



КРАСНЫЙ МАЯК

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1918 ГОДУ

СРЕДА, 24 ИЮНЯ 2009 ГОДА

№51 (12070)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 3,5 руб.

Уважаемые читатели "Красного маяка", жители города Опочки и Опочецкого района!

В рамках реализации национального проекта противодействия коррупции на муниципальном уровне Институтом коммунальных стратегий до 4 июля проводится опрос с целью оценки отношения граждан к проблеме коррупции и мерам по ее предотвращению. Ваши ответы на приведенные ниже вопросы будут учтены при разработке программы противодействия коррупции. Заполненные листы с анкетой просим опустить в специальные, опломбированные ящики, которые будут находиться в местах продажи "Красного маяка" (в районе старого рынка – магазины "Стройдом", "Рыба-мясо", аптека около магазина "Мастер"; в центре города – магазин "Бытовая техника", салон связи МТС (ООО "Ресурс-Т"), магазин "Гастроном", магазин "Товары для дома" (ул. Коммунальная, 16); в районе автостанции – киоск №8, аптека, магазин "Север", а также в магазинах "Ветеран", "Продукты" (ул. Романенко, 12), киосках "Роспечати". Один такой ящик будет расположен на 1-м этаже здания администрации. Сельские жители имеют возможность реализовать свое право участия в анкетировании через местную администрацию. Анкеты анонимные, будут обрабатываться в Москве, все данные будут использоваться только в обобщенном виде.

ИТОГИ

В ОЖИДАНИИ СЕРТИФИКАТОВ

18-19 июня в средних школах района прошли выпускные вечера. Но окончательные итоги учебного года пока подводить рано. Сертификатов о результатах ЕГЭ выпускники ещё не получили. Всего же в районе обязательные экзамены (по русскому языку и литературе) в форме ЕГЭ сдавали 127 человек. Желающих сдавать ЕГЭ по выбору было также довольно много. Из 12 выбранных предметов (выпускники выбирали все дисциплины, кроме географии) самым популярным не только в нашем районе, но и в области оказался ЕГЭ по обществознанию. Его в районе сдавали 52 человека. По 19 выпускников отвечали на тесты по истории и физике, 12 – по биологии, на остальные экзамены приходило менее десяти человек.

На 22 июня не было результатов по физике, истории и двум повторным экзаменам (по русскому языку и математике). Средний балл по русскому языку составил 59,39, по математике – 44,79, что несколько ниже среднеобластных результатов – 60,29 и 45 соответственно. А вот итоги экзаменов по химии, информатике, обществознанию и литературе оказались в нашем районе

выше среднеобластных. Стоит отметить также, что отдельные выпускники показали очень высокие результаты. К примеру, гимназистка Ольга Рюмина на экзамене по английскому языку набрала 97 баллов из 100 возможных.

Неудовлетворительные оценки по русскому языку получили 2 выпускника (один из дневной школы, другой – из учебно-консультационного пункта), по математике – пять выпускников (трое – из учебно-консультационного пункта, один – из дневной школы и еще один из числа выпускников прошлых лет), по обществознанию – один выпускник дневной школы.

Большинство выпускников, по словам начальника отдела образования В.В.Ермолаевой, подтвердили свои знания. Но нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что экзамены в форме ЕГЭ несут большую психологическую нагрузку. Далеко не все могут справиться с волнением в непривычной для себя обстановке.

Приятным событием на выпускных вечерах стало вручение золотых медалей за успехи в учении. Их удостоены выпускницы гимназии Ольга Рюмина и Анастасия Разумовская, а также выпускница школы №4 Татьяна Родионова.

26 июня, в пятницу, с 10.00 в кабинете №3 администрации района будет принимать граждан по личным вопросам председатель областного Собрания депутатов **Борис Геннадьевич ПОЛОЗОВ.**

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ОПОЧКА	Четверг 25 июня	Пятница 26 июня	Суббота 27 июня
Температура ночью (°С)	+11+13	+12+15	+11+13
Температура днем (°С)	+23+25	+22+24	+26+28
Осадки	Осадки маловероятны	Осадки маловероятны	Осадки маловероятны
Давление (мм рт. ст.)	765	767	762
Направление ветра	В	В	Ю
Скорость ветра (м/с)	4-6	3-5	1-3

С 20 ч. 51 мин. 24 июня до 21 ч. 48 мин. 26 июня Луна в знаке Льва.

ГОД МОЛОДЕЖИ

МЕЖРАЙОННАЯ ВСТРЕЧА В ГЛУБОКОМ



19 и 20 июня в Глубоком проходила межрайонная молодежная встреча "Наши достижения". В гости к опочанам приехали члены РСМ из Острова и Бежаниц и танцоры, исполняющие брейк-данс, из Пскова, Великих Лук и Новоржева.

