



КРАСНЫЙ МАЯК

ГАЗЕТА ОСНОВАНА
В 1918 ГОДУ



Суббота, 14 января 2012 года

№5 (12337)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 7 руб.

С Днем российской печати!

Уважаемые работники и ветераны средств массовой информации, издательств и типографий!

От имени администрации области, областного Собрания депутатов, себя лично поздравляем вас с Днем российской печати!

В нашем регионе сформировалась собственная школа журналистики, которая отличается объективностью, бережным отношением к историческим, культурным и духовным ценностям, составляющим богатство Псковской земли. Наши средства массовой информации – это чуткий барометр событий, происходящих в области, настроений жителей региона. Они создают мощное информационное поле, которое способствует обеспечению информационной открытости органов власти, содействует развитию экономики, социальной сферы региона и демократических процессов в обществе.

Журналистика – не только интересная, но и очень ответственная работа. В нашем регионе созданы все необходимые условия для полноценного функционирования средств массовой информации: есть хорошая техническая база, специалисты высокого уровня, поддержка и конструктивный диалог органов государственной власти с профессиональным сообществом.

Дорогие друзья! Благодарим вас за плодотворный труд и желаем здоровья, благополучия, профессионального роста, ярких и достоверных материалов, выходящих в свет!

Губернатор
Псковской области
Андрей ТУРЧАК.

Председатель областного
Собрания депутатов
Александр КОТОВ.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ГАЗЕТА ПОЛУЧИЛА ЗНАК КАЧЕСТВА

Получив «Красный маяк» 11 января, наши читатели заметили на первой полосе рядом с логотипом газеты знак «Золотой фонд прессы – 2012». И тут же посыпались вопросы: «Что означает этот знак, кем и за что присуждается?»

Рады сообщить, что нашей районной газете присвоен профессиональный знак качества. Как подчеркивается в положении, Знак отличия «Золотой фонд прессы» учрежден для награждения высококачественных и общественно значимых печатных периодических средств массовой информации, пропагандирующих высокие нравственные принципы, всемерно содействующих духовному и интеллектуальному развитию личности.

В состав оргкомитета Знака отличия «Золотой фонд прессы» под председательством генерального директора Издательского дома «Журналист» Г.П.Мальцева входят председатель Союза журналистов России В.Л.Богданов, президент факультета журналистики Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова Я.Н.Засурский, заместитель председателя Комитета по информационной политике Государственной Думы РФ Б.Л.Резник, заместитель директора Департамента государственной политики в области средств массовой информации Министерства связи и массовых коммуникаций РФ В.А.Субботин и другие известные лица.

Награждение Знаком отличия «Золотой фонд прессы» производится ежегодно на основании решения экспертного совета, состоящего из государственных и общественных деятелей, ученых, директоров крупнейших библиотек Российской Федерации.

Сургучная печать, выбранная в качестве Знака отличия «Золотой фонд прессы», является с точки зрения традиционной геральдики символом верности, подлинности и надежности.

Редакция, удостоенная Знака отличия «Золотой фонд прессы», в течение одного года имеет право размещать Знак отличия в своем периодическом издании и на официальном сайте.

Оргкомитет направляет официальные письма с перечнем изданий, получивших Знак отличия «Золотой фонд прессы», министрам и руководителям ведомств печати и информации администраций субъектов РФ, губернаторам, руководителям отраслевых министерств и ведомств.

Добавим, что «Красный маяк» пока стал единственным среди районных газет в Псковской области обладателем Знака отличия «Золотой фонд прессы – 2012».

ПОЗИТИВ

ОБЪЕКТ СДАН В КАНУН НОВОГО ГОДА



Ежегодно в Опочечком доме-интернате для инвалидов и престарелых проводятся ремонтные работы в жилых корпусах и производственных помещениях. Благодаря этому условия проживания обеспечиваемых стали более комфортными, а обслуживающему персоналу значительно облегчился труд. К примеру, два года назад была капитально отремонтирована столовая этого социального учреждения, кухню оснастили новым, современным оборудованием.

Не стал исключением и 2011 год. Капитального ремонта дождалась прачечная интерната. Строители ОАО «Опочка-агропромстрой» сдали объект в эксплуатацию, как и было намечено, в последних числах декабря ушедшего года. Недавно там побывал корреспондент «Красного маяка».

Капитального ремонта прачечная не видела со времени ее постройки, – рассказывает директор дома-интерната **Анатолий Аркадьевич СТЕПАНОВ**. – Говоря образно, теперь от прежней прачечной остались только стены. Полностью заменены системы отопления, вентиляции,

водоснабжения и канализации. Заново выложены кафелем полы и стены, в окна установлены стеклопакеты. По современным нормам и требованиям безопасности смонтирована система электроснабжения. Старое оборудование полностью заменено на новое (стоимостью более двух миллионов рублей). В такую

рассказала начальник смены **Галина Николаевна БАРАНОВСКАЯ** (на центральном снимке):

– Прежнее оборудование прачечной давно выработало свой амортизационный ресурс. Отдельные агрегаты были установлены еще сорок лет назад. До последнего времени для кипячения белья использовалась огромная печь, ее заменил компактный паровой котел. Безусловно, новое оборудование значительно облегчило работу персонала прачечной и позволило весь технологический процесс, от кипячения до глажки, выстроить в поточ-



же сумму обошлись ремонтно-монтажные работы.

