

006

бабушку и  
д. Глубокое  
имулька.

986 года.

ЕЕВУ по-  
гания,  
Рома.  
тировича  
защитой

ика Валя.

на и вну-  
А с днем  
башка.

здравляем

на,

ОВА по-

авлова  
х листа  
185  
дписания  
17.00



# КРАСНЫЙ МАЯК



ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ОПОЧЕЦКОГО РАЙОНА

СРЕДА, 12 ИЮЛЯ 2006 ГОДА

№56 (11761)

ГАЗЕТА ОСНОВАНА В ДЕКАБРЕ 1918 ГОДА

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 2 руб.

LENTA.RU  
Rambler  
НОВОСТИ  
из интернета

Согласно последним данным МЧС России, на борту разбившегося в Иркутске А-310 находились 204 человека, три человека были взяты «вне списка». К утру понедельника были извлечены фрагменты еще 9 тел. Таким образом, общее число погибших возросло до 131 человека.

Совет Федерации наделил президента правом использовать Вооруженные силы и подразделения спецназа за рубежом «для пресечения международной террористической деятельности, в целях защиты прав и свобод гражданина, охраны суверенитета России, ее независимости и государственной целостности». Соответствующее постановление было принято сенатом единогласно.

Генеральный прокурор РФ Юрий Чайка поручил главному военному прокурору Сергею Фридинскому провести служебную проверку по факту появления в СМИ информации о якобы имевшем место давлении на свидетелей по делу Сычева со стороны прокурорских работников. Фридинский заявил, что будет изучать материалы проверки лично.

Федеральная служба государственной статистики опубликовала данные о том, что в 2006 году количество случаев суицида в России уменьшилось. Если в 2005 году с января по апрель было зафиксировано 14 тысяч самоубийств, то в нынешнем году за аналогичный период – 12,9 тысячи. Психологи считают, что это обусловлено высокими ценами на нефть.

Бюджетный комитет Госдумы утвердил размер акцизов на алкоголь, табак и лакокрасочную продукцию на 2007 год. Отныне весь алкоголь будет облагаться пошлиной в 162 рубля за литр спирта. Это вызовет резкое подорожание слабоалкогольных напитков, поскольку сейчас производители платят 83 рубля за тот же объем.

В Чувашии четверо рабочих погибли, отравившись аммиаком при чистке свинарника. Один из рабочих нарушил технику безопасности и залез в шахту отходов свинофермы без противогаза. Он сразу же лишился чувств. Следом по очереди спустились еще пятеро свинарей, чтобы спасти товарища. Троє из них погибли на месте.

## • Народный календарь «ДЕНЬ УБЫВАЕТ, ЖАРЯ ПРИБЫВАЕТ...»



12 июля зовется в народе Петры и Павлы, или Петров день, или Петровки. Чаще всего в Петровки сухо, жарко, день большой и светлый. Говорили: «Как придет Петро, так и будет тепло», «Петр и Павел жару прибавил».

Как сообщали из Государственного управления гражданской защиты и пожаротушения Псковской области, на этой неделе в отдельных районах температура может подняться до +35°C. По этому поводу по области разослано штормовое предупреждение.

Аномально жаркая погода чревата погодными катаклизмами. В воскресенье, 9 июля, в

деревне Водобег Глубоковской волости разразилась гроза с сильным дождем и градом. Местные жители рассказали, что ветром снесло крышу с навеса автобусной остановки.

На Руси Петров день, как и Ивана Купалы, связан прежде всего с солнечной символикой. Существовало поверье, что солнце в этот день «играет», то есть переливается разными цветами радуги или скачет по небу вверх-вниз. На рассвете люди собирались, чтобы посмотреть, как солнце играет.

В этот период в деревне начиналась пора самых трудных земледельческих работ: «Доставай косы и серпы к Петру»,

«Всякий, кто дорос, спеши на сенокос». Надо было готовиться и к озимому севу: «До Петрова всахать, до Ильина – заборонить, до Спаса (28 августа) – посеять».

В народе примечали: «На святого Петра дождь – урожай не худой, два дождя – хороший, три – богатый».

Издавна было подмечено, что многие певчие птицы поют только до Петровы дня.

Петров день – конец Петровского поста: «У мужика то и праздник, что Петров день».

Петры и Павлы считаются праздником рыбаков, так как апостол Петр известен как покровитель рыбного промысла.



## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ОПОЧКА	Четверг 13 июля	Пятница 14 июля	Суббота 15 июля
Температура ночью (°C)	+20+24	+18+21	+14+16
Температура днем (°C)	+27+31	+20+25	+20+23
Осадки	Возможны осадки	Возможны осадки	Возможны осадки
Давление (мм рт. ст.)	755	750	750
Направление ветра	Ю-З	З	С-З
Скорость ветра (м/с)	1-3	2-5	3-6

С 1 ч. 47 мин. 12 июля до 3 ч. 1 мин. 14 июля Луна в знаке Водолея.  
С 3 ч. 1 мин. 14 июля до 4 ч. 40 мин. 16 июля Луна в знаке Рыб.