В организации встречи принимали участие Псковский областной комитет по делам молодежи и спорту, областная организация Российского Союза Молодежи, администрация Опочецкого района, администрация Глубоковской волости, а также Глубоковская средняя школа.

В старинном парке деревни Глубокое, поразившем гостей своей красотой, на эти два дня вырос палаточный лагерь, где жили участники встречи. Для членов РСМ в рамках лагеря "Лидер" были организованы тренинги и деловые игры. Руководитель школьного фольклорного ансамбля "Глубочане" Н.В.Сергеенко провела для гостей мастер-класс по фольклору под названием "Глубоковская кадрили", а исполнители брейк-данса поме-

рились своим умением в традиционной битве. На этот раз танцорам было предложено соединить в своем выступлении традиции русского фольклора с современностью. По мнению

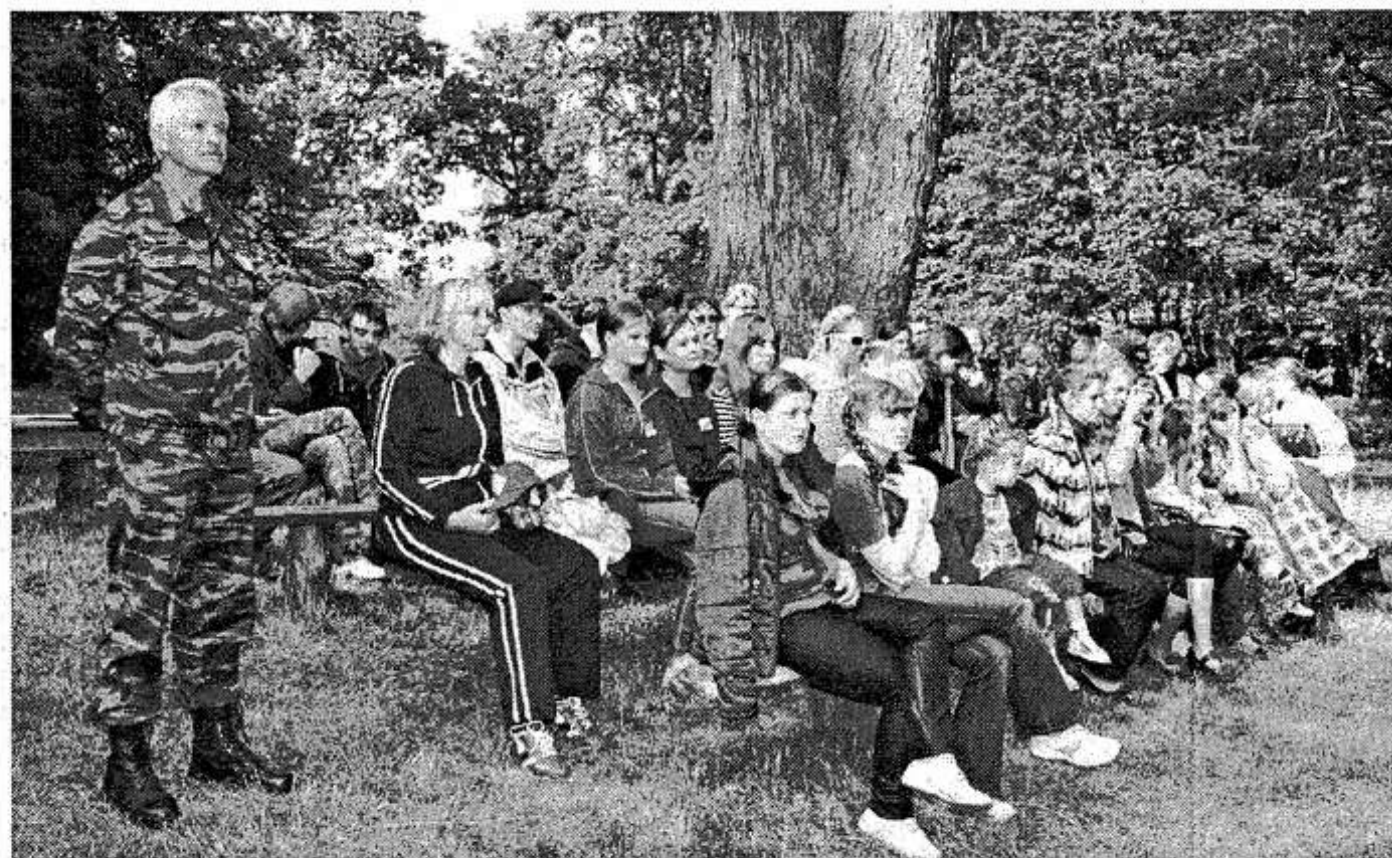
произведений Валерий Федулаев. Вел эту программу Олег Татаринцев, а звуковое сопровождение обеспечивал при помощи привезенной из ЦДК аппаратуры Сергей Духновский.



жюри, лучше всего это получилось у команды брейк-данса из Новоржева.