Затем корреспондент районной газеты попросил высказать свое мнение о ремонте, проведенном в прачечной, работникам дома-интерната, которые здесь трудятся. Вот что

Поинтересовался сотрудник редакции и дальнейшими планами обустройства интерната.

– На 2012 год намечен ремонт столовой второго жилого корпуса и межэтажной лестницы, – ответил А.А.Степанов. – Осуществление этих планов будет во многом зависеть от финансирования.

Е. ПУЛЬША.
НА СНИМКАХ: машинисты по стирке белья Л.В. Неезжалова, Г.В.Павлова, О.В.Сысоева,

К ДНЮ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

ПЕРВЫЙ РЕДАКТОР «ОПОЧЕЦКОЙ КОММУНЫ»

Благодаря исследованиям краеведа-любителя, опочецкого уроженца Сергея Александровича АЛЕКСЕЕВА нам теперь известно имя первого главного редактора первого опочецкого периодического издания – газеты «Опочецкая коммуна». Им был Алексей Петрович БЕРЕЗИН.

Как гласят сохранившиеся документы, Опочецкий уездный исполком 26 июля 1918 г. с целью создания местного периодического издания избрал редакционную коллегию в составе Медведова, Треймана и Иоффе, которая и рекомендовала назначить главным редактором первой в истории уезда газеты «Опочецкая коммуна» первого секретаря комитета коммунистов-большевиков Алексея Петровича Березина, командира 8-й роты 2-го Псковского пехотного полка, в прошлом офицера царской армии.

У исполком 31 июля назначил Березина главным редактором газеты и выделил ему 500 рублей на организационные расходы, в том числе на покупку канцтоваров. Дополнительно редакции «Опочецкой коммуны» 16 августа было выделено еще 3000 рублей на приобретение бумаги для издания газеты и на оплату работы служащих.

Березин в то время был известен в уезде как хороший оратор, грамотный человек, и он действительно оказался еще и сильным организатором: он наладил издание газеты при отсутствии подробной и регулярной официальной информации из губернии и столицы и своих корреспондентов на местах. Первые 35 номеров «Опочецкой коммуны» Березин выпустил в опочецкой типографии, выступая не только как редактор, но и как автор газеты, при помощи работника редакции Балакирева (Васильева), опираясь на известные ему факты, события и литературу.

Когда вышел первый номер «Опочецкой коммуны», точно не известно. Но, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что издание уездной газеты началось не позднее конца августа 1918 г. Под руководством Березина «Опочецкая коммуна» издавалась до 13 ноября 1918 г. Из первых номеров уездной газеты в газетном архиве ГАРФ г. Москвы сохранился лишь один – а именно №32, посвященный ноябрьской революции 1917 года.

Какие события привели Березина к самоубийству, конкретно не известно. О.В.Жутовский, один из активных участников установления советской власти в Опочке, в своих воспоминаниях, опубликованных в 30-е гг. XX века, обвинял Березина чуть ли не в шпионаже в пользу белогвардейцев и подготовке вооруженного восстания в уезде. Впрочем, подобные обвинения были вполне в духе того времени. Кроме того, мемуары Жутовского вышли в свет уже после его смерти и, что вполне возможно, были при подготовке к изданию отредактированы и дополнены в соответствующем ключе.

Как уже говорилось выше, в 1918 г. А.П.Березин был не только главным редактором уездной газеты; он возглавлял местную партийную организацию и командовал ротой красногвардейцев.

В Псковском архиве сохранились сведения о карательных функциях роты Березина во второй половине 1918 г. Однажды председатель уездной ЧК вызвал к себе Березина и приказал немедленно отправиться вместе с ротой в деревни Альхово (Алтово?)

и Пуршево. Причина – издевательства их жителей над красноармейцем Барановым. Рота Березина должна была окружить эти деревни и предложить крестьянам в течение 20 минут выйти вон, а в случае невыполнения приказа деревни следовало сжечь и открыть огонь на поражение.

Березин понял, что за такое короткое время крестьяне не успеют покинуть свои дома; поэтому он собрал крестьян, произвел опрос; виновные в издевательствах над красноармейцем были наказаны ударами шомполов. Заодно Березин наказал и часть своих красногвардейцев – за мародерство при захвате деревень.

Крестьяне обратились с жалобами на красногвардейцев в местный исполком; исполком отправил телеграмму о произошедшем в центр, который назначил свою комиссию по расследованию событий в вышеуказанных деревнях. Теперь Березин стал фигурировать уже не как свидетель, а как обвиняемый. Не помогли ни извинения крестьян перед Березиным, ни резолюция Опочецкого комитета большевиков в поддержку ротного командира Березина. Его хотели арестовать, но он застрелился.

Все сведения о Березине в Опочечком уезде и псковских губернских органах стали закрытыми. На запросы автора исследования в органы ФСБ Пскова и Москвы приходили однотипные ответы: «Сведениями о Березине не располагаем». И только в военном архиве РГВА удалось установить имя и отчество Березина – он числится среди командиров 2-го Псковского полка.

Большевики на общем собрании 13 ноября 1918 г. избрали новый состав редакционной коллегии. В него вошли Н.И.Треиман, Ф.Павлович и Балакирев. Коллегия новым главным редактором «Опочецкой коммуны» избрала Балакирева (Васильева), а уездная газета отсчит своих номеров вновь начала с №1 (36). Видимо, руководство уезда хотело показать, что «Опочецкая коммуна» теперь будет другой.