## Криминал ЗАЩИЩАЛ СВОЮ КАРТОШКУ?

3 июля в 23.00 в деревне Астахово Пригородной волости гражданин И., 1965 года рождения, избил двоих мужчин – 69-ти и 38-ми лет, поскольку, по его словам, застал их на своем картофельном поле. У одного из них (он через непродолжительное время скончался) медики констатировали открытую черепно-мозговую травму и многочисленные переломы. Второй находится сейчас в больнице в тяжелом состоянии с сотрясением головного мозга, травмой живота и переломами ребер.

По данному факту возбуждено уголовное дело, ведется следствие.

(Материал подготовлен совместно с прокуратурой Опочецкого района)

## У ГЛАВЫ РАЙОНА

Рабочее совещание в понедельник, как обычно, началось с оперативной сводки РОВД. Зам. начальника РОВД О.Е. Иванов доложил, что на прошедшей неделе в милиции зарегистрировано 67 заявлений и сообщений. Произошло 4 кражи, 3 ДТП, один грабеж. Два человека утонули, 12 – умерли. Обнаружено три трупа. Изъято незаконно хранившееся ружье и 9 патронов, 4,5 литра спиртсодержащей продукции. За мелкое хулиганство к административной ответственности привлечено 19 человек, за появление в общественных местах в пьяном виде – 27, за нарушение правил хранения оружия – 3 человека. Три водителя задержаны за управление транспортом в состоянии алкогольного опьянения.

Заместитель начальника пожарной части А.В. Титов доложил, что за неделю пожарные четыре раза выезжали на горение мусора и один раз – на пал травы.

О работе учреждений культуры района рассказал начальник отдела культуры, спорта и библиотечного обслуживания Т.В. Иванова. С 1 января этого года отдел культуры вошел в состав комитета образования, здравоохранения, культуры и спорта, социальной и молодежной политики администрации района, а учреждения культуры продолжают работать в режиме, который был определен после реорганизации в 2003 году. Татьяна Васильевна подробно остановилась на работе ЦДиК и районной библиотеки. Сейчас в Центре досуга и культуры – пять народных коллективов, недавно это звание заслужили танцевальный коллектив «Шанс» и вокально-инструментальный ансамбль «Акцент». Возрождается народный театр, новые люди пришли в хор ветеранов. Популярными стали конкурсы «Мисс Опочанка» и «Мисс Опочаночка», КВНы, традиционные – торжественные проводы призывающих в армию. Работая по программе «Россия малая страна», работники ЦДиК провели цикл мероприятий, посвященных 60-летию Великой Победы и очередной годовщине освобождения района от немецко-фашистских захватчиков. Признанием заслуг стало присвоение Опочецкому ЦДиК звания «Клуб года».

Опочецкая районная библиотека входит в пятерку лучших библиотек области. Спектр услуг, предоставляемых читателям, значительно расширился после открытия информационно-сервисного центра. Кроме того, при библиотеке работает много клубов по интересам, проводятся выставки, встречи.

## Культура В АТМОСФЕРЕ ТВОРЧЕСТВА

В июне в Духнове прошло заключительное занятие в школе непрерывного образования работников культурно-досуговых учреждений района. В этом учебном году основное внимание в школе было уделено налаживанию профессиональных контактов на муниципальном, межрайонном и межрегиональном уровнях.

Начались занятия с посещения руководителями СКДУ торжественного открытия Аристовского сельского клуба (заведующая О.А.Петрова). В ноябре занятие «Изучение опыта и перспектив совершенствования деятельности любительских объединений в КДУ района» прошло на базе Барсановского сельского клуба (заведующая С.А.Васина).

Директор Глубоковского СДК Н.В.Тимофеева поделилась опытом работы (своей и односельчан) по сохранению и развитию традиционной народной культуры. Особенность запомнилась культиваторам экскурсия по школьному краеведческому музею, которую блестяще провела учитель истории Глубоковской школы Т.Н.Груздева. В конце занятия был организован круглый стол «Изумительное – рядом...»

Поездка в Белоруссию нам доказала, что и без больших финансовых вложений можно что-то изменить в лучшую сторону, если очень захотеть. Чистота и обилие ухоженных клумб в селах приятно удивили нас. Посадить не затейливые цветы на небольшом кусочке земли, обложенному камушками, по силам каждому. Зато как это радует глаз! Пока мы продолжаем

сетовать на отсутствие финансовых средств, соседи-белорусы просто работают и делают свою республику краше.

В мае занятие на тему «Совершенствование культурно-досуговой деятельности среди молодежи» прошло совместно с островскими коллегами на базе Дома культуры «Юбилейный» (г.Остров).

Не менее успешными были практические семинары «Умение планировать» и «Латеральное мышление».