Свое искусство участникам встречи продемонстрировал также ансамбль "Глубочане", и две песни – об озерах Глубоком и Каменном – исполнил в ходе вечерней артистической программы под собственный аккомпанемент на баяне автор этих

Как сказала сотруднику редакции "Красного маяка" начальник отдела культуры, спорта и библиотечного обслуживания Т.В.Иванова, поддержку в организации этого большого мероприятия оказали опочечские предприниматели Н.М.Пролесковская, М.А.Суворов, Н.Е.Бумбург, С.В.Капустина и ряд других лиц. И нельзя



не отметить огромную роль главы волости Л.И.Луцышина, принимавшего самое активное участие в подготовке места для палаточного лагеря и проведения мероприятий, и директора Глубоковской школы В.Н.Лукьяновой в том, что межрайонная молодежная встреча прошла на высоком уровне.

В. ИВАНОВА.

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ИНФОРМИРУЕТ

В ПЕНСИОННОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ БУДУТ ИЗМЕНЕНИЯ



О главных изменениях в пенсионном законодательстве в ближайшее время читателям "Красного маяка" рассказывает начальник управления Пенсионного фонда в Опочечком районе Ольга Яковлевна ВАСИЛЬЕВА.

ДО КОНЦА ГОДА ПЕНСИИ ПОДРАСТУТ ДВАЖДЫ

- Ольга Яковлевна, какие повышения пенсий пройдут до конца года?

- В этом году пенсии будут повышены еще два раза. Пока планируется, что с 1 августа страховая часть пенсии будет проиндексирована на 7,5%. Однако если инфляция за полгода окажется выше, значит, и индексация будет большей.

С 1 декабря 2009 года увеличится размер базовой части трудовых пенсий по старости, по инвалидности и по случаю потери кормильца.

О ПЕНСИИ НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ С МОЛОДОСТИ

- Со дня принятия Федерального закона "О дополнительных взносах на накопительную часть трудовой пенсии и государственной поддержке формирования пенсионных накоплений" или программы "Тысяча на тысячу", позволяющей человеку самому влиять на размер своей будущей пенсии, прошел год. Что новый закон дал тем, кто вступил в программу софинансирования?

- Для нашей страны это совершенно новый социальный проект, непривычный прежде всего в психологическом плане. Мы с советских времен привыкли к тому, что на размер своей пенсии повлиять не можем, от наших решений ничего не зависит. Поэтому мысль о том, что сегодня мы не только можем, но и должны думать о пенсии смолоду, принимается людьми непросто.

Важно понять, что размер будущей пенсии в первую очередь зависит от размера страховых взносов, которые перечисляет на ваш счет в Пенсионном фонде работодатель. Сколько взносов – такая будет и пенсия. Если зарплата небольшая или большую ее часть вы получаете "в конверте", то есть с нее не отчисляются взносы в социальные фонды, на приличную пенсию рассчитывать не стоит. К примеру, бывают ситуации, когда человек вообще официально не трудоустроен, или же мужчина позволяет своей жене заниматься домом, детьми и не работать. В таком случае накопить на пенсию можно именно с помощью программы софинансирования.

Прекрасные возможности для увеличения размера пенсии эта программа представляет для частных предпринимателей. Они платят в Пенсионный фонд фиксированный платеж, размер которого невелик. Соответственно, и сумма будущей пенсии большой не будет. А вот если самому докладывать средства на свой пенсионный счет, да еще и государство поможет, то увеличить размер пенсии вполне реально. Да и большинство работающих граждан сегодня не может сказать: у меня и так будет большая пенсия, мне ее увеличивать ни к чему. Так что этот проект актуален действительно для каждого из нас.

В нашем районе участие в программе софинансирования уже приняли 147 человек. Всего перечислено 125 тысяч рублей.

МАТЕРИНСКИЙ (СЕМЕЙНЫЙ) КАПИТАЛ

- Как можно получить единовременную выплату из материнского (семейного) капитала на повседневные нужды?

- Владелец государственного сертификата на материнский (семейный) капитал может получить единовременную выплату в размере 12 тысяч рублей из средств материнского капитала, которые семьи могут использовать на свои повседневные нужды.

Мы принимаем заявления на получение 12 тысяч рублей из средств МСК. Напомню, что право на получение материнского капитала имеет каждая российская семья, в которой после 1 января 2007 года родился второй, либо третий и последующий ребенок, если после рождения предыдущих детей это право не было реализовано.

"СОВЕТСКИЙ" СТАЖ ПОСЧИТАЮТ

- Сейчас много говорят о предстоящей валоризации пенсий. Что это означает?

- Если кратко, то жителям России, заработавшим стаж в советское время, пересчитают пенсии. Валоризация, т.е. разовое увеличение пенсионных прав, приобретенных до 1 января 2002 г., будет проведена в 2010 г.