В №3 (38) от 27 декабря 1918 г. была опубликована выписка из протокола общего собрания по вопросу деятельности и самоубийства председателя Опочецкой партии большевиков. После выступления председателя Опочецкой ЧК Михайлова собрание призвало коммунистов участия в похоронах Березина не принимать, предоставив провести похороны больницы администрации, а имеющиеся материалы по обвинению Березина направить в губернскую ЧК.

Сведений о захоронении Березина в настоящее время в документах Опочецкой центральной районной больницы не обнаружено.

Даже из этих крайне скудных сведений об Алексее Петровиче Березине, которые удалось собрать с большим трудом, предстает образ сильного духом и мужественного офицера старой закалки – из числа тех, что предпочитали застрелиться, а не бесчестить себя самоунижением.

Подготовила В. ИВАНОВА.

ПРАЗДНИКИ

НАСЫЩЕННО И РАЗНООБРАЗНО



Именно так прошли новогодние праздники у воспитанников коррекционной школы-интерната.

Группа ребят была приглашена в Псков в отель Old Estate HOTEL. Предновогодняя сказка, в которую там попали воспитанники школы-интерната, началась с самого порога, и воспоминания об этой поездке будут радовать детские сердца еще долго. Красивые, современные интерьеры отеля, улыбки и приветливость его сотрудников – все это создавало атмосферу радости и праздника. Купание в бассейне, интересная детская программа, вкусное угощение, новогодние подарки произвели на ребят сильное впечатление.

Еще 20 воспитанников школы-интерната побывали на главной елке области, организованной под патронажем губернатора Анатолия Турчака и проходившей в этом году в клубе «Супер». Новогодняя сказка «Машина времени Деда Мороза», забавы и развлечения с участием сказочных персонажей у нарядной елки погрузили детей в атмосферу новогоднего волшебства и чудесных превращений.

Новый сюрприз ждал детей уже в стенах родной школы. Уже много лет, по сложившейся традиции, к воспитанникам Опочецкой коррекционной школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья, в предновогодние дни приезжают их добрые друзья – байкеры из псковского клуба «Позитивная механика». Дети всегда с нетерпением ждут приезда этих гостей, так как каждый год байкеры радуют своих подопечных новыми сюрпризами: приезжают со своими веселыми Дедом Морозом и Снегурочкой, устраивают катание на байках и квадроциклах, привозят невиданную чудо-технику из «Фанни Райдер шоу». Ожидания ребят оправдались и в этом году. Чаепитие в школьной столовой стало сказочно вкусным не только из-за тортов и сладостей, привезенных ребятами их друзьями. Оно было еще вкуснее от веселых, непринужденных рассказов, шуток, небольших импровизаций, общих игр. Ребята и педагоги школы-интерната тоже приготовили гостям сюрприз – небольшой фильм о дружбе с «Позитивной механикой».

Все с удовольствием вспоминали прошлые встречи и обсуждали планы на будущее. У многих воспитанников школы-интерната уже появились персональные наставники из клуба, которые активно интересуются жизнью подопечных,

следят за их успехами. Когда на улице стемнело, байкеры предложили ребятам потеплее одеться и выйти в школьный двор. Там их ждал главный сюрприз праздника – файер-шоу. Яркие огни, завораживающая музыка, мастерство артистов – все это привело ребят в полный восторг. Никому не хотелось расставаться, но гостей ждала еще долгая дорога домой.

Много добрых слов, пожеланий и новогодних подарков получили воспитанники школы и от своих шефов из областного и районного казначейства, межрайонной ИМНС России №4 по Псковской области.

В свою очередь дети готовили для гостей новогодние открытки и газеты, поздравительные номера художественной самодеятельности.

Педагоги и воспитанники школы устроили новогоднее представление для детей-инвалидов, участников целевой группы проекта «Я в мире не один», и детей, участвующих в проекте «Доверие», направленном на развитие сотрудничества сфер специального и общего образования. Интересный интерактивный спектакль, игры и развлечения, подарки, подготовленные администрацией Опочецкого района, понравились и детям и их родителям.

Воспитанники школы-интерната и их педагоги очень благодарны всем людям, поздравившим детей и старшимся создать школьникам праздничное настроение. Весь школьный коллектив желает им успехов и благополучия в Новом году – пусть добро и тепло, которое они дарят детям, несут свет и радость их неравнодушным сердцам.

Е. СТАЦОВ.



ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ ОГОРОДНИКА НА 2012 ГОД

Культуры	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
ЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАЖИВАНИЯ КОНКРЕТНЫХ КУЛЬТУР									
Арбуз, дыня, тыква	27, 28	3, 4, 25, 26	8, 9, 12, 27, 28	3, 4, 9, 10, 19, 31	1, 2, 6, 7	-	-	-	-
Баклажан	4-6, 27, 28	3, 4, 25, 26, 30	12, 13, 23, 26-28	9, 10, 19	6, 7, 15, 16	-	-	-	-
Кабачок, патиссон	-	30, 31	12, 13, 23, 26-28	3, 4, 23-25, 31	1, 2, 6, 7	-	-	-	-
Горох, бобы, чечевица	-	-	23, 26, 27, 28	3, 4, 24, 25	1, 2	-	-	-	-
Фасоль	-	-	28	24, 25, 31	1, 2	-	-	-	-
Земляника, клубника, ревень	-	-	23, 26, 27, 28	9, 10, 19	6, 7	-	8-10, 14, 15	5, 6, 10, 11	-
Капуста (в т.ч. цветная)	-	25, 26, 30, 31	23, 26, 27, 28	10, 18, 19, 25, 31	1, 6, 7	-	-	-	-
Картофель	-	-	-	9, 10, 18 (с 12.00), 19	6, 7	-	-	-	-
Кукуруза, зерновые	-	-	23, 26-28	3, 4	1, 2	-	20-23, 27, 28	18-20	-
Лук репчатый	-	-	8, 9, 12, 13	9, 10, 19	6, 7	-	-	24, 27, 28	17, 20, 21
Лук на перо	5, 6, 27, 28	3, 4, 25, 26, 30, 31	23, 26-28	3, 4, 24-25, 31	1, 2, 21, 27-30	24-27	20-23	-	-
Морковь, пастернак	-	-	12, 13	9, 10, 18 (с 12.00), 19	6, 7	-	-	-	2, 3, 7, 31
Зеленные культуры	-	3, 4, 25, 26	23, 26-28	3, 4, 24, 25, 31	1, 2, 21, 27-30	24-27, 30, 31	-	-	-
Огурец	-	30, 31	23, 26, 27, 28	3, 4, 9, 12, 23-25, 31	1, 2, 6, 7, 21	-	-	-	-
Перец сладкий, горький	4-6, 27, 28	3, 4, 25, 26, 30	12, 13, 23, 26-28	9, 10, 19, 30, 31	1, 2, 6, 7, 15	-	-	-	-
Петрушка корневая	-	16, 17	8, 9, 12, 13	9, 10, 18, 19	6, 7, 15, 16	-	-	10, 11	2, 3
Подсолнечник	-	-	23, 26-28	3, 4, 24, 25, 31	-	-	-	-	-
Томат	1, 4-6, 17, 18, 27, 28	3, 4, 10-12, 25-27, 30	8, 9, 12, 13, 23, 26-28	3-4, 9, 10, 19	1, 2, 6, 7, 15	-	-	-	-
Редис, дайкон, репа	-	-	8, 9, 12, 13	9, 10	-	14 (до 14.00), 17	8-10	-	-
Редька (зимняя)	-	-	-	-	15, 16	12, 13, 17	-	-	-
Салат, шпинат	-	-	23, 26, 27, 28	3, 4, 24, 25, 31	1, 2, 21, 27-30	24-27, 30	-	-	-
Сельдерей (корневой)	-	-	8, 9, 12, 13	9, 10, 18, 19	6, 7	-	-	-	-
Свекла	-	16, 17	8, 9, 12, 13	9, 10, 18, 19	6, 7, 15	-	-	-	-
Чеснок	-	-	8, 9, 12, 13	9, 10, 19	-	-	-	10, 11	2-4, 7, 8, 31
Цветы из лукович, многолетники	-	-	8, 9, 12, 13	9, 10, 18, 19	-	-	8-10, 14, 15	5, 6, 10, 11	-
Цветы из семян	-	30, 31	23, 26, 27, 28	3, 4, 23-25, 31	1, 2, 6, 7	-	-	-	-
«запрещенные» дни для посадки и пересаживания культур									
ПОСЕВ, ПОСАДКА, ПЕРЕСАДКА	2, 3, 7-10, 15, 16, 20-26, 29	1, 2, 5-9, 13, 14, 19, 21-24, 28, 29	1-7, 10, 11, 14, 15, 19-22, 24, 25, 29, 30	1, 2, 5-8, 11, 12, 16, 17, 20-22, 26-29	3-5, 8, 9, 12-14, 17-20, 22-26	1-6, 10, 11, 15, 16, 18-23, 28, 29	1-3, 6, 7, 11, 12, 16-19, 25, 26, 29-31	1-4, 7-9, 12-17, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 5, 6, 10-16, 18, 19, 22, 23, 27-30

Календарь включает рекомендации для проведения посевов в открытом грунте, в теплицах и парниках, выращивания рассады в обогреваемых теплицах и на подоконнике. Календарь эффективен только при правильной агротехнике овощных культур и подборе качественного семенного материала.

САМ СЕБЕ АГРОНОМ

Как подготовить к посеву семена томатов?
Прежде всего, их сортируют, используя воду. Семена, которые всплыли, убираем без сожаления, они пустые.

Остальные семена прогреваем: пакетик с семенами положить на теплую батарею, если она горячая, то подложить картонку под семена.

Следующий этап – обеззараживание: развести марганцовку до фиолетового цвета, опустить в нее семена, через 30 минут промыть их теплой водой, а затем просушить.

Как повысить урожайность огурцов?

1) Помогает обработка семян микроэлементами.

2) Не пользуйтесь для проращивания мокрой марлечкой, чтобы не повредить корешки.

3) Для хорошего урожая делаем контейнер с дырочкой, лучше всего воспользоваться контейнером из-под яиц. Далее, делаем грунт. Лучше всего подойдет перегной с добавлением 1 части песка для дренажа и 2-х столовых ложек золы. Поливаем дренаж водой, создаем теплое болотце.

4) Семена высаживаем по 1 зернышку, натягиваем пленочку и создаем «баньку» на 12 часов.

Есть один секрет: сеять огурцы можно только в 6 часов вечера! Затем 5 дней подряд, с 6-7 часов вечера, подсвечиваем огурцы синим светом. Можно ультрафиолетовой лампой, либо просто сверху на пленку положить синюю бумагу.

Поливаем каждый день, аккуратно, только талой водой, добавив в нее 2 капли перекиси водорода, по 1 чайной ложке в день каждую ячейку нашего парника. Снова прикрываем пленкой, а затем ставим возле окна, где много света.