Обо всем этом работники сельских КДУ вспоминали на последнем занятии 2005-2006 учебного года в Духновском сельском доме культуры, где были подведены итоги районного смотра-конкурса «Территория творчества», положение о котором было разработано методическим отделом ЦДиК в сентябре 2005 года. Отмечена активная работа директоров Петровского, Духновского, Лаптевского, Лобовского и Глубоковского домов культуры, заведующих Барсановским, Варыгинским, Рябинским, Высоковским и Норкинским клубами.

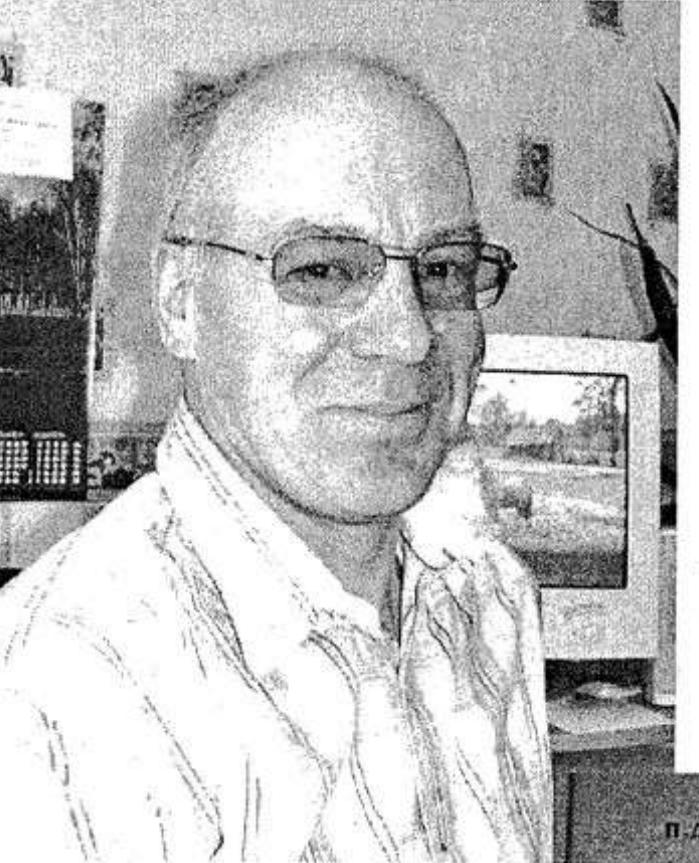
В номинации «Авторский сценарий» победила заведующая Рябинским сельским клубом В.В.Тимофеева, представившая сценарий «Войну за быть нельзя».

Встреча руководителей культурно-досуговых учреждений прошла, как всегда, в творческой атмосфере. Экскурсию по недавно отремонтированному зданию Духновского дома культуры провела его директор А.А.Зуева. Небольшой, но веселый концерт дали участники местной художественной самодеятельности. Сладкий стол и совместное соединение «открыток-пожеланий» завершили программу заключительного занятия.

Л. ВАСИЛЬЕВА,  
зам. методическим отделом  
ЦДиК.

## • Наши земляки ОТ АБРОСИМОВА ДО ТЕПЛОГО СТАНА

Петр Дмитриевич Алексеев, уроженец деревни Абросимово бывшей Лобовской, а теперь Звонской волости, уже много лет живет в Москве. Он кандидат исторических наук, доцент, уволен в запас в 2000 году в звании полковника. Но родные края не забывает. Не так давно Петр Дмитриевич снова побывал в нашем районе, посетил редакцию газеты, подарил журналистам одну из своих последних книг. Тогда с ним и побеседовал сотрудник «Красного маяка».



- Петр Дмитриевич, а в какой школе вы учились?

- Сначала – в Черницкой. Мой первой учительницей была Александра Павловна Ануфриева. Потом я закончил с похвальной грамотой (на одни пятерки) Щемелинскую восьмилетнюю школу. А полное среднее образование получил в Глубоковской. В этой школе я тоже учился хорошо, и там же увлекся спортом (лыжами и легкой атлетикой) – под руководством учителя физкультуры Михаила Павловича Симанова. Я был призером и чемпионом как районных, так и областных соревнований.

- Почему вы решили пойти в военное училище?

- Взяграло мальчишеское самолюбие. В 13 лет я получил сильное сотрясение мозга. Опасаясь за мое зрение, врачи на целый год запретили мне читать и писать. Учился я «на слух». И все, представьте себе, прекрасно запоминал. Так вот, когда мы проходили медицинскую комиссию, все сверстники, которые собирались поступать в военные училища, ее преодолели благополучно. А я – не прошел. И после выпускного вечера поехал в Опочку, в военкомат. Прошел по разрешению военкома медицинскую комиссию снова, и на следующий же день отправился в Ленинград... Я намеревался посту-

пать в Ленинградское высшее общевойсковое командное училище.

И поступление туда мне далось без всяких проблем, потому что я при сдаче физподготовки сразу же показал лучший результат по легкой атлетике. Когда учился, выступал за сборную училища. Закончил его в 1975 году с одной только четверкой – по электроспецоборудованию...



- Петр Дмитриевич, где вы служили потом?