Это мероприятие является одной из первоочередных мер правительства, обеспечивающих повышение уровня пенсионного обеспечения старшего поколения.

В 2002 году, в начале пенсионной реформы, многие пенсионеры не получили ожидавшейся ими прибавки к пенсии за отработанный стаж. Сейчас государство исправляет эту несправедливость.

Валоризация предусматривает единовременное повышение на 10% страховой части пенсии тем, кто имел трудовой стаж в 1991-2001 годах. При этом дополнительно по 1% будет добавляться за каждый год советского трудового стажа до 1991 года. То есть в первую очередь валоризация поможет нынешним пенсионерам, которые имеют большой "дореформенный" стаж, а из-за возраста не могут заработать высокую трудовую пенсию по правилам пенсионной реформы 2002 года.

При этом прибавка у всех будет разной, так как зависит от стажа в советские годы. Например, если человек вышел на пенсию в 2002 году и имеет 20-летний стаж, из них 10 лет он работал до 1991 года и 10 – после. Индексация пенсионных прав составит 20%, 10 – наравне со всеми, кто вышел на пенсию до 2002 года, и 10 – за отработанный в советское время стаж. В среднем прибавка составит около 1160 рублей в месяц. При этом если человек имеет 40 лет советского стажа, то это уже будет 1700 рублей к пенсии.

Планируется, что трудовая пенсия по старости к концу 2010 года по стране увеличится на 2653 рубля и достигнет 7567 рублей.

ПЕНСИИ И КРИЗИС

- Ольга Яковлевна, не повлияет ли кризис на пенсионные накопления?

- Пенсия в России формируется из трех частей: базовой, страховой и накопительной. Базовая часть устанавливается законом и выплачивается в виде фиксированной суммы, а страховая – персонализирована, то есть у всех разная в зависимости от трудового и страхового стажа, размера зарплаты. Обе эти части формируются сейчас за счет единого социального налога (ЕСН), который работодатели платят в бюджет. Соответственно, эти части пенсии из федерального бюджета потом и выплачиваются. Кризис на этот процесс никак не повлияет.

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО, ИЛИ ГЛАЗА БЫ НЕ ВИДЕЛИ ТАКИХ СОСЕДЕЙ!

В многоквартирных домах далеко не всегда между людьми, живущими на одной лестничной площадке, в одном подъезде, складываются добрососедские отношения. И причин тому очень много.

Начнем с пресловутого шума. Угодить соседям бывает очень и очень непросто. Один любит музыку, другой в какофонии звуков, несущихся сверху или сбоку, видит лишь раздражающий фактор. Отсюда жалобы: "Мой сосед меня просто с ума свести хочет. Как придет с работы, так музыку включает на всю катушку и до ночи".

Еще одна типичная причина для распри – ремонт. От него шума бывает еще больше. Современная бытовая строительная техника издает душевнораздражающие звуки, но обойтись без нее при замене дверей, окон или сборке отдельных конструкций мебели бывает крайне сложно. Но и тут обиды: "Сосед специально сверлил вчера до одиннадцати!"

И, наконец, третья весьма весомая причина, по которой соседи становятся врагами, – наши любимые животные. Представьте ситуацию: живут на одной лестничной площадке милые люди. По утрам раскланиваются друг с другом, о погоде время от времени говорят, здоровьем друг друга интересуются. Но вот одна из вышеозначенных семеек заводит котика, милого, пушистого, глазастенького. Утром они его выпускают на лестницу, чтобы дружок сходил по делам на улицу, а дружок их – не дурак, в дрянную погоду по двору шастать не хочет. Он, недолго думая, пристраивается у соседской двери, быстренько справляет свою нужду и начинает проситься обратно в квартиру, издавая все более громкие и призывные сигналы. Первый такой случай может обойтись степенным разговором, но следующий (мы же все люди нервные) обязательно вызовет бурю эмоций, причем и истец, и ответчик за словом в карман не полезут и обязательно ответят (вот еще каждому спускать!), причем с высокой долей вероятности используя ненор-

мативную лексику. Дальнейшая жизнь, даже не сомневаясь, превратится в подобие "холодной войны" с периодическими стычками на границе.

Можно рассмотреть еще несколько вариантов и причин соседских конфликтов и непримиримой вражды: нежелание убирать места общего пользования (одним некогда, другим просто лень, они и в квартире-то нечасто убирают), курение на лестнице, частые гости, беготня детей и т.д. и т.п. Но какими бы ни были видимые причины неприязни вынужденных волею судьбы жить по соседству людей, в их основе одно – крайне низкий уровень культуры. Да, да, уважаемые, нам всем не хватает культуры. Мы просто не умеем спокойно выслушать и принять к сведению или объяснить. Причем это касается как тех, кто, на первый взгляд, выступает в роли нарушителей, так и пострадавших. Следствием же бескультурья являются и безответственность, и грубость, и неряшливость. А когда отношения между соседями заходят в тупик, приходится одной из сторон прибегать к вмешательству третьих лиц (милиции, Роспотребнадзора и других).