Когда подойдет время пересадки, окрепшую рассаду, прямо в ячейках, пересаживаем в землю.

5) Знатки рекомендуют выбирать семена гибридов, ухаживать за ними намного легче: их проще опылять, да и урожай у них, как правило, больше, хотя, бытует мнение, что старые добрые сорта все же ароматнее и вкусней, но для их выращивания придется приложить немало сил.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для определения кислотности почвы в домашних условиях, можно полить горсть земли несколькими каплями крепко разведенной соляной кислоты или просто – обыкновенного уксуса, который есть в наличии в каждом доме.

В тех случаях, если политая горсть земли начинает «закипать» и на ней появляются мелкие пузырьки, почва является нормальной и не кислой, а значит – содержит нормальное количество извести. Если с подопытным комком земли ничего не происходит, то тогда на участок нужно дополнительно вносить известь.

Каждому взрослому члену семьи в зимнее время для полноценного обеспечения организма полезными витаминами необходимо следующее количество овощей: 100 кг картофеля, 10-12 кг моркови, 40-50 кг капусты, 20-30 кг помидоров, 10-12 кг огурцов, 3-5 кг лука репчатого, 8-10 кг свеклы столовой.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ УРОЖАЯ:

1. Уберите из хранилища прошлогодние остатки овощей.
2. Продезинфицируйте (3%-м р-ром медного купороса) помещение. Неплохо побелить стены и потолок свежесжаренной известью (2 кг извести на десятилитровое ведро воды). Тщательно проветрите хранилище.
3. Перед закладкой урожая просушите от избыточной влаги под навесом в тени.
4. Переберите овощи, для хранения годятся зрелые плоды без видимых повреждений.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ СНЫ



О работах З.Фрейда известно многим. Но мало кто знает, что советский ученый, доктор медицинских наук **Василий Николаевич КАСАТКИН** 40 лет посвятил собиранию и изучению сновидений. Последнее издание его монографии «Теория сновидений», изданной небольшими тиражами, датировано 1983 годом.

В.Н.Касаткиным и его научной группой было проанализировано 16300 сновидений, собранных у 1360 человек (разного возраста, разного пола, разных профессий, здоровых и больных, умных и глупых...). Ученый обратил внимание на то, что физиологическое состояние спящего почти всегда находит отражение в его снах.

- Голодному всю ночь напролет снятся явства, он ест с ножом и вилкой или хватается еду руками – но ест бесконечно и никак не может насытиться.

- Перепивший на ночь чая в своих снах постоянно ищет туалет или пытается пристроиться где-то помочиться, но что-то или кто-то ему непременно мешает.

- Здоровому человеку при длитель-

ном воздержании – неважно, мужчина это или женщина – сновидение рисует пикантные ситуации или яркие сексуальные сцены.

А что же происходит при заболеваниях? Изучая связь сновидений с болезнями человека, группа Касаткина сделала следующие общие выводы:

1. С заболеванием увеличивается частота появления сновидений в течение одной ночи – у здоровых людей сны возникали в 70% случаев сна, у больных – в 85-100%.

2. Еще до появления явных признаков болезни сновидения начинают принимать неприятный и даже кошмарный характер.

3. Неприятные образы и сцены в сновидениях заболевших повторяются и связаны с особенностями заболевания.

Кошмары могут быть вызваны и внешней обстановкой (громкие звуки, неудобная постель, бьющий в глаза свет). Но при заболеваниях они «упорно держатся в течение всей ночи, не имеют прямой связи с внешними раздражителями, неприятные мотивы более или менее однотипно повторяются и связаны с определенными участками тела или с какой-нибудь определенной функцией».

ОБРАЗЫ СВЯЗАНЫ С ОСОБЕННОСТЯМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заболевания желудочно-кишечного тракта – неприятные зрительные сцены, связанные с видом или едой испорченных пищевых продуктов, рвотный акт.

В частности, анацидный гастрит – питание пресной, несоленой, неприятной на вид пищей: сырой рыбы, сырого картофеля.

Более тяжелые заболевания с болью в области желудка – сцены ранений, повреждений в области желудка.

Заболевания кишечника – вид фекалий, уборных, стремление совершить акт дефекации.

Заболевания легких – неприятные сцены, связанные с грудной клеткой и актом дыхания: засыпание землей, наваливание различных тяжелых на грудь, пролезание через узкое отверстие, ношение неудобной, стесняющей дыхания одежды.

Ангина – страх, удушье и всегда сцены, связанные с горлом (ранение, вытягивание из горла окровавленной острой лентой, выделение крови и т.п.).

Заболевания ног – сцены, связанные с повреждением ног (ранения, операции, нагноения).

Сердечные заболевания – сцены, связанные с областью сердца, страх смерти, внезапные пробуждения также с безотчетным страхом смерти.

Расстройства нервной системы – повторяющиеся неприятные зрительные сцены на фоне тоски, неудовлетворенности, тревоги и страха.

При неврастении такие сны преобладают в начале ночи, при органических заболеваниях мозга – в течение всей ночи или под утро.

Пример из книги:

Инженер Х., 51 года, днем и вечером 6.05.1972 г. чувствовал себя удовлетворительно, работал. В сновидении «лежал в больнице, открылась дверь, в палату вошел человеческий скелет и говорит: «Я – твоя смерть», пытался схватить меня за горло и грудь в области сердца». В страхе проснулся, была тупая боль в области сердца, трудно дышать. Приглашенный на квартиру врач диагностировал инфаркт миокарда, что подтвердилось последующим стационарным обследованием.

