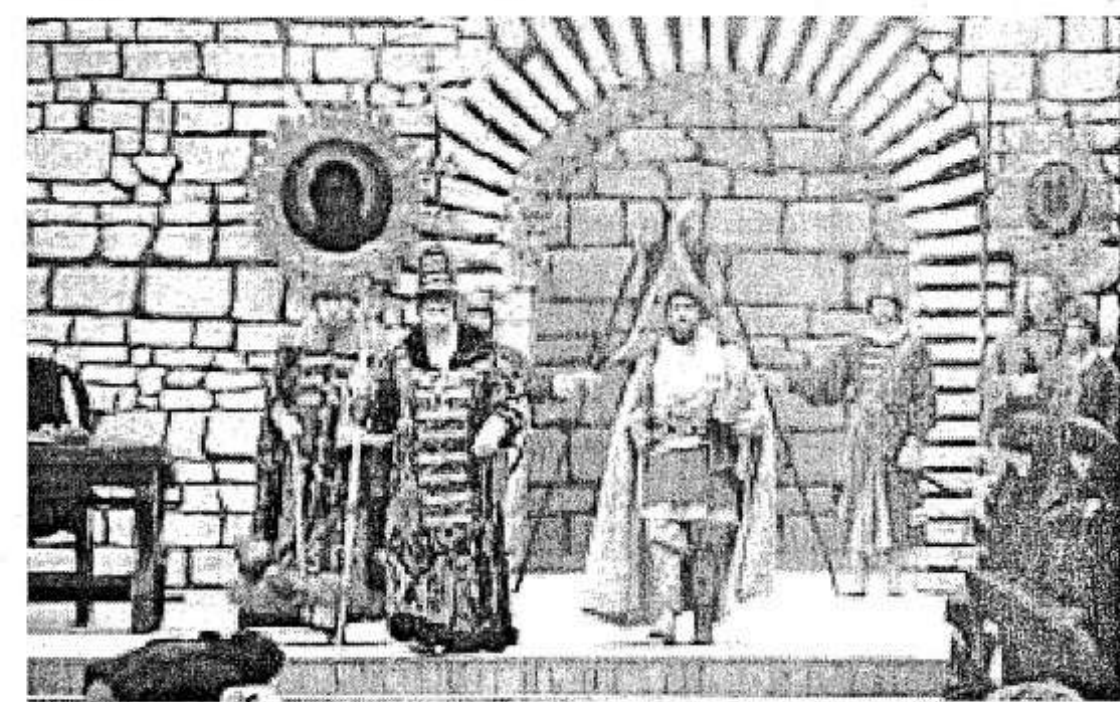
## «РЕДКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЛУШАТЬ ОПЕРУ В ТАКОМ СОСТАВЕ...»

На представлении оперы «Борис Годунов» 2 и 3 июля в Пушкинских Горах побывало немало опочан. В числе зрителей спектакля была и преподаватель Детской школы искусств Валентина Михайловна Козюкова.

Самое главное, конечно, то, что мы слушали оперу в первом составе, – сказала она. – То есть на сцену вышли все звезды, все лучшие голоса ГАБТа, которые обычно гастролируют за рубежом. Возможность ус-

лушивать их «живьем» россиянам, да еще в провинции, представляется нечасто... Конечно, впечатляют костюмы и декорации, сама постановка спектакля на открытом воздухе. Очень хорошо, что декорации объемные, а не плоские. Настоящий фонтан, живой огонь – этого в театре не увидишь. Я знаю, что опера понравилась даже тем, кто не знал либретто и плохо понимал, о чем поют на сцене...

Записала В. ИВАНОВА.



## ● Завтра - День рыбака

## ЧТОБЫ НЕ ОСКУДЕЛИ ОЗЕРА РЫБОЙ

Традиционно во второе воскресенье июля у нас отмечается День рыбака. На территории района находится большое количество водоемов. Среди озер самые крупные по занимаемой

площади Велье, Глубокое, Камено, среди рек – Великая, Исса. О том, что сейчас можно поймать в них, мы спросили у Алексея Ивановича Михайлова, госрыбнадзора по Опочецкому району.