Вернемся к братьям нашим меньшим, за которых в ответе те, кто их приручил. В Правилах благоустройства и санитарного содержания городского поселения "Опочка", к примеру, черным по белому написано (раздел XIX, пункт 9): "Запрещается: содержать домашних животных в местах общего пользования жилых домов (лестничных клетках, чердаках, подвалах, а также на балконах и лоджиях), возле подъездов и входов в жилые дома; выгул собак без короткого поводка и намордника в местах, не отведенных для этих целей; выгул собак лицами в нетрезвом состоянии". Но, как сказала одна наша читательница: "Знаете, так не хочется жалобы строчить во все инстанции. Нам же и дальше рядом жить". Что же, тогда остается ждать, когда совесть проснется у всех нас, соседи...

Н. ИЛЬИНА.





ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

КАК БОРОТЬСЯ С СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Период цветения трав и деревьев, приходящийся на первые месяцы лета, — чудесное время, овеянное ореолом романтизма и тенистой неги. Но наслаждаться прелестями пробудившейся природы, к сожалению, могут далеко не все — ежегодно, в тот момент, когда зацветают первые растения, начинается и сезон аллергического ринита.



ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ

По данным многочисленных исследований, которые периодически проводятся в разных странах мира, всего 60% людей, страдающих аллергическим ринитом, обращаются за помощью к врачу. Остальные думают, что болеют ОРВИ, или предпочитают заниматься самолечением. А это значит, что статистика заболеваемости этим недугом несколько "занижена". И, тем не менее, цифры впечатляющие...

В Великобритании все прелести аллергического насморка на себе испытывают в среднем 30% населения, в Швеции — 28%, в Южной Африке — 17%. Но хуже всего приходится жителям Новой Зеландии и Австралии — в этих регионах недомогание мешает нормально дышать 40% населения! Не сладко и нашим соотечественникам: в России проблема аллергического ринита не понаслышке известна 25% жителям нашей страны. При этом ученые отмечают, что ежегодно заболеваемость увеличивается, и самыми неблагоприятными в этом плане являются регионы с неблагоприятной экологической обстановкой. Так, если населенные пункты располагаются вблизи химического производства, то, как правило, более 50% их жителей подвержены сезонному аллергическому риниту.

ПРИЧИНА В "АЭРОАЛЛЕРГЕНАХ"!

Так специалисты называют аллергены, которые попадают внутрь нашего организма через дыхательные пути, вместе с воздухом. В период цветения наиболее опасна, конечно, пыльца.

Известно, что существует более 700 видов растений, которые способны вызвать у человека аллергические реакции. Это и злаковые травы (тимофеевка, райграс, лисохвост, овсяница, костер и пр.), и такие деревья, как дуб, береза, сосна, ольха или лещина, и даже некоторые сложноцветные растения — амброзия, полынь, одуванчик, подсолнух и т.д. И если в период цветения вы чувствуете себя не лучшим образом — слизистая носа отекает, глаза слезятся, а насморк и чихание никак не дают покоя, — пора принимать решительные меры и начинать бороться с аллергией.

ПОРА К ВРАЧУ

Прежде всего, необходимо выяснить, какое растение спровоцировало у вас такой иммунный ответ. Для этого понадобятся консультации аллерголога и диагностическое исследование — аллергические тесты. Только имея на руках данные это-

го клинического анализа, врач сможет подобрать оптимальную для вас схему лечения.

Обязательная же комплексная терапия при сезонном рините включает прием противоаллергических препаратов и использование надежных назальных средств. Первые препараты необходимы для того, чтобы блокировать негативное влияние аллергенов на организм, а вторые справляются с неприятными симптомами насморка — устраняют заложенность носа и сохраняют дыхание свободным в течение длительного времени.

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ САМ

Людам, страдающим аллергическим ринитом, помимо назначений врача необходимо соблюдать ряд простых правил, которые способны помочь пережить период обострения заболевания.

Во-первых, важно минимизировать контакт с аллергенами. Для этого можно отправиться в отпуск — на несколько недель покинуть свою климатическую полосу. К примеру, здорово, если у вас получится поехать в горы, где воздух чистый и не насыщен пылью растений. Если же нет возможности "спрятаться в безопасном месте", то постарайтесь меньше находиться на улице.

Во-вторых, выходя за пределы квартиры, не стесняйтесь надевать марлевую повязку или маску. Это простой, но чрезвычайно действенный способ защиты от аэроаллергенов.

В-третьих, помните, что пребывание в четырех стенах в течение 24 часов в сутки не способно уберечь вас от контакта с раздражителями. Поэтому как можно чаще проводите дома влажную уборку, а также обзаведитесь увлажнителем воздуха.