- После окончания училища – командиром учебного взвода в учебной дивизии в Ленинградском военном округе, а потом вновь вернулся в Петродворец, в свое училище, – командиром взвода курсантов. Затем я стал командиром курсантской роты.

- И по прошествии пяти лет службы вы продолжили учиться дальше...

- Да, я поступил в Военную академию имени М.В.Фрунзе. В то время там набиралась спецгруппа для подготовки историков Вооруженных Сил. Нашей задачей было организовывать военно-историческую службу в военных округах.

После окончания академии я сначала преподавал тактику в Орджоникидзевском высшем общевойсковом командном училище, а затем – историю. И

за два года написал учебник для Вооруженных Сил – «История военного искусства (тактика стрелковых и мотострелковых подразделений)».

- Петр Дмитриевич, а что вас подвигло взяться за перо?

- Когда я стал преподавателем тактики, при изложении материала курсантам мне понадобились живые примеры.

Я стал собирать подходящие сведения, наладил связи с преподавателями академии, мне присыпали книги, слайды и так далее... Так и возник учебник. Он сразу же был издан, и мне не составило труда поступить в адъюнктуру при академии, которую я закончил в 1990 году, защитив кандидатскую диссертацию о методах работы командования и штабов общевойсковых армий в оборонительных операциях Великой Отечественной войны. В Военной академии имени М.В.Фрунзе я и остался работать, прошел путь от преподавателя до доцента. В 1997 году я поступил в очную докторантуру, стал готовить докторскую диссертацию об опыте фронтовых оборонительных операций в годы Великой Отечественной войны. К сожалению, защитить её пока не удалось – подвело здоровье...

- Сколько всего работами написано?

- Более семидесяти. Конечно, это не только учебники, книги и брошюры, но и статьи в журналах, методические разработки. В 1997 году я первым в Москве написал книги по пяти новым территориальным образованиям, которые возникли в то время. Последняя книга (в соавторстве с Н.М.Губаревым) вышла в свет в 2006 году и рассказывает о таком московском муниципальном образовании, как Теплый Стан. Я сам живу в этом районе... И являюсь генеральным директором ООО «Издательский дом «Проспект-АП», которое выпускает книги, брошюры, учебную литературу...

Беседовала В. ИВАНОВА.

## Человек и закон СОБАК - НА ПРИВЯЗЬ!

В связи с проводимой сейчас в России Всероссийской сельскохозяйственной переписью хочется еще раз напомнить жителям Опочки и района о необходимости соблюдения правил содержания домашних животных. Закон Псковской области об административных правонарушениях (ст.2.3) предусматривает

административную ответственность за нарушение этих правил. Если животное совершило нападение на человека, его владелец может понести ответственность вплоть до уголовной.

С. НИКУЛИН,  
начальник отделения  
участковых уполномоченных  
Опочецкого РОВД.

## Нравы «НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ»

Удивительный у нас городок, вернее не сам город, а его жители. А больше всего удивляет в нем то, что порой про себя, любимого, такое услышишь, что и в страшном сне не приснится.

Однажды (было это давно, лет двадцать назад) собралась моя подруга замуж выходить. Училась она отлично, и вообще девушка была и привлекательна, и порядочная во всех отношениях. Однако пришлось мне перед ее свадь-

бой стать случайным свидетелем разговора двух кумушек. У колонки воду берут и слышу, как сядьбу обсуждают две тети, в возрасте уже, да к тому же и педагоги. Выглядело это примерно так: «И что жених в ней нашел? – Больная, дурковатая, худая. Ой, бедный Вася, окрутила парня бедного...» Я не смогла смолчать, так стало обидно за подругу. Говорю: «А знаете, тети, я тоже ее знаю. У нее еще нога костяная, и зубов нет, говорят. Разве вы этого не знали?»

И так порой правдоподобно судачат кумушки, так радуются,

что на всех-то они смогли клеймо поставить, что даже самого уважаемого человека вывели на «чистую воду» – просто диву даешься. Самое смешное, что «в своем глазу они бревна не видят». А им бы открыть Священное писание, в Библии черным по белому написано, как высечено: «Не судите, да не судимы будете».

Да разве понять им? Всю жизнь свою тратают на пустую болтовню, на сплетни и наговоры, словно только в этом видят

мысль жизни. «А у нее-то мужик был хороший, а она-то – дура, вот он ее и бросил». «А я сама видела, что эта ненормальная в Суханове лечилась». «А этот наворовал себе столько, что всю жизнь оставшуюся может не работать»...

Спросить бы их: «Какая вам, кумушки, радость от пустых разговоров? Чесотку языка лечите? Или язва от зависи-ти к чужому благополучию душишт?»

М. ПЕТРОВА.

ЛЕЧ  
СВО  
СВЕ

Свекла –  
вестный бол  
В ней содер  
ра, органич  
ков. Витам  
большое с  
ральных ве  
ния, марган  
чество же  
она превос  
других ово  
вает стимул  
свеклы на  
мен веществ  
желез.

Блюда с  
состав рац  
перточней,

Свеколь  
ный с морк  
емый по од  
ред едой, в  
кровии.

