

Среда  
**10**  
июля  
2013 г.Газета основана  
в 1918 году

№54 (12494)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 8 руб.

**LENTA.RU**  
НОВОСТИ  
ИЗ ИНТЕРНЕТА

Правительство официально опубликовало план приватизации на 2014-16 годы. В программе присутствуют 514 федеральных государственных унитарных предприятий и пакеты акций в 436 акционерных обществах. Всего под управлением государства сейчас находится 1795 ФГУ-Пов и 2337 АО.

Депутаты Госдумы 5 июля приняли в третьем чтении законопроект о повышении налога на дороге автомобиля. Законопроект принят с учетом поправок, подготовленных ко второму чтению и предполагающих взимать дополнительные сборы с автомобилей дороже трех миллионов рублей, а не пяти миллионов, как предполагалось ранее.

Хабаровск и Пермь вошли в число городов мира с образцовой градостроительной политикой. Кроме того, решено провести в Хабаровске Урбанистический форум стран СНГ, который пройдет в первый понедельник октября. На форуме будет решаться вопрос о выделении денег в рамках международных проектов на развитие городов мира.

В Амурской области суд приговорил 24-летнего местного жителя к штрафу в размере 100 тысяч рублей за экстремистские призывы в Интернете. По данным следствия, подсудимый разместил в социальной сети «Мой мир» материалы экстремистского содержания, которые призывали к насилию по мотивам национальной и религиозной ненависти.

Полномочия главы Северо-Эвенского района Магаданской области Михаила Ахназарова, осужденного за расчистку от снега дороги к магазинам своей жены за счет бюджета, 5 июля досрочно прекращены по просьбе прокуратуры. В апреле Ахназаров был признан виновным в злоупотреблении должностными полномочиями.

Чемпион по поеданию хот-догов Джои Чеснат установил новый рекорд, съев 69 булок с сосиской за 10 минут. Такой результат Чеснат показал на чемпионате по поеданию хот-догов, который ежегодно проходит в Нью-Йорке в День независимости. Чеснат, по прозвищу Челюсти, выиграл семь чемпионатов по поеданию хот-догов подряд.

## Спорт

**БОЛЬШОЙ УСПЕХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Если раньше успешным выступлением наших футболистов считалось, когда они доходили до финальной стадии областных соревнований, то теперь речь уже идет о призовых местах. Совсем недавно самые юные опочецкие футболисты стали третьими в области, уступив только командам из Пскова и Великих Лук в финале турнира всероссийских соревнований «Кожаный мяч». И вот новые победы и новые награды – почин поддержали их старшие товарищи.

В тех же Великих Луках три дня, с 29 июня по 1 июля, проходил финал всероссийского турнира «Кожаный мяч» в старшей возрастной группе (1998-99 г. р.).

Уступив командам из Великих Лук и Пскова, опочане заняли третье место в турнире. Наша команда победила со счетом 2:1 футболистов из Пустошки, с разгромным счетом 5:0 выиграла у команды из Дедовичей и завершила матч вничью с командой Пыталова. Следует сказать, что вратарь опочан Артем Гордеев отразил пенальти на исходе этого матча. Футболист опочецкой команды Даниил Евдокимов (на снимке) был признан лучшим игроком турнира.

Тренирует обе опочецкие команды, добившиеся таких высоких результатов в своих возрастных груп-



пах, Ашот Владимирович Данильян. Он рассказал, что перед самым ответственным этапом соревнований наши ребята тренировались ежедневно и даже проводили по две тренировки в день. Осенью юных футболистов ждет выступление на первенстве области по футболу.

**ПРОГРАММА ПРАЗДНИЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
к Дню освобождения г.Опочки от немецко-фашистских захватчиков**

**10 июля**  
20.00 – концерт – ул.Раи Гавриловой;

**11 июля**  
20.00 – концерт – ул.15 июля;

**13 июля**  
12.00 – турнир по пляжному волейболу – городской стадион;

12.00 – турнир по шахматам – ОРЦК;

15.00 – соревнования по армрестлингу – гор. стадион;

17.00-18.30 – детская развлекательная программа – городской стадион;

18.30-20.00 – праздничная программа с участием солистов и коллективов ОРЦК: М.Сазончиковой, Д.Петрова, Е.Золотцевой, группы «Старый Вал» – городской стадион;

20.00-24.00 – концертная программа с участием гостей праздника – городской стадион;

24.00 – праздничный фейерверк;

**14 июля**  
16.00 – презентация книги Х.Е.Капула «Сохрани мои письма» – районная библиотека;

**15 июля**  
12.00 – перезахоронение останков воинов-освободителей – мемориал у подножия Духовой горы;

15.00 – митинг, посвященный 69-й годовщине освобождения г.Опочки от немецко-фашистских захватчиков; концертная программа – Советская площадь;

16.00 – выставка-презентация «Остановитесь, здесь лежит солдат» – краеведческий музей;

**19 июля**  
10.00 – автопробег «Спасибо деду за Победу» (Опочка – Лаптево – Духново – Болгатоно – Ровные Нивы – Норкино – Артюхово – Глубокое) – сбор на Советской площади.