И, наконец, ни в коем случае не пренебрегайте рекомендациями медиков — не пропускайте прием противоаллергических препаратов. Тогда пора цветения принесет с собой не только насморк, но и позволит вам наслаждаться привычным жизненным укладом. Все-таки на дворе лето, и не воспользоваться разнообразием возможностей, которое оно предлагает, было бы просто обидно!

Источник: Здоровье.КМ.RU

ЕДА ПРОТИВ СТРЕССА

Чтобы успешнее противостоять стрессам, которых так много в современной жизни, надо выбирать пищу, богатую незаменимой аминокислотой — триптофаном (много содержится в белках животного происхождения). Из него в организме человека образуется гормон серотонин, недостаток которого ввергает человека в депрессию.

Чтобы лучше усваивался триптофан из мясной пищи, ее нужно сочетать с зеленью, содержащей фолиевую кислоту, и углеводами. Источник углеводов — хлеб, макароны, рис, сладкие ягоды и фрукты, мед.

Следует сказать, что из триптофана в мозгу образуются два гормона, похожих по структуре, но противоположных по действию. Утром вырабатывается серотонин — гормон радости, вечером — мелатонин (это гормон сна).

Поэтому классический европейский завтрак и состоит из яичницы с беконом и кусочком хлеба из грубой муки. А на сон грядущий хорошо выпить стакан молока или

кефира с медом или с хлебом из пророщенной пшеницы.

Привести в порядок нервную систему поможет чашка какао или горячего шоколада утром или несколько долек черного шоколада.

Нервная система в расслабленном состоянии лучше противостоит стрессу. Расслабиться поможет магний. Богатые источники магния — любые семечки, семена льна, кунжута, мака, все орехи (особенно миндаль), все бобовые, гречка, овес.

Магния много в овощах и зелени — петрушке, укропе, щавеле, шпинате, арбузах.

Словом, диетологи рекомендуют, чтобы в ежедневном рационе был хлеб из цельных неочищенных зерен, горсть любых семечек или орехов, две чайные ложки семени льна или кунжута, чайная ложка морской капусты. Дважды в неделю следует готовить блюда из бобовых, ежедневно надо есть зеленые овощи и огородную и лесную зелень.

(По материалам СМИ)

СЕМЬ ШАГОВ К ЖИЗНИ БЕЗ СИГАРЕТЫ

Мы не жалеем времени и средств на то, чтобы как можно дольше оставаться молодыми и красивыми. Однако вместе с этим без зазрения совести наносим непоправимый вред своему здоровью курением, убеждая себя, что сигарета — это проверенный способ снять напряжение и даже сохранить стройную фигуру... На самом деле все это не более чем мифы, которые мы придумываем в оправдание нашей слабости.

1. Выберите дату. Всемирный день без табака, который отмечается 31 мая, — это отличный повод, чтобы решительно распрощаться с вредной привычкой. Ведь вас будут поддерживать не только друзья и близкие, но и миллионы людей во всем мире.

2. Выберите наиболее подходящий вам метод отказа от курения. Решите, что вам будет удобнее: сразу же отказаться от сигарет или постепенно снижать их количество. Строго придерживайтесь выбранной стратегии.

3. Составьте список причин, побудивших вас бросить курить, и держите его на виду. Это поможет вам собраться, если ваша сила воли даст слабину.

4. Обязательно скажите родным и знакомым, что вы боретесь с никотиновой зависимостью, и попросите у них поддержки — чтобы они не курили в вашем присутствии и не угощали вас сигаретами.

5. Обзаведитесь новыми привычками. Старайтесь, по крайней мере, первое время после принятия решения об отказе от курения, обходить стороной магазины, в которых вы покупали сигареты. За обедом или вечером в кафе садитесь в зону для некурящих.

6. Радуйтесь каждому дню без курения. Если вы все же не выдержали и выкурили одну сигарету, это еще не значит, что у вас не получилось бросить курить. Отнеситесь к данной ситуации как к оплошности и старай-

тесь не повторять подобных срывов в будущем.

7. Увеличьте физическую нагрузку. Больше ходите пешком, запишитесь в спортзал или отправляйтесь в бассейн: это поможет расслабиться и улучшить самочувствие.

8. Не бойтесь так называемых симптомов отмены, обусловленных никотиновой зависимостью. Это нормальная реакция организма на отказ от сигарет — вашему организму потребуется время, чтобы перестроиться для новой жизни без табака. Тем не менее, для большинства людей именно симптомы отмены являются основным препятствием в отказе от курения. Поддержать силу воли и победить тягу к курению вам помогут препараты никотинзаместительной терапии.

Облегчить процедуру расставания с сигаретой и победить табачную зависимость помогут и специальные препараты. Например, специальная жевательная резинка, которая содержит терапевтический никотин — меньше, чем в сигарете, но достаточно, чтобы победить тягу к курению. Специальные жевательные резинки можно использовать для полного отказа от вредной привычки, снижения количества выкуренных сигарет и временного отказа от курения (например, во время авиаперелетов).