Сырую  
используют  
ранах. При  
фект пораз

Народн  
мендует б  
диабетом н  
50 граммов  
четыре раз  
нической б  
с медом по  
5 раз в ден

Очень  
корнеплод  
заболевани  
содержащи  
нические с  
живают рос

Употреб

сока може

ром состоя

ной систем

ра в кишеч

не окраши

ном случа

малиновую

зывает, что

в порядке.

разовая ин

доказатель

ны. Но это

ского обсл

бла

МО

Морковь

пищевыми

кислотами.

калий, ма

бальт.

Основн

ви – карот

вающие ее

ку. В орга

мируются в

присутств

причине

следует от

лять с жир

организме

ных людей

каротином

лений кото

рого пигмент

на ладоня

Морковь

ляющим д

кишечную

зана берег

матерям. М

зен при

ет устойчи

простудные

Этот проду

с ухудшен

кожей. Его

стремлени

я диетах пр

да, желче

Морковь

и теориизму.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА: СВЕКЛЫ

Свекла – древний овощ, известный более двух тысяч лет. В ней содержится много сахара, органических кислот, белков. Витаминов немного, но большое содержание минеральных веществ: калия, магния, марганца, меди. По количеству железа, цинка и йода она превосходит большинство других овощей. Это обуславливает стимулирующее влияние свеклы на кроветворение, обмен веществ, функцию половых желез.

Блюда со свеклой входят в состав рационов больных гипертонией, атеросклерозом.

Свекольный сок, смешанный с морковным и потребляемый по одной-две ложки перед едой, полезен при малокровии.

Сырую кашицу из свеклы используют при воспаленных ранах. Причем целебный эффект поразителен.

Народная медицина рекомендует больным сахарным диабетом непременно пить по 50 граммов свекольного сока четыре раза в день, а гипертонической болезнью — в смеси с медом по столовой ложке 4-5 раз в день.

Очень полезен красный корнеплод при онкологических заболеваниях. Считается, что содержащиеся в свекле органические соединения задерживают рост опухолей.

Употребление свекольного сока может служить индикатором состояния вашей иммунной системы. Если микрофлора в кишечнике нормальна, сок не окрашивает мочу. В противном случае она приобретает малиновую окраску, и это указывает, что в организме не все в порядке. Разумеется, одноразовая индикация — еще не доказательство, что вы больны. Но это повод для медицинского обследования.

## МОРКОВИ

Морковь богата сахаром, лицевыми волокнами, аминокислотами. В ее состав входят калий, магний, железо, кобальт.

Основное богатство моркови — каротиноиды, обуславливающие ее оранжевую окраску. В организме они трансформируются в ретинол, но лишь в присутствии жиров. По этой причине морковные блюда следует обязательно потреблять с жирами. При избытке в организме моркови у некоторых людей развивается гиперкаротинемия, одним из проявлений которой служит желтая пигментация кожи, особенно на ладонях.

Морковь обладает послабляющим действием, усиливает кишечную перистальтику, показана беременным и кормящим матерям. Морковный сок полезен при малокровии, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Этот продукт необходим людям с ухудшенным зрением, сухой кожей. Его используют при обострении язвенной болезни, в диетах при инфаркте миокарда, желчекаменной болезни. Морковь не способствует метаболизму.



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ СТРАНИЦА

## ЗАГАР НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗВРЕДНЫМ

Уже много лет врачи пугают ярых солнцепоклонниц раком кожи и ранними морщинами. И хотя мы тоже становимся все грамотнее (с каждым годом все больше загорающих пользуется специальными защитными средствами), тем не менее число серьезно пострадавших от солнечной радиации тоже неизменно растет. А все потому, что мы думаем, будто загорать можно без ущерба для здоровья.

Во-первых, практически все считают, что не рискуют заболеть раком кожи, если не допускают обгорания. На самом деле не только серьезные ожоги могут аукнуться злокачественными перерождениями спустя много лет, когда вы уже и не вспомните об этой «мелкой неприятности» во время приятно проведенного когда-то отпуска. Но даже, если вы совершенно не чувствуете последствий длительного пребывания на солнце, это еще не значит, что вы не подверглись вредному солнечному облучению.

«Прекрасно загревшая кожа» при микроскопическом изучении показывает значительную деградацию клеток. Таким клеткам невозможно вернуть молодость, здоровье и эластичность никакими чудодейственными восстанавливающими средствами «после загара». Ультрафиолетовые лучи могут даженести изменения в структуру ДНК и регуляторы клеток кожи, что впоследствии приводит к перепрограммированию роста клеток из нормальных в злокачественные.

Второе заблуждение: чем больше вы уже загорели, тем дальше можете находиться на пляже под прямыми солнечными лучами. На самом деле естественная защита загара минимальна, особенно если у вас от природы светлокожая и наверняка «плохо загораете»,



находясь под открытым солнцем вам вдвое опасно.