А какая нам польза от этой информации?

Дело в том, что изменение характера сновидений при заболеваниях происходит до явного проявления болезни и ее диагностирования. И если в случаях с ангиной или дизентерией это «опережение» составляет всего несколько часов, то:

- о развитии хронического гастрита сновидение предупреждает нас за 1 месяц;
- о гипертонической болезни – за 2-3 месяца;
- об опухоли спинного мозга – за 5-6 месяцев;
- о серьезных проблемах с сердцем – за несколько дней;
- о неврозах и психозах – за несколько недель или месяцев.

Заболевания, связанные с нервной системой, наиболее интересны с точки зрения «предсказания». Ведь сознание наяву всегда убеждает «хозяйина» в том, что с ним все в порядке. Какой невроз? Просто немного утомился!

А повышенная чувствительность мозга, связанная с развивающимся неврозом, уже проявляется в наших снах.

(По материалам Интернета)

ЗДОРОВЬЕ

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ ПРЕДОТВРАТИТ ДИЕТА

В пожилом возрасте чаще всего советуют значительно сократить ежедневный рацион, чтобы избежать прибавки в весе и, соответственно, многих заболеваний. Но при этом рацион должен быть по возможности разнообразным. Не следует увлекаться каким-либо одним продуктом.

К примеру, растительные масла обладают антисклеротическим действием. Однако их чрезмерное потребление также нежелательно. В суточном рационе пожилого человека растительного масла должно быть 25-30 граммов и не больше! Предпочтение следует отдавать нерафинированному маслу.

Нет нужды полностью отказываться от каких-либо продуктов (например, яиц), если этого не требует диета, назначенная врачом. Нормализовать кишечную микрофлору помогает растительно-молочная пища, включающая молочнокислые продукты, бобовые, крупы, овощи, фрукты.

Мясо почаще заменяйте рыбой, так как в ней содержится вещество, снижающее свертываемость крови.

В ежедневном меню непременно должны быть лук и чеснок. Кроме витаминов и микроэлементов в них обнаружены компоненты, тормозящие развитие опухолей.

Важную роль в питании пожилого человека играют антиоксиданты. Это аминокислоты, витамины (аскорбиновая, никотиновая кислоты, витамины группы В, Р, А, Е, К, провитамин А – каротин), минеральные вещества (магний, цинк, медь, железо), растительные стероиды и некоторые другие. Таких веществ много в крапиве, свекле, эстрагоне, розмарине, шалфее, кинзе и других. Антиоксидантами богаты яблоки, виноград, чай, молочнокислые и другие продукты.

Нелишне знать, что антиоксиданты рассматриваются специалистами и в качестве веществ, предупреждающих отрицательные последствия стрессов.

Итак, чтобы предупредить преждевременное старение организма, задержать, а то и вовсе избежать развития тех или иных заболеваний, при составлении своего рациона питания необходимо придерживаться таких правил:

- мясо и рыбу лучше отваривать и есть с гарнирами из ово-

щей. Это повышает их биологическую ценность. Основные источники животного белка – творог (50 граммов в день), столько же рыбы, а мяса нежирных сортов – 60 граммов (вес рыбы и мяса приводится в сыром виде);

- первые блюда на мясном и рыбном бульоне готовьте не более 2-3 раз в неделю, так как в бульоне содержатся вещества, способствующие развитию подагры. В остальные дни супы должны быть вегетарианскими;

- старайтесь по возможности включать в меню блюда из морепродуктов – кальмаров, морской капусты, креветок. Они особенно полезны после 70 лет, поскольку обладают противосклеротическим действием;

- ограничивайте количество животных жиров и продуктов, содержащих насыщенные жиры (шпик, корейку, ветчину) и холестерин (почки, мозги, вымя);

- сахара ешьте не более 30 граммов в день, то есть 4 чайные ложки. Лучше заменяйте его медом, но и его нельзя съедать более 60 граммов при условии, что сахар, торты, пирожные, конфеты исключаются;

- содержание соли в пище сократите до 1 чайной ложки в день;

- хлеб ешьте лучше ржаной, вчерашней выпечки или отрубной, не более 200 граммов в день;

- больше готовьте блюд из различных круп, фасоли, зеленого горошка и гороха, если нет противопоказаний;

- на вашем столе обязательно должны быть репчатый и зеленый лук, чеснок, свежая зелень и все овощи, в общей сложности не менее 500 граммов в день. Овощи зимой, в том числе картофель, свежая или квашеная капуста, лук – основные поставщики витамина С. На недостаток этого витамина пожилые люди особенно чутко реагируют: появляются слабость, сонливость, головокружение, раздражительность, предрасположенность к простудным заболеваниям;

- больше ешьте фруктов;

- включайте в рацион не более 20-30 граммов сливочного масла, столько же нерафинированного растительного;

- ешьте 4-5 раз в день и понемногу;

- ужинайте не позднее чем за 2-3 часа до сна. А перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.



РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

ОПОЧЕЦКИЙ ФИЛИАЛ ОБЛАСТНОЙ АВТОШКОЛЫ НАБИРАЕТ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВОДИТЕЛЕЙ НА ЛЕГКОВОЙ И ГРУЗОВОЙ АВТОМОБИЛИ,
а также водителей для переподготовки на автобус и прицеп. Адрес: ул.Гагарина, д.112-б. Начало занятий 18.01.2012 г. в 18.00.
Тел. 8-911-3756047, 3-48-23.