Уже давно доказано — курение провоцирует преждевременное старение организма, так как токсины, содержащиеся в табачном дыме, разрушают "ген долговечности" SIRT-1. Также сигарета наносит непоправимый удар по репродуктивной системе женщины, в 2-3 раза увеличивая вероятность бесплодия. Поэтому не стоит откладывать надолго то, что можно сделать уже сейчас.

(По материалам СМИ)

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Сколько стоит у вас ЭТО окно?
- Не может быть?!



МОЖЕТ!

- всего **5058** рублей

Звоните, приходите, заказывайте

Размер: 1300х1500 профиль "GRAIN", стеклопакет 24мм, подстав. профиль

8-960-222-66-77
8-921-210-21-27

г. Опочка, Советская пл., 9 (3 эт, салон "ОКНА-ДВЕРИ")

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

ДЕНЬГИ ДО ЗАРПЛАТЫ

на 2 недели.

Псков, Октябрьский проспект, д.56, оф.602, тел. 8 (8112) 66-32-31.
Опочка, ул.Коммунальная, д.9, тел. 8 (81138) 2-18-17, 8-921-5027341.

Центр досуга и культуры
27 июня в 17.00
ПРИГЛАШАЕТ НА СПЕКТАКЛЬ
"КУ-КА-РЕ-КУ"
камерного театра "М'АРТ".
Вход свободный.

Внутренняя и наружная отделка домов, квартир. Качество. Тел. 8-911-3859260, 8-911-3854227.

ПРОДАЕТСЯ дом в хорошем состоянии, имеется сад, участок 10 соток. Цена 350 тыс. руб. Телефоны: 8-911-3561673, 8-911-6987728.

ПРОДАЕТСЯ AUDI-80, дв. 1,8; цвет серо-голубой, ГУР, люк. Хорошее состояние. Цена договорная. Тел. 8-911-6968412.

В кафе "Ночной дозор" ("Лунатик") ТРЕБУЮТСЯ повар, официант. Тел. 2-30-94.

ДЕЛАЕМ РЕМОНТ домов, квартир, бань. Укладка кафеля, обшивка сайдингом. Недорого, качественно. Тел. 8-911-3960018.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ вагонку - хвоя, осина, ольха; доску половую шпунтованную; обрезную доску от 4500 до 3300 руб.; необрезную 3300 руб. Горбыль! Доставка по городу бесплатно, тел. 8-911-3753720.

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ дом в д.Алтово, 300 тыс. руб. Есть фундамент для бани. Собственность. Документы готовы. Тел. 8-963-3378240.

Администрация Опочецкого района информирует о предстоящем выделении земельного участка для его дальнейшего предоставления в аренду площадью 324 кв.м, сформированного из земель населенных пунктов, расположенного по адресу: Псковская область, г. Опочка, ул. Строителей, место 13, для огородничества. Заявления от граждан и юридических лиц принимаются в течение 14 дней.

Администрация Опочецкого района информирует о предстоящем выделении земельных участков в д. Руднично Глубоковской волости Опочецкого района Псковской области, для их дальнейшей продажи:

- 1) площадью примерно 5000 кв.м, для ведения личного подсобного хозяйства;
- 2) площадью примерно 300 кв.м, для ведения личного подсобного хозяйства;
- 3) площадью примерно 1500 кв.м, для ведения садоводства и огородничества.

Заявления от граждан и юридических лиц принимаются в течение 1 месяца. За дополнительной информацией обращаться: г. Опочка, ул. Коммунальная, д. 8/15, каб. 51, тел. 2-13-39.

Уполномоченный орган на осуществление функций по размещению муниципального заказа - комитет образования, здравоохранения, культуры и спорта, социальной и молодежной политики администрации района, 182330 Псковская область, г. Опочка, ул. Коммунальная, д. 8/15, информирует о том, что 17.06.2009 года состоится открытый аукцион на выполнение работ по капитальному ремонту улиц: 9 Января, Некрасова, Калинина, Клемешинская, 1 Мая, Ленина, Раи Гавриловой, 15 Июля в черте городского поселения "Опочка", победителем признано государственное предприятие Псковской области "Дорожно-эксплуатационное управление № 2", 182840 Псковская область, поселок Бежаницы, ул. Солдатская Горка.

Дорогого, любимого сыночка и брата Александра Вячеславовича **ЧУГУНОВА** поздравляем с днем рождения! Желаем мы тебе всего так много, Что здесь сейчас всего не перечислить: И счастья самого большого, Что только в этой жизни есть, И пусть любовь сопровождает Все долгие твои года, И пусть тебя не покидают Успех и радость никогда!
Мама и Юра.