«Ну, полежу еще немножечко», — думают многие, полагая, что лишние пять минут не решат дела. На самом деле для светлокожих людей ожог может начаться уже после 10 минут пребывания на открытом солнце в средней полосе. На юге, особенно в ветреную погоду, характерную для приморья, этот процесс происходит еще быстрее.

Многие сегодня уже стараются вовсе не выходить на пляжи в солнечную погоду, зато вовсю загорают в пасмурные дни, полагая, что солнечная радиация в значительной степени задерживается облачностью. Однако не стоит думать, что в такие дни вы вовсе застрахованы от солнечных ожогов. Ученые установили: в жаркие летние месяцы, когда солнце в наших широтах наиболее агрессивно, мы не защищены полностью от его вредного воздействия, даже когда идет дождь! Почти для 80 процентов ультрафиолетовых лучей облака не являются препятствием.

Тень от зонтика, шляпки и даже дерева тоже не может служить надежной защитой. Особенно, если вы загораете на светлом пляже, т. е. белом или светло-желтом песке или гальке. Они отражают 20 процентов солнечных лучей, а значит, вы получаете облучение даже сидя в густой тени.

Многие знают, что обгореть можно не только отдыхая на пляже, но и, что особенно обидно, в дороге, за работой, словом в любое время, когда вам волей-неволей приходится выходить на улицу. Особенно страдают от такого нечаянного загара самые ранимые участки нашего тела.

В первую очередь, это кожа вокруг глаз. Она самая тонкая на всем теле, к тому же совершенно лишена потовых и жировых желез,

обеспечивающих тонкую естественную защитную пленку. Если вы не носите в солнечную погоду солнцезащитных очков со специальной защитой от УФ-излучения, то это вредно не только для ваших глаз, но и для кожи вокруг них.

Очень подвержены обгоранию губы. Мало того, что кожа на них тонкая и ранимая, так еще и наша губная помада часто провоцирует излишнее внимание солнца к ним. Так что стоит в летнюю жару оставить губную помаду на вчер, а днем обойтись без нее.

Обгоревший нос — обычная картина летом. Обязательно наносите на него защитное средство, но и на природе и вовсю лучше спрятать его под классический листочек или клочок белой бумаги. Впрочем, почти все вышеизложенные проблемы с губами, веками и носом решит шляпка.

Ну, а теперь внимание тех, кто уже обгорел. Вот несколько восстанавливающих средств. Они не спасут вашу кожу от возможных отдаленных последствий для здоровья, но хотя бы избавят вас от болезненных ощущений.

Средство от солнечного загара и обветривания: возьмите немного сырого яичного желтка на ладонь и обильно смажьте поврежденную кожу. Когда желток затвердеет, смойте его водой с мылом.

Свежим соком из сырого картофеля протирайте обожженную на солнце кожу.

Компресс из крепко заваренного чая (1 ч. ложка заварки на 1/2 стакана кипятка, настоять 30-40 мин., процедить) накладывать на обожженные солнцем места 2-3 раза в день на 20-30 минут.

Алоэ: обожженные участки кожи смазывайте соком из свежих листьев алоэ.

По материалам электронных СМИ.

## ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

За истекшие 40 лет количество долгожителей в Японии увеличилось в 134 раза. По данным на 1 сентября 2005 г., число мужчин-долгожителей, достигших 100 лет и более, составляло 3159 человек, в то время как количество женщин составляло 17402 человека. Самым старым человеком не только в Японии, но и во всем мире является Камато Хонго, которой в этом году исполняется 116 лет.

Японский журнал «Япония сегодня» опубликовал советы для тех, кто хочет не только долго жить, но и как можно дольше сохранять хорошее здоровье и бодрость души и тела.

**Ешьте овощи.** Каждый день необходимо съедать хотя бы немного сырых овощей или фруктов. Полезнее всего овощи ярко-зеленой или ярко-оранжевой окраски (салат, шпинат, морковь).

**Жир жири рознь.** Жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. Весь вопрос, какие именно. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Даже по чайной ложечке в день вам будет достаточно. А вот на сливочное масло необходимо наложить табу. Сыр и мясо — самый-самый минимум.

**Двигаться и дышать.** Ежедневная легкая зарядка (не обязательно сразу после сна), небольшие прогулки и как можно больше времени за городом или в парках, среди травы, кустов и деревьев.

**Будьте счастливы.** Все переживаемые эмоции остаются не только «в голове»: они управляют большинством физиологических реакций организма. Поэтому надо научиться не переживать и не волноваться по пустякам и одновременно радоваться каждой мелочи. Ученые установили: когда человек грустит или нервничает, иммунная система перестает вырабатывать клетки, защищающие организм от инфекционных заболеваний и даже от рака!

**Сон — не напрасная трата времени.** Он не только проясняет мысли и дает отдых организму, но и позволяет замедлить сердечный ритм, понизить артериальное давление, наладить систему гормональных выделений. Даже раны во сне быстрее заживают.