## Кадры

**НАЗНАЧЕН  
НОВЫЙ ДИРЕКТОР  
ГИМНАЗИИ**

Распоряжением администрации района с 1 июля на должность директора гимназии назначена учитель русского языка и литературы, заведующая кафедрой **Наталья Николаевна ОРЛОВА**.

**Пожарная  
безопасность****УСТАНОВЛЕН  
ПОЖАРНЫЙ  
ГИДРАНТ**

На Завеличье в районе городского рынка появился пожарный гидрант. О необходимости его строительства говорилось давно. Как сказал начальник Опочецкой пожарной части Иван Николаевич Васильев, пожарный водоем в том районе есть. Расположен он возле здания бывшего горгаза. Однако запас воды в нем небольшой, а в засушливые годы этот водоем и вовсе пересыхает.

Когда несколько лет назад произошел пожар в торговых павильонах рынка, воды для тушения пожарному расчету хватило только на пять минут, поэтому пришлось качать воду из Великой.

Как стало известно, средства на установку гидранта порядка сорока тысяч рублей выделили Опочецкое райпо и частные предприниматели, чьи торговые объекты находятся поблизости.

**РЕМОНТ ДОРОГ  
И СТРОИТЕЛЬСТВО  
КОЛОДЦЕВ**

В Звонской волости планомерно и по заявкам граждан производится подсыпка и грейдирование сельских дорог. Отремонтирована дорога в Поляях, участок дороги между деревнями Домнино и Гречухи. Работы продолжаются. Выполняет их дорожная организация ЗАО ДСПМК «Опочецкая». С ней заключен контракт на сумму 209 тысяч рублей.

В ближайших планах – строительство колодцев в населенных пунктах волости. Начаты эти работы будут после закупки колец.

## Награды

## ГУБЕРНАТОР ВРУЧИЛ ОПОЧАНКЕ ГОСУДАРСТВЕННУЮ НАГРАДУ

Как уже сообщалось («Красный маяк» от 24.11.2012 г.), Указом Президента России от 13 ноября 2012г. опочанка Т.М.Ухабова награждена медалью ордена «Родительская слава».

11 июня, накануне Дня России, в Пскове состоялась торжественная церемония вручения государственных наград жителям Псковской области. В числе приглашенных на церемонию была и мать пятерых детей, учитель Макушинской школы Татьяна Михайловна Ухабова. В торжественной обстановке губернатор области А.А.Турчак вручил ей высокую награду – медаль ордена «Родительская слава».



## Образование

## ВЫДЕЛЕНА ДЕНЬГИ НА РЕМОНТ, ОБОРУДОВАНИЕ И УЧЕБНИКИ

Как сообщили в отделе образования, физической культуры и спорта районной администрации, недавно прошли аукционы на право выполнения ремонта, переоборудования и других видов работ в образовательных учреждениях района. Цена контракта по приобретению и монтажу спортивной площадки в гимназии составила 2900000 руб. Эти работы будет выполнять ООО «Артстрой» (г.Великие Луки). Другое великолукское предприятие, СМУ-44, выиграло конкурс на капитальный ремонт системы водоснабжения и канализации в средней школе №4; цена контракта – более 1360000 руб.

Переоборудованием помещений под две группы для детского сада «Светлячок» будет заниматься ООО «Строй-ИК» (г.Псков); цена контракта – около 2530000 руб.

Конкурс на работы по замене окон в школе №4 выиграло ООО «Новострой» (Псковский р-н, Тямша), они оцениваются по договору в 1330000 руб. Замену оконных блоков в Теремской школе будет вести ООО «Оконные технологии» (г.Псков); цена договора – 731700 руб.

После заключения контрактов, в которых будут оговорены сроки выполнения работ и обязательства сторон, вышеназванные организации приступят к работе. Финансирование ведется в рамках комплекса мер по модернизации образования из федерального и областного бюджетов.

Муниципалитет в свою очередь выделил на подготовку к новому учебному году средства в размере 2440 тыс. руб. Кроме ремонтных работ финансируется приобретение для школ района спортивного оборудования и спортивного инвентаря, интерактивных досок, компьютерных классов, мультимедийного и медицинского оборудования, а также технологического оборудования для столовых в размере порядка 3 млн. рублей.

К новому учебному году будут закуплены учебники на сумму 1 млн. 260 тыс. рублей (это средства областного и районного бюджетов), что позволит обеспечить бесплатными учебниками практически всех учеников.

Приемка образовательных учреждений пройдет с 10 по 15 августа.

## Погода

## ИЮНЬ ПЕРЕКРЫЛ НОРМУ ПО ТЕМПЕРАТУРЕ И ОСАДКАМ

Отдыхающих в нашем районе июнь приятно удивил южным теплом, а вот работающим знойные дни были менее приятны, особенно в учреждениях, где пока не обзавелись кондиционерами.

Как сообщили в Опочечкой гидрометеостанции, средняя температура воздуха в июне составила 18,5 градуса, что на 3,2 градуса выше климатической нормы. Максимальная температура, которую зафиксировали наши метеорологи, – плюс 29,9 градуса, минимальная – 5,6 градуса выше нуля.

Осадки в июне выпадали не-

равномерно. В первую декаду их количество значительно превысило норму и составило 159%. Самым дождливым днем не только декады, но и всего месяца стало 5 июня, тогда выпало 23,6 миллиметра осадков. А 6 июня был зафиксирован град. Во второй декаде дождей явно не хватало – всего 50%, а в третьей – июнь почти справился с нормой – 93% (29 июня выпало 18,2 мм), в среднем же за месяц количество осадков составило 106%.

Максимальные порывы ветра (14 м/с) не дотянули до штормовых значений (15 м/с и выше).

## О РЕГИСТРАЦИИ СОБАК В ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

В соответствии со статьей 5 Закона области от 17 декабря 2009 года №926-ОЗ «О содержании и защите домашних животных» администрация Псковской области утвердила Положение о порядке регистрации и перерегистрации собак, которое вступило в силу с 1 июля 2013 года.

Целями регистрации и перерегистрации собак в Псковской области являются: учет собак; создание базы данных о собаках, в том числе для организации розыска пропавших животных и возвращения их владельцам; решение проблемы безнадзорных собак; осуществление ветеринарного и санитарного контроля и надзора за животными; своевременное предупреждение завоза инфицированных и больных собак из других государств или субъектов Российской Федерации на территорию Псковской области (Положение о порядке регистрации и перерегистрации собак, пункт 1.4).

Регистрация и перерегистрация собак осуществляется владельцем в государственном ветеринарном учреждении по месту жительства или по месту пребывания владельца собаки на безвозмездной основе (пункты 1.5., 1.6.) в день обращения владельца, путем присвоения животному идентификационного номера в виде чипирования или татуирования (по выбору владельца собаки), которое осуществляется в соответствии с ветеринарно-санитарными и санитарно-эпидемиологическими требованиями (пункты 2.3., 2.4.).

Факт регистрации собаки удостоверяется выдаваемой владельцу собаки регистрационной карточкой (пункт 2.5.).

Перерегистрация собак проводится один раз в пять лет (пункт 5.1.).



## КРИМИНАЛ

## К СЧАСТЬЮ, ОБОШЛОСЬ БЕЗ ТРАГЕДИИ

Печально могла закончиться бытовая ссора между двумя жителями Болгатовской волости, но на этот раз все обошлось. Завязка этой некрасивой истории началась, наоборот, в красивый и светлый праздник Святой Троицы, 23 июня. К сожалению, для многих наших граждан этот день не может пройти без хмельного поминания своих и не своих родственников.

Гражданин В., 1945 г.р., проживающий в деревне Искорки, пошел в соседнюю деревню Кошкино, чтобы попросить выпить у местной жительницы, гражданки Щ., 1975 г.р. Та в выпивке отказала, чем нещадно озлобила мужчину. В ее адрес посыпались угрозы типа «ты еще горя не видела», «ты еще придешь просить меня помочь» и т.д.

За словами не заставили себя ждать дела, и около полуночи «обиженный» гражданин В. отправился «на дело». В то время в доме в деревне Кошкино находились сама гражданка Щ. и ее сестра с малолетним ребенком. Когда сестра хозяйки дома вышла в коридор, она услышала, что возле дома кто-то чем-то гремит. Выглянув на крыльцо, женщина увидела, что оно уже горит. Неподалеку стояли ведра с водой, и пламя удалось быстро погасить.

Следственным отделом МО МВД России «Опочечкий» по факту поджога возбуждено уголовное дело, проводится расследование.

## ОХ, УЖ ЭТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ...

То, что преступность молодеет, факт неоспоримый. В конце прошлого года двое несовершеннолетних молодых людей совершили кражу из храма Преображения Господня, «Красный маяк» тогда об этом писал. Недавно состоялся суд, оба участника кражи получили по 120 часов исправительных работ. Одному из них, гражданину К., скорее всего, придется предстать перед судом еще раз.

Ночью 25 мая подросток и еще один взрослый мужчина, оба в состоянии алкогольного опьянения, попытались украсть сигареты из ларька, что находится при входе на рынок ООО «Возрождение». Они перелезли через закрытые на ночь ворота, разбили камнем стекло и, когда один из злоумышленников просунул руку за сигаретами, были застигнуты сторожем рынка. Сторож сообщил в ОВД, и подельники вскоре были задержаны нарядом полиции.

В начале июня было совершено проникновение в здание почтового отделения в деревне Матюшкино. В совершении преступления подозревается местный житель К., 1997 г.р. Следствие не исключает, что у него были сообщники