Дорогого, любимого мужа и папу Александра Вячеславовича **ЧУГУНОВА** поздравляем с днем рождения! С днем рождения тебя поздравляем, Самый близкий, родной человек, И здоровья тебе мы желаем Не на год, а на долгий твой век! Среди сильного зноя; ненастья, Среди горя, обмана и лжи Мы желаем тебе только счастья, Только преданности и любви!
Жена и дочь.

Дорогого нам и любимого человека **Маргариту Ивановну ВАСИЛЬЕВУ** поздравляем с днем рождения! Желаем не считать свои года, Настанет день - жизнь подведет итоги. На нас желаем опираться иногда, Чтоб легче одолеть в пути тревоги. Пусть ангел сохранит от бед, И сердце будет нежностью согрето, И в жизни будет много-много света, И много долгих и счастливых лет!
Сваты Евдокимовы.

Дорогую, любимую, единственную и незаменимую **Галину Александровну ГРИГОРЬЕВУ** поздравляем с юбилеем! С днем рождения тебя поздравляем, Самый близкий, родной человек, И здоровья тебе мы желаем Не на год, а на долгий твой век. Юбилей - это праздник не старости, Пусть не чувствует сердце усталости. Юбилей - это зрелость всегда, Это опыт большого труда, Это возраст совсем небольшой, Никогда не старей душой! За доброту, за золотые руки, За материнский твой совет Тебе желают дети, зять и внучка: Живи, любимая, 100 лет!
Дмитрий, Наталия, Владимир и Сонечка.

Дорогую и любимую жену и маму **Галину Семеновну ТАРАСОВУ** поздравляем с юбилеем! Желаем тебе здоровья, и успеха, И радости на много лет вперед, В жизни удачи да счастья в семье, И полную чашу всегда на столе. Желаем счастья на долгие годы, Пусть мимо пройдут все печали, невзгоды. Для нас оставайся всегда молодой, Любимой, доброй и самой родной.
Любящие муж и сын Володя.

Дорогую мамулю и бабушку **Людмилу Алексеевну САВИЧЕВУ** поздравляем с юбилеем! Желаем крепкого здоровья, счастья, удачи во всех делах. Как много добрых слов ты заслужила, В долгу мы неоплатном пред тобой. Для нас ты вечно будешь доброй, милой И в жизни самой дорогой!
Сын, невестка, внук, г. Санкт-Петербург.

Уважаемую **Людмилу Алексеевну САВИЧЕВУ** поздравляем с юбилеем! Желаем крепкого здоровья, счастья и всех земных благ! Пусть сердце возрасту не поддается И не страшат летящие года, Пусть счастливо и хорошо живется И здоровье будет лучше, чем всегда!
Сваты.

Дорогого и любимого нашего сыночка и внучка **Алешу ЯКОВЛЕВА** из д.Болгатово поздравляем с 18-летием. Тебе сегодня 18! И на щеках огонь зари. Не устайвай за счастье драться - Дерзай, выдумывай, твори!!! Сегодня и всегда тебе желаем счастья, Храни тебя Господь от мрака и ненастья, От злого языка, от тяжкого недуга, От умного врага, от мелочного друга!
Мама, папа, бабушки, дедушка.

Опочецкий филиал областной автошколы набирает учащихся на курсы водителей легкового и грузового автомобилей, а также водителей для переподготовки на автобус и прицеп. Адрес: ул.Гагарина, д.112-6. Занятия ежедневно с 18.00. Тел. 3-48-23, 8-911-3756047.

КУЗОВОЙ РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.
Подготовка и покраска автомобилей в камере.
Высокое качество гарантировано. Цены доступнее, чем в России. Беларусь, г.Полоцк, ул.Гагарина, 83. Тел. 8-10-375-293554433, 8-10-375-336496627.
УСЛУГИ ЭВАКУАТОРА.
Тел. 8-906-2207797.

ООО "Себеж Профиль".
г. Себеж
ПРОИЗВОДИМ МЕТАЛЛОПРОФИЛЬ.
ПРОДАЕМ ТРУБУ ПРОФИЛЬНУЮ.
Тел./ф. 8 (81140) 33-414, 8-911-8834108.

АВТОЗАКУПОК КРУГЛОСУТОЧНО
ТЕЛЕФОН: 8-911-3596512

СДАМ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЕ
площадью 195,2 кв. м по адресу: г.Опочка, ул.Ленина, д.40, 200 руб./м². Тел. 8-911-3590688.

С 22 июня в г.Опочке по адресу: Советская пл., д.9 (здание АТС, 3-й этаж), начинается работа ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ. Тел. 8-911-3614786.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ по городу, области, РФ, знание СПб, возможен полупный груз. Фургон 12 куб. м, 2 т + 6 мест. Тел. 8-911-3942626, 8-921-5042211.

ВЫЗОВ ТАКСИ 24 ЧАСА
БЫСТРО. НАДЕЖНО.
8-911-3755243