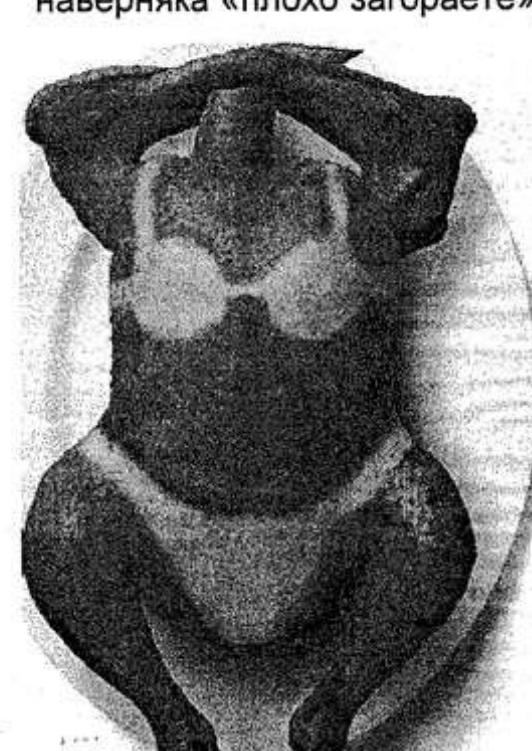
**Не кутайтесь.** Защитная система организма нуждается в постоянных тренировках. Необходимо не только проветривать комнату, но и порой немного подмерзнуть.

**Ешьте меньше.** Все люди, в добром здравии перешагнувшие столетний рубеж, были умеренны в пище.

**Смех.** Когда мы смеемся, работают не только мышцы лица, но и брюшного пресса, диафрагмы, желудка. Кроме того, обновляются запасы кислорода в клетках, расправляются бронхи и легкие, освобождаются дыхательные пути.

Ничего сложного в секретах японского долголетия нет. И следовать им не так уж обременительно.

По материалам СМИ.



**ЗАО «Опочецкий маслосырзавод»**  
уведомляет акционеров о проведении общего годового собрания по итогам работы за 2005 год. Собрание состоится 26 июля в 14 часов по адресу: г. Опочка, ул. 2-я Ленинская, д. 19.  
Повестка дня собрания:  
1. Выборы счетной комиссии.  
2. Отчет о финансово-хозяйственной деятельности акционерного общества.  
3. Утверждение годового отчета, годовой бухгалтерской отчетности, в том числе отчетов о прибылях и убытках общества, а также распределение прибыли и убытков акционерного общества за 2005 г.  
4. Выборы ревизора.  
5. Избрание генерального директора.  
Дополнительная информация по телефону (238) 3-48-15.

## ВНИМАНИЮ СТРАХОВАТЕЛЕЙ

Доводим до вашего сведения, что 13 июля с 10.00 до 14.00 в кабинете главного специалиста-ревизора по Опочецкому району Филиал №1 ГУ Псковского регионального отделения Фонда социального страхования РФ принимает отчеты за 1 полугодие 2006 г.

В случае невозможности представить отчет лично просим не позднее 15 июля отправить его почтой по адресу: г. Псков, ул. Советская, д. 15-а, Филиал №1. Справки по телефонам: в г. Пскове – 2-98-30, в г. Опочке – 2-24-09.

**МУЗ «Опочецкая центральная районная больница»** информирует население, что при обращении за амбулаторно-поликлинической и стационарной помощью при себе необходимо иметь следующие документы: 1. Паспорт.  
2. Страховой медицинский полис.  
3. СНИЛС (Страховой номер индивидуального лицевого счета) – пластиковая карточка.

**УСТАНОВКА АНТЕНН** спутникового телевидения (без абонентской платы). Низкие цены. Тел. 8-911-3595271, 8-911-3634940.

**ВОЗЬМУ В АРЕНДУ** торговое помещение площадью от 100 до 200 м<sup>2</sup>. Тел. 89212146262.

**ПРОДАЕТСЯ** машина ВАЗ-21099, 1997 г.в., цвет – металлик; сигнализация, центральный замок, музыка. В хорошем состоянии. Цена договорная. Телефон: 3-47-12.

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

МУЗ «Опочецкая центральная районная больница» по адресу: г. Опочка, ул. Гагарина, д. 65-а, проводит конкурс на размещение муниципального заказа: «Ремонтные работы по фельдшерско-акушерскому пункту в помещении Глубоковской школы».

Сметная стоимость заказа – 115 тыс. рублей.

Срок сдачи объекта до 1.09. 2006 г.

К участию в конкурсе приглашаются организации, занимающиеся и имеющие доступ к работам указанного направления:

- демонтажные работы;
- стены (разборка и установка перегородок);
- проемы оконные и дверные;
- полы;
- отделочные работы;
- разные работы.

Критерии конкурса:

- наименьшая стоимость работ;
- стоимость и качество выполнения работ;
- гарантийные обязательства на период эксплуатации.

Конкурсные заявки принимаются в кабинете №53 администрации района в течение 30 дней с момента опубликования данного объявления.

Телефоны: 2-25-01; 2-28-89.

Наличие лицензии обязательно.