В водоемах, расположенных на территории Опочецкого района, водятся, кроме общераспространенных видов рыб – плотвы, окуня, леща, щуки, язя, карася, налима, ерша и других, – также угорь, жерех, ряпушка.

Каковы итоги прошедшего месячника по охране весенне-нерестующих рыб?

Инспекцией рыбоохраны пресечено 37 случаев незаконного лова рыбы, изъято более ста сетей, общая сумма штрафов за этот период составила более пяти тысяч рублей.

Какими видами снастей разрешен любительский лов рыбы после окончания месячника?

Полностью сняты ограничения с лова удочками из лодки. Чтобы рыбачить сетью, предварительно необходимо приобрести у нас лицензию. Стоимость ее на водоемах Опочецкого района в месяц такова: на мережу – 20, сеть – 73, на бредень – от 89 до 171 рубля. Суточные лицензии на лов этими снастями стоят соответственно 5, 25 и 50 рублей.

Отсутствие лицензии будет считаться нарушением и повлечет

за собой штраф. Минимальный размер его с 1 июля составляет 500 рублей.

Какими снастями запрещено ловить?

Запрет распространяется на те из них, которые наносят непоправимый вред всему живому, населяющему водоемы. Запрещено глушение рыбы с помощью взрывчатки, использование электроловов и химических веществ. С теми, кто применяет эти варварские орудия лова, ведем непримиримую борьбу.

Не должно находиться в стороне и население, на чью поддержку мы рассчитываем. Если мы хотим, чтобы наши водоемы и впредь были богаты рыбой, надо сообща бороться с хищническим браконьерством. На всех водоемах одновременно

инспекторы рыбоохраны находиться не в состоянии.

Среди армии рыбаков есть не очень многочисленная категория тех, кто увлекается подводными видами ловли рыбы. Какие правила существуют для них?

Единственное ограничение – это запрет на использование акваланга.

Что вы хотели бы пожелать в этот день всем любителям рыбной ловли?

Прежде всего, хорошего клева и удачной рыбалки. А чтобы и впредь можно было на наших водоемах посидеть на утренней зорьке с удочкой, надо всем вместе заботиться о сохранении рыбных запасов в них.

Беседовал  
Е. ПУЛЬША.

НА СНИМКЕ: Алексей Иванович Михайлов во время рейда по озерам демонстрирует «улов» сетей.



## Завтра - День российской почты

## «МЫ РАСТЁМ И РАЗВИВАЕМСЯ...»

Районный узел почтовой связи, кроме центрального городского, имеет еще 18 отделений, из них 16 на селе. Объем работы огромен. Сегодня РУФПС оказывает около 20 видов универсальных и непрофильных услуг. Работники почты занимаются приемом, выдачей и доставкой различных почтовых отправлений, осуществляют прием подписки (по договорам с издательствами), выплачивают пенсии (по договору с отделением Пенсионного фонда), принимают плату за электроэнергию на селе, занимаются продажей товаров народного потребления, оказывают фотоуслуги и т.д.

Стало доброй традицией в канун профессиональных праздников подводить некоторые итоги, говорить о планах на будущее. Так мы решили поступить и в отношении почты. Собственный праздник у российской почты появился не так давно, в 1994 году, и с тех пор отмечается ежегодно во второе воскресенье июля. Накануне этого дня наш корреспондент встретился с Л.Н.Герман, возглавляющей РУФПС уже десять лет.

- Людмила Никитична, расскажите об изменениях, которые произошли в почтовой службе района за эти годы.

- Десять лет назад почта и электросвязь представляли собой единое предприятие. После разделения было очень трудно. Мы, государственное учреждение, были поставлены, во-первых, в рамки строжайшей экономии, во-вторых, нам заявили о том, что деньги придется зарабатывать самим. Как? Где? Много было неясно. Пришлось закрыть четыре отделения связи, перевести часть людей на неполный рабочий день. Меры непопулярные, как вы понимаете, и весьма болезненно воспринимаемые в коллективе, но вынужденные. Самое сложное было добиться перелома в сознании, что нужно не просто отсидеть на работе дежурное время, а искать пути пополнения доходов. К сожалению, не все это поняли, но большинство прониклось необходимостью решения новых задач. Пришлось внимательно изучать рынок почтовых услуг.

В последние три года наше финансовое положение стабилизировалось. Пусть медленно, но мы стараемся повышать зарплату своим работникам. Растем и развиваемся мы и в техническом плане. В будущем нас ждет реструктуризация. Но каким образом будет проходить этот процесс и что конкретно изменится, мы не знаем. Воп-

росы прорабатываются пока только наверху.

- Расскажите подробнее о техническом перевооружении.

- Пожалуй, главное – компьютеризация. У нас полностью компьютеризирована бухгалтерия, на компьютерах осуществляется регистрация почтовых переводов, выплата пенсий и пособий, снабжен компьютером почтовый отдел. Идет подготовка к открытию пункта коллективного доступа в Интернет.

Среди прочих услуг, предоставляемых клиентам, у нас есть и гарантпост – ускоренная почта: за границу корреспонденция доставляется всего за неделю, а поступающая к нам корреспонденция доходит до адресата в течение 24 часов.

Стараемся обновлять транспорт. Совсем недавно одну машину купили сами, другую выделило Управление федеральной почтовой связи.

По мере возможности ремонтируем отделения связи. А в Норкинском собираемся перевести отделение связи в новое помещение. Спасибо главе администрации волости В.М.Титову, он помог решить вопрос с помещением. А ремонт мы сделаем сами. Да и в других волостях нам не отказывают в помощи, если обращаемся.

- Большая нагрузка ложится на плечи почтальонов...

- Да, нагрузка немалая. У нас работают 80 почтальонов. До самого отдаленного отделения связи от Опочки 50 километров. Участки у большинства почтальонов большие. Пешком прихо-



дится проходить по 15-20 километров. Есть деревни, где осталось всего по два-три дома, но и там ждут районную газету, писем от близких...

Чтобы облегчить хоть как-то труд почтальонов, мы сумели их обуть по сезону и одеть, многим приобрели велосипеды.

- Велико ли число почтовых отправлений, проходящих ежемесячно через районный узел почтовой связи?

- От нас ежемесячно отправляется порядка 10 000 писем, около 800 переводов, в среднем 70 посылок.

Количество же поступающей к нам корреспонденции намного больше. Писем – раза в два, а переводов – в несколько раз. Именно поэтому случаются задержки с оплатой переводов. Не все понимают, что живые деньги не пересылаются с места на место вслед за извещением. Перераспределение средств занимается Управление. Иногда мы не получаем денег на оплату переводов по долгу. Хотя в последнее время некоторые положительные сдвиги в этом плане наметились.

- Людмила Никитична, как прошла очередная подписная кампания? Каким изданиям жители района отдадут предпочтение?

- Хотя в нашем районе есть альтернативная служба, осуществляющая подписку – «Роспечатать», но многие пользуются услугами именно почты, предпочитают получать газеты и журналы с доставкой на дом. Сразу скажу, что из 5,5 тысячи экземп-

ляров газет и журналов, выпущенных во всех почтовых отделениях на второе полугодие, на районную газету приходится 3858. Областные издания будут получать 166 абонентов, а центральные – 812. Есть среди опочан люди, оформившие подписку на десять и более изданий. А из учреждений и предприятий самыми крупными подписчиками являются библиотека, ООО «Гей» и Дом детского творчества.

Безусловным лидером среди газет является «Красный маяк», я и сама начинаю знакомство с корреспонденцией именно с районной газетой, с наших местных новостей. Много поклонников у «СПИД-инфо», «АиФ», «Ваши 6 соток», «Веста-М».

Огромное количество печатной продукции распространяем в розницу. В нашей палатке самыми покупаемыми являются газеты «Комсомольская правда», «АиФ», «Труд-7», «Народный доктор» и опять же районка.

- Людмила Никитична, что главное для работника почты? Какими качествами характера он должен обладать?

- Самое главное – честность! У нас ведь каждая бумажка денежная. А еще не менее важно уметь находить контакт с людьми. И коль заговорили о качествах, то мне бы хотелось отметить самых добросовестных и надежных работников нашей службы. 46 лет – таков трудовой стаж оператора связи Валентины Матвеевны Дмитриевой. Она ветеран труда, награждена ме-

далью «За доблестный труд».

Много лет на почте трудятся сортировщик Любовь Егоровна Быстрова, обработчик подписки Надежда Алексеевна Каратаева, экономист Тамара Петровна Васильева, оператор связи Вера Васильевна Прокофьева, начальники отделений – Нина Васильевна Трофимова (3-е городское – дом престарелых), Лидия Анатольевна Ершова (Духново) и Михаил Иванович Антонов (Варыгино), почтальоны Ирина Семенова, Надежда Гаврилова (город) и Людмила Магарцова (Балахи). У нас замечательные водители, трудятся они давно, работают без сбоев и ДТП. Это Виктор Васильевич Николаев, Владимир Иванович Павлов и Николай Иванович Андреев.

Накануне праздника всем работникам почты, и ветеранам, и молодым, хочется пожелать здоровья, успехов и побольше радостных мгновений в жизни.

Приятно, что коллектив наш пополнился за последние годы молодыми энергичными людьми, которые стараются ни в чем не уступать опытным работникам, осваивают специфику почты, постоянно помнят о том, что работают с людьми и для людей. Среди них операторы связи Лена Мелкова и Наташа Игнатьева, бухгалтер Елена Александровна Иванова, начальники отделений Наталья Николаевна Васильева (Мякишево), Зоя Васильевна Иванова (Есенники), Валентина Леонидовна Бурак (Глубокое), почтальоны Валентина Елисеева, Татьяна Архипова. Да вы поговорите с любым из тех, кого я назвала, и вам скажут, что, придя на почту и проработав здесь два-три года, они уже не мыслят другой для себя работы.

Мы так и сделали. Поговорили с Мариной Анатольевной Ивановой, о которой, кстати, начальник РУФПС отзывалась как об одном из самых опытных операторов связи, освоившей практически все операции.

Беседовала  
Н. ИЛЬИНА.

## «РАБОТАТЬ С ЛЮДЬМИ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ С ТЕХНИКОЙ...»



Именно так ответила мне Марина Анатольевна Иванова, оператор первого класса, контролер переводных операций районного узла почтовой связи, когда я спросила, сложно ли было осваивать современную компьютерную технику. Не пожалев времени, я задержалась на почте и убедилась сама, сколько раз порой приходится операторам отвечать на один и тот же вопрос, объяснять, показывать, как правильно оформить почтовые документы.

Требования на переводных операциях очень высокие. Каж-

дый перевод должен быть оформлен в строгом соответствии с почтовыми правилами. Из-за лишней буквы, черточки перевод могут не оплатить. И пойдут запросы, уточнения, а это время и лишние волнения для клиента. Каждый перевод заносится в компьютер. Много и бумажной работы. Марина Анатольевна регулярно составляет отчеты для Центрального агентства по оформлению переводов и отправляет их в Москву.

После окончания школы Марина пошла в торговое училище, закончила его, но торговым ра-

ботником так и не стала. В 1982 году пришла на почту ученицей оператора связи. И вот за эти годы сумела освоить все виды работ, связанных с почтовым обменом. Работала и училась в Ленинградском техникуме связи. Началось техническое перевооружение – прошла компьютерные курсы в Пскове. Сейчас Марина Анатольевна готовится к работе в пункте коллективного доступа в Интернет. О себе говорит неохотно, сразу видно, что человек она скромный.

Н. ИЛЬИНА.

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

В конце мая в Невеле проходило совещание медицинских работников, на котором в числе других обсуждались и вопросы профилактики ВИЧ-инфекции среди населения и медицинских работников. В его работе приняли участие акушеры-гинекологи, врачи-инфекционисты, районные педиатры, в том числе и из нашего района.

Как отметила по возвращении с совещания врач-инфекционист Л.Н.Иванова, число инфицированных постоянно растет. Лекарств и вакцины, защищающих от смертельно опасной инфекции, пока нет. Профилактика — единственно возможный способ защитить себя и своих близких. К самому распространенному у нас шприцевому методу заражения (в среде людей, употребляющих наркотики) добавился и половой путь. Наркоманы бывают крайне раскрепощены и неразборчивы в связях, часто меняют половых партнеров. Самым доступным средством защиты от заражения гепатитом, венерическими заболеваниями и ВИЧ остается презерватив.

На сегодняшний день в Опочке зарегистрировано 27 ВИЧ-инфицированных. «Хотелось бы обратиться ко всем без исключения жителям района, — подчеркнула Лидия Николаевна. — Если вы подозреваете, что кто-то из ваших близких употребляет наркотики, убедите их обследоваться на носительство гепатита (В и С) и ВИЧ. Обследуйтесь сами, если сомневаетесь в своих половых партнерах».

## МЕНЯЙТЕ ЩЕТКИ ЧАЩЕ

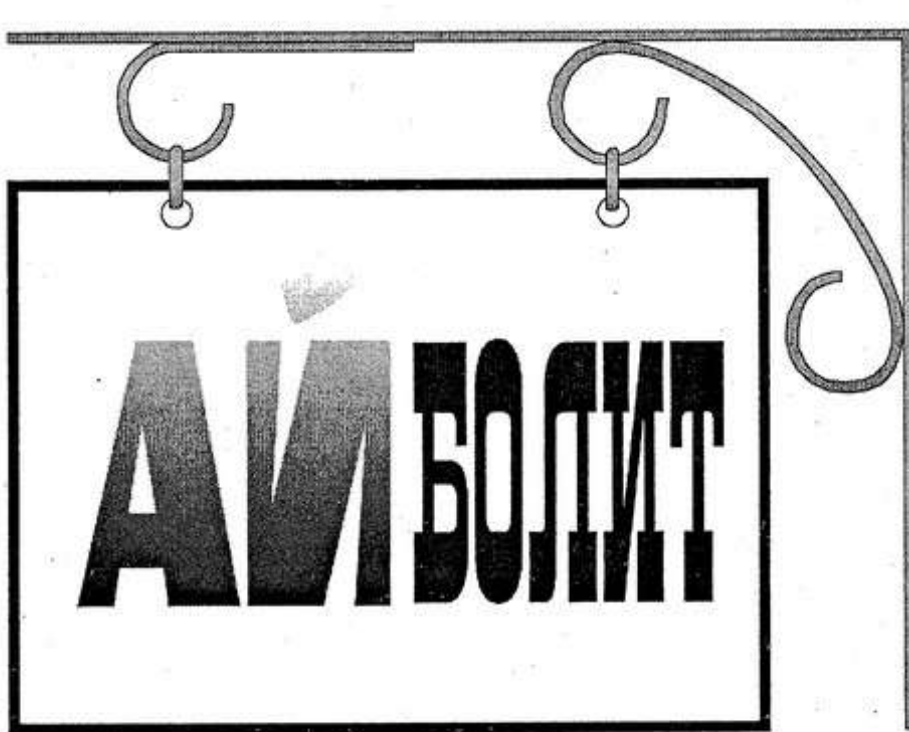
По счастью, сегодня уже не требуется убеждать кого-то в необходимости чистить зубы. Но вдруг оказалось, что огромный выбор зубных щеток и паст — тоже проблема: как в них разобраться?

На пастах обычно указываются их состав и все достоинства. Щетки приходится выбирать «на глазок» или ориентируясь на цену. Сегодня мы предлагаем вам некоторые советы специалистов по этому вопросу.

Различают жесткие щетки, мягкие и средней жесткости. Жесткие щетки рекомендуются использовать только тем, кто уверен в крепости своих десен. Понятно, что именно жесткие щетки обеспечивают мощный массаж десен, но могут травмировать их. Кстати, сама очищающая способность щетки не очень зависит от ее жесткости. Если десны часто кровоточат, нужно пользоваться мягкими щетками. Ну, а если вы усомнились в выборе — предпочтите щетку средней жесткости.

Стоматологи дружно советуют не пользоваться щетками из натуральных компонентов. Современные синтетические материалы обладают нужной жесткостью, но главное — в них реже заводятся микробы.

Хранить щетку нужно в открытом виде, щетиной вверх. Желательно почаще промывать ее с мылом, а раз в два-три месяца менять.



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ СТРАНИЦА

## ЧТО ПОЛЕЗНО ПОЗВОНОЧНИКУ?

С неприятными, а порой и мучительными проявлениями остеохондроза приходилось сталкиваться многим пациентам невропатолога Аллы Владимировны Лысенко. Мы попросили ее рассказать о лечении остеохондроза и мерах профилактики этого заболевания.

**- Алла Владимировна, говорят, остеохондроз в последнее время помолодел. С чем это связано?**

- Стоит, наверно, в первую очередь пояснить, что же это за болезнь. Ведь название знакомо, а сути многие не понимают. Остеохондроз является заболеванием, которое характеризуется преимущественным поражением межпозвоночных дисков, чаще в шейном и поясничном его отделах. Болезнь могут вызвать постоянные перегрузки, которые приводят к тому, что межпозвоночные диски утрачивают способность самовосстанавливаться (регенерировать), нарушается их кровоснабжение, развиваются дистрофические изменения.

Считается, что после тридцати лет практически каждый в той или иной степени страдает этим заболеванием. Но бывает, что дети рождаются уже с остеохондрозом. Можно назвать остеохондроз еще одной болезнью века. Только она не смертельна.

Причины омоложения болезни кроются в несбалансированности нагрузок, в малоподвижном образе жизни, связаны с серьезными нарушениями иммунной системы человека.

**- А как отличить остеохондроз от других болезней?**

- Диагноз может поставить только врач. Проявления болезни многообразны. Например, для остеохондроза шейного отдела характерны боли в затылочной области, между лопатками, чувство тяжести в надплечьях, боли в шее, особенно при движениях, онемение пальцев рук во время сна. Могут наблюдаться и головокружения, и ограничение подвижности в шейном отделе.

Остеохондроз в поясничном отделе часто начинается исподволь и проявляет себя слабо. Люди мало обращают внимания на первые признаки. Со временем чувство усталости при наклоне туловища, боли становятся все сильнее, и порой больному сложно даже изменять самостоятельно положение в постели — боли в пояснице невыносимые, отдаются в ягодичную область, в ноги.

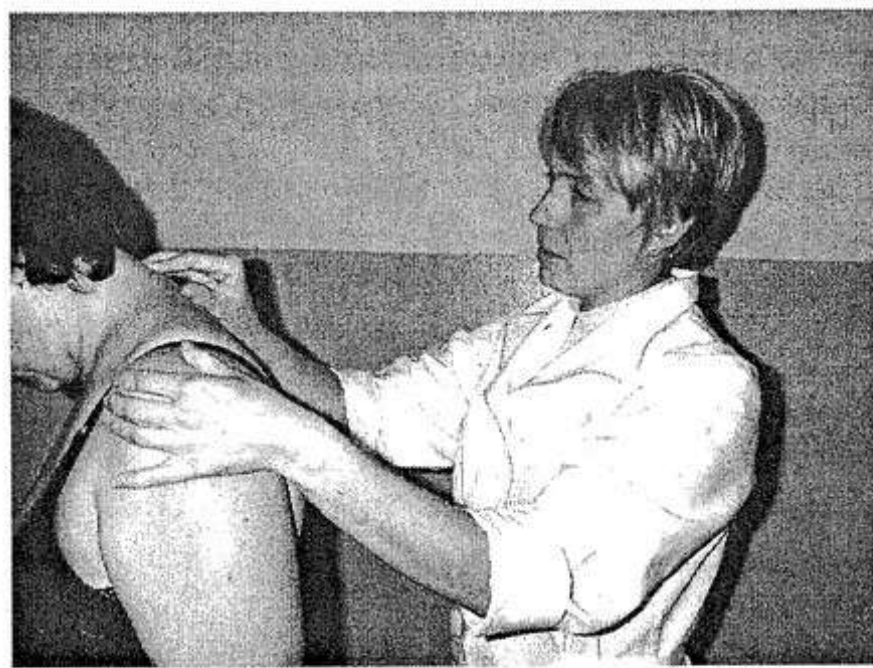
Но болезненные ощущения, наблюдающиеся при остеохондрозе, сходны с проявлениями многих других болезней. Так, например, остеохондроз грудного отдела очень коварен и часто маскируется под другие недуги. Поэтому для постановки точного диагноза приходится прибегать к рентгенографии.

**- Остеохондроз — болезнь хроническая, как я понимаю. А можно ли от нее уберечься?**

- Да, это болезнь хроническая. Обостряется чаще всего весной и осенью. Именно тогда и требуется основное лечение. Осложнения — радикулиты (вторичные воспаления нервных окончаний) могут быть вызваны поднятием тяжестей, переохлаждениями. Весной число пациентов пополняют и резко взявшиеся за лопаты огородники, те, кто зимой не старался поддерживать себя зарядкой.

Уберечься сложно. Даже спортсмены страдают от остеохондроза. Поддерживать позвоночник в гибком состоянии помогают лечебная физкультура, обливания холодной водой (но к ним надо идти постепенно), плавание и здоровый образ жизни.

Люди, относящиеся к себе внимательно, приходят на прием, не дожидаясь осложнений, два раза в год.



**- А если болезнь постучалась в дверь?**

- Основное лечение — физиотерапевтические процедуры, мануальная терапия, массаж. Рекомендуются и санаторно-курортное лечение.

Медикаменты назначаются лишь для снятия болевого синдрома. Иногда больной просит: «Вы мне лучше таблеток каких-нибудь выпишите, а на физиопроцедуры мне ходить некогда!» или что-то в этом роде. Что можно на такое заявление ответить? Нет таких таблеток, которые бы заменили лечебную гимнастику или назначаемые физиотерапевтические процедуры. Лечебной физкультурой нужно заниматься постоянно, тогда будет толк. К сожалению, о плавании круглый год нет смысла вести речь, нет у нас в городе бассейна. А вообще-то плавание лечит остеохондроз и распрямляет позвоночник. Очень полезны все водные виды спорта. В наших условиях надо максимально использовать лето.

Очень многие школьники страдают у нас сколиозом. И им те же советы: вода, воздух, физкультура. Полезны при остеохондрозе волейбол и баскетбол. Противопоказаны лишь такие виды спорта, как тяжелая атлетика.

Человеку мешает нормально жить, я имею в виду — безболезненно, в первую очередь лень, и только лень. Есть масса примеров победы над собой, когда люди, перенесшие серьезные травмы, операции, несмотря на безнадежные прогнозы, побеждали болезнь движением и волей к жизни. Есть и среди моих пациентов те, кто победил боль.

Больше внимания надо уделять детям. Если ребенок активно двигается только на уроках физкультуры, то он очень скоро познакомится с остеохондрозом во всех его проявлениях. Надо привлекать ребят к занятиям спортом, закалять, напоминать об утренней зарядке, а еще лучше делать ее всей семьей.

Замечено, что на прием чаще приходят мужчины, чем женщины. Боли в спине женщины терпят до последнего. А все очень серьезно. Запущенное заболевание лечить еще сложнее. В нормальном состоянии между позвонками находится студенистое, гелеобразное вещество. Когда же диски «салятся», дело может дойти до операции. Человек превращается в инвалида.

Не затягивайте болезнь, не надо, стиснув зубы, терпеть боли в спине. Весной и осенью можно прийти на профилактический осмотр, чтобы скорректировать нагрузки и пройти курс физиопроцедур. Старайтесь правильно питаться, не увлекайтесь солеными и острыми блюдами. Не делайте резких движений. Не поднимайте тяжести. Не переохлаждайтесь. В период обострения болезни обеспечьте позвоночнику максимальный покой, а по мере улучшения состояния постепенно возвращайтесь к физическим упражнениям. И всегда четко следуйте рекомендациям врача!

Беседовала  
Н. ИЛЬИНА.

## СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

**ПОМОЖЕТ КЛЕВЕР**

В жару легко простудиться, поэтому рецепты, применяемые при простудных заболеваниях, и летом актуальны. Надежным помощником в лечении бронхитов, бронхиальной астмы и простуды является клевер луговой.

Настой клевера красного приготовить просто: 1 ст.ложку высушенных цветков с листочками залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час и пить по 1/4 стакана с медом за 20 минут до еды. Этот настой способствует также восстановлению сил после тяжелой работы, нервных перегрузок.

При отеках сердечного или почечного происхождения поможет отвар клевера: 100 г головок клевера опустить в кипящую воду и кипятить 20 минут, настоять в течение 2 часов. Отвар процедить. Получится 0,5 литра отвара. Добавить ложку меда. Выпить в течение суток.

**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И СИЛЬНОМ КАШЛЕ**

Приготовьте отвар ячменного зерна: 20 г зерна настаивать в стакане воды 4 - 5 часов, затем варить 10 минут и процедить. Применять по 1 ст. ложке 4 - 6 раз в день.

**СНИМИТЕ**

**НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**

Если вы часто раздражаетесь, не можете никак справиться с нервным напряжением — выбросьте пуховые подушки и замените их подушками, набитыми шишками хмеля. Этот способ издавна применяли долгожители Кавказа для снятия нервности, сердечно-сосудистой дистонии.

**ПРИ РАДИКУЛИТЕ**

Набейте доверху бутылку или банку плодами диких каштанов, залейте водкой. Первые три дня держите на солнце. Затем поставьте в темное место. Всего настаивать каштаны нужно 40 дней. Используется наружно. Втирайте в кожу.

**НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ФАСОЛИ**

От ожогов: бобы фасоли предварительно поджарить до слегка коричневого цвета, растереть в муку и смешать со свежими сливками. Эту мазь наносить на обожженную кожу. Через 3-4 дня ее размягчают растительным маслом и снимают.

При рожистом воспалении кожи: приготовленную указанным выше образом муку из фасоли смешивают с медом и прикладывают к пораженному участку кожи.

**ПОМОЖЕТ МАССАЖ**

Японский ученый Такухиро рекомендует ежедневно массировать пальцы рук: массаж большого пальца повышает функциональную активность мозга, массаж второго пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень, мизинца — улучшает работу сердца, снимает психическое напряжение и нервное переутомление.

Массажруют поочередно пальцы обеих рук от основания до кончика (лицевую, тыльную, а затем боковые стороны).

(По материалам  
российской печати)