ИЗГОТОВИМ НА ЗАКАЗ: печи в баню, ворота, калитки, заборы, мангалы, ограды и др. металлоизделия.
Тел. 2-25-05, 8-911-3871260.

КЛАДКА ПЕЧЕЙ И ЧИСТКА
- кладка любых размеров и конфигураций;
- кладка всех стояков, а также в котлах (квадратных и круглых и их изготовление);
- чистка любых печей, труб и боронов, а также в 2- и 3-этажных домах.
Тел. 8-929-1334929.

Цифровое спутниковое телевидение «Триколор ТВ»
Продажа, установка, ремонт. По городу и району. Возможна рассрочка.
Тел. 8-911-8911857.

СТРОИТЕЛЬСТВО
Внутренняя и наружная отделка. Косметический ремонт. Доступные цены.
Тел. 8-911-3531544.

МЕЛКИЙ РЕМОНТ ПО ДОМУ
Ремонт мебели. Ремонт мягкой мебели. Перетяжка мебели. Сборка мебели. Электрика.
Тел. 8-960-2274881.

ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, все виды работ. Низкие цены.
Тел. 8-911-3933963, Володя.

Любые сварочные работы: изготовление печей в баню, оградок, ворот; отопление. Выезд на место, доставка по области. Тел. 8-911-8874435.

Окажем услуги по распиловке леса. Принимаем заказы на изготовление пиломатериалов.
Тел. 8-911-3964213.

АВТОМАСТЕРСКАЯ «24 часа»
Выполняем следующие виды работ:
- сварочные-кузовные;
- замена ГРМ;
- замена масла;
- ремонт ходовой;
- сход-развал.
Обращаться по тел. 8-911-3796647.

г.Опочка, ул.Коммунальная, д. 86

СТРОЙБАЗА

ЦЕМЕНТ кирпич печной, огнеупорный, силикатный; ж/б кольца; лист оцинкованный; пергамин; рубероид; шифер 8-волновый, плоский; наплавляемая кровля; печное литье; сетка рабица; сетка штукатурная; сетка для армирования; сухие строительные смеси; ДВП, ДСП, фанера, OSB, гипсокартон; утеплители URSA, ISOVER, пенопласт; сайдинг, пластиковая вагонка.
Режим работы: понедельник-пятница – с 9.30 до 17.00, суббота – с 10.30 до 13.00, воскресенье – выходной. Выезд на территорию базы со стороны хлебокомбината. Тел. 8-911-8907777.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

Доходь

ВЫГОДНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ ЛИЧНЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ И ЗАЙМЫ НА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ НУЖДЫ.
УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ПАЙЩИКАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПЕНСИОНЕРАМ.

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ОФИСЕ КООПЕРАТИВА ПО АДРЕСУ:
г.Опочка, ул.Ленина, д.40, 2-й этаж.
Тел. 8-911-3987593

oriflame
КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ ЖЕЛАЮЩИХ НА ОТКРЫТИЕ КЛУБОВ:
для молодежи – «Красивая и успешная» (школа красоты) 14 января 2012 года (суббота) в 15.00;
для взрослых – «Гармония» (здоровый путь к красоте) 18 января 2012 года (среда) в 17.20.
Офис: ул.Красных командиров, д.7, 2-й этаж. Тел. 8-911-3687481, Ольга.

МАГАЗИН «Новострой»
ул.Красных командиров, д.7

В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ
Двери межкомнатные, раздвижные двери, арки, антресоли от простых до элитных с покрытием шпон, эко-шпон, ламинированные мебельной пленкой. Работаем с тремя дверными фабриками «Оникс», «Фрамир», «Ростра».

Выполнение заказа от недели до 3-х недель. Доставка бесплатно.
Тел. 2-10-20, 8-911-3912470.

ГБОУ «Опочецкая специальная коррекционная школа-интернат» **ТРЕБУЕТСЯ** рабочая по кухне на время декретного отпуска. Справки по тел. 2-20-31.
Адрес: ул.Набережная, д.1.

ТРЕБУЕТСЯ водитель категории «Е» на евро-КамАЗ, зарплата достойная. Тел. 8-911-3840703.

ТРЕБУЕТСЯ продавец в промтоварный магазин. Тел. 8-911-3654144, 8-911-3927266.

ТРЕБУЮТСЯ: сварщик, разнорабочий. Тел. 8-911-3871260.

ВЫПОЛНИМ все виды строительных работ.
Тел. 8-911-3831777.

Установка газового оборудования на автомашины.
Тел. 8-911-3596512.

ПРОДАЮТСЯ ДРОВА
чурками и колотые (смесь, ольха). Быстрое выполнение вашего заказа!
Тел. 8-911-3999638, 8-981-3506559.

В МАГАЗИНЕ «Шанс» на автостанции **АКЦИЯ с 10 по 31 января Женские джинсы, брюки по 50 рублей.**

Производственному отделению «Западные электрические сети» филиала ОАО «МРСК Северо-Запада» «Псковэнерго» (г.Опочка) **ТРЕБУЕТСЯ** уборщица производственных и служебных помещений.
Тел. 8-953-2416122.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ.
2 т, длина 4,5 м, объем 15,5 куб. м, цельнометаллический. Тел. 8-911-3777109.

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ
срочное оформление **ДЕНЬГИ ДО ЗАРПЛАТЫ ДО ПЕНСИИ**
на развитие бизнеса - на участие в тендерах на неотложные нужды - на образование - автозайм
г.Опочка, ул.Коммунальная, д.9, 4-й этаж.
Тел. 2-18-17, 8-921-5027341, 8-911-3913732.
ООО «Центр Микрофинансирования г.Псков»
ООО «Центр Микрофинансирования г.Казань» www.ukcm.ru

СТО Республика Беларусь
г.Полоцк, ул.Гагарина, д.83

- профессиональный кузовной ремонт любой сложности;
- восстановление геометрии кузова;
- подготовка и покраска легковых машин и микроавтобусов.

Тел. +375 29 344 33 22; +375 33 649 66 27.

КОЛГОТКИ ШИРОКИЙ ВЫБОР В «ОПТИКЕ», ул.Гагарина, д.37.

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ новые помещения 22 кв. м и 39 кв. м в торговом комплексе по адресу: ул.Пролетарская, д.14-а. Недорого. Тел. 8-911-3539313.

ТМК Тепло не должно стоить дорого!
ОКНА **МЫ ВСЕ ПОСЧИТАЛИ:** трехкамерный профиль, теплосберегающий стеклопакет, подоконник, отлив, теплые откосы, демонтаж, монтаж
ОКНА от «ТМК» доступное тепло
ЖАЛЮЗИ вертикальные горизонтальные
1300 мм
1350 мм
всего **8189 руб**
8-960-222-66-77, 8-921-5019903
г. Опочка, Советская пл., 9 (2 эт, салон «ОКНА-ДВЕРИ»)

Учебно-курсовой центр
Адрес: ул.Красных командиров, д.7. Тел. 2-19-06.
Набирает учащихся на курсы подготовки водителей на категории «А», «В», «С», «Д», «Е». Сбор группы 17.01.2012 г. в 18.00.

ВАХТА
ТРЕБУЮТСЯ:
- мужчины на сборку техники (с обучением);
- токари, фрезеровщики;
- сварщики, слесари.
Проезд компенсируется, проживание обеспечивается.
Тел. 8-912-4554047.

СТО Республика Беларусь
г.Полоцк, ул.Гагарина, д.83

- ремонт подвески, замена ГРМ;
- ремонт бензиновых и дизельных двигателей;
- ремонт топливной аппаратуры;
- компьютерная диагностика на дилерском оборудовании;
- ремонт электрооборудования.

Тел. +375 29 344 33 22; +375 33 649 66 27.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ с 16 по 22 января

ОВЕН. Не стоит открыто высказывать свои претензии окружающим. Ваш успех зависит, в первую очередь, от дипломатичности. Грандиозные планы лучше не строить, так как они могут не осуществиться. Близкие люди могут обращаться к вам за советом.

ТЕЛЕЦ. Все намеченное будет получаться с первого раза. Удача не пройдет мимо профессиональной деятельности и не оставит вас в личной жизни. Осторожнее с авантюриными идеями и предложениями. Постарайтесь не упустить свой шанс.

БЛИЗНЕЦЫ. Чтобы реализовать намеченное, вам необходимо проявить уважение к правилам и ограничениям. Постепенно возрастает авторитет и заработок. В выходные старайтесь находиться в центре событий – это обеспечит полезные знакомства.

РАК. Вы сбросили груз проблем и готовы к решению новых задач. Если вы будете действовать настойчиво и решительно, то непременно добьетесь запланированного. Неформальная деловая встреча в выходные принесет много пользы и откроет перед вами новые перспективы.

ЛЕВ. Старайтесь не терять головы. Все идеи и открытия лучше записать, иначе потом вы можете упустить важные, но на первый взгляд незначительные детали. В выходные проведите на свежем воздухе в компании приятных вам людей.

ДЕВА. Ваши новые начинания получат одобрение. Не бойтесь препятствий, которые будут возникать на пути, они вполне преодолимы. Вы можете получить заманчивое предложение участвовать в совместном проекте. Дела, начатые в конце недели, будут иметь успешное завершение.

ВЕСЫ. Могут возникнуть сложности при реализации задуманных планов. Будьте осторожнее, так как возможен обман и обольщения. Но, при необходимости, можете рассчитывать на помощь друзей. В выходные уделите больше внимания и заботы детям, сейчас они нуждаются в вашей помощи.

СКОРПИОН. Может сложиться благоприятная ситуация для осуществления планов. Будьте внимательнее, чтобы не упустить интересные идеи и надежных деловых партнеров. Близкие могут доставить много хлопот, но будьте снисходительнее – и атмосфера в доме станет идеальной.

СТРЕЛЕЦ. Неделя потребует осторожности в мыслях и действиях. Держите язык за зубами. Стоит избегать людных мест, чтобы не навлечь на себя агрессию. В выходные обращайте внимание на всевозможные знаки, они могут показать вам много интересного.

КОЗЕРОГ. Планируйте только реальные дела: это поможет вам не испытать разочарования, если вы что-то не успеете сделать. Если вы улучшите свой профессиональный имидж, то можете повысить уровень своих доходов. Пятница – благоприятный день.

ВОДОЛЕЙ. Вам стоит поразмыслить о перспективах и, определившись, спокойно приступать к действиям. У вас есть реальный шанс стать истинным хозяином положения. Отношения с близкими могут оказаться не такими уж безоблачными.

РЫБЫ. Ваше решение в начале недели повлияет на многие происходящие с вами события. Не болтайте лишнего и не отвлекайтесь на мелочи – тогда вы достигнете желаемого. В выходные желательно выбраться за город или в небольшое путешествие, чтобы восстановить затраченные силы.