Опочецкий завод пищевых продуктов **ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ** инженера технической службы. Требования: среднее или высшее техническое образование, организаторские способности. Заработная плата высокая.

Обращаться по адресу: ул. Гагарина, д. 114.

**ПРОДАЕТСЯ** 3-комнатная квартира по ул. Парковая. Тел. 2-27-22.

**ПРОДАЕТСЯ** газовое оборудование на легковой автомобиль. Телефоны 8-911-377-71-46; 2-27-22.

**ПРОДАЕТСЯ** ВАЗ-2106, V-1600, 1997 г.в., цвет «мурана», сигнализация, стеклоподъемники, музыка; один хозяин. Отличное состояние, цена 50 тыс. рублей.

Телефон 8-911-353-31-85.

### ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

Фольксваген Т-4.

Телефон 8-911-385-65-18.

**КУПЛЮ** кирпич б/у в количестве 2000 шт. с доставкой. Тел. 3-46-91 (любое время).

**ТРЕБУЕТСЯ** водитель на автобус. Телефон 2-41-03.

**ИЩЕМ** 2-х желающих (студентов-мальчиков) для совместного проживания в 1-комнатной квартире в г. Пскове. Телефон 2-31-14.

**ТРЕБУЮТСЯ** водители на работу в службу такси. Телефоны: 2-14-41; 8-911-362-54-00.

**КУПИМ** подростковый велосипед б/у. Телефон 2-35-42.

**СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ** однокомнатная квартира на первом этаже. На окнах железные решетки, двери. Стоимость 290 тыс. рублей, возможен торг. Адрес: ул. Красноармейская, д. 8, кв. 1. Телефоны 2-22-75, 8-911-385-26-97.

Любимую Верочку МИХАЙЛОВУ из д. Матюшкино поздравляю с 18-летием. Желаю здоровья, верных друзей!

От всей души тебе желаю Большого счастья и добра. Желаю то, о чем мечтаешь, О чем ты думаешь всегда. Чтоб боль и горе не встречались, Чтоб смех твой слышался всегда. Желаю крепкого здоровья, Улыбок, солнца и тепла.

Бабушка Тамара.

Дорогого, уважаемого Николая Александровича ДМИТРИЕВА поздравляем с днем рождения. Живешь на свете ради близких, Порою забывая о себе. Пусть в этот день поклонятся все низко За душу добрую тебе. До старости глубокой и счастливой, Ты доживи и правнуков дождись. И оставайся добрым и здоровым, Какой бы тяжкой ни была бы жизнь. Федоровы.

Дорогую нашу мамочку Ольгу Алексеевну НИКОЛАЕВУ из д. Ледово поздравляем с 80-летним юбилеем!

Сколько прожито лет, Их не надо считать. В этот радостный день Мы хотим пожелать: Не болеть, не стареть, Не грустить, не скучать И еще много лет Дни рождения встречать. Дочь, зять, внук.

Поздравляем Виктора Сергеевича ШЕЛГУНОВА, директора Матюшкинской школы, с юбилеем.

Пусть Вам живется без печали, Без невзгод, без боли, без обид. Чтобы радостно везде встречали, Чтоб счастье излучало Ваш внешний вид. Пусть этот день и вправду светлым будет, Пусть принесет он радость и успех.

И сколько б счастья ни желали люди, Но мы желаем больше всех. Педколлектив Матюшкинской школы.

Дорогую, любимую жену Людмилу Ивановну СМИРНОВУ поздравляю с 70-летним юбилеем. Желаю здоровья и благополучия на долгие годы.

В твой прекрасный день Я тебя поздравляю, Здоровья, счастья, долгих лет От всей души тебе желаю.

Пускай ничто и никогда Твою не омрачает душу: Ни огорченья, ни года.

Пускай покой твой не нарушат. Прошли года, но ты все та же – Добра, прекрасна и мила.

Чтоб в жизни не было ненастья И чтоб не старили года.

Любящий муж Геннадий, д. Скурудино.

ПРЕДПРИЯТИЮ по пошиву кожгалантерейных изделий на постоянную работу требуются швеи (возможно обучение на предприятии).

4-й этаж здания бывшего завода АТС. Тел. отдела кадров 2-46-78.

ПРОДАЕТСЯ дом 10x10, имеются водопровод, санузел, ванна, баня, гараж, надворные постройки, отопление печное; рядом река.

Телефон 8-911-385-65-18.

МУЗ «Опочецкая ЦРБ» на постоянную работу ТРЕБУЕТСЯ бухгалтер. Справки по телефону 3-46-78.

## ЗАО «ЮРИСТ.БИЗНЕС.КОНСАЛТИНГ»

**Справочные Правовые Системы КонсультантПлюс**

**надежная правовая поддержка**

г. Великие Луки, ул. Л. Толстого, 27 (2 этаж). Тел.: (81153) 5-33-11, 5-92-93;

факс (81153) 5-75-87;

e-mail: vlaudit@mart.ru; http://www.ubk.mart.ru



КонсультантПлюс

3000

КонсультантПлюс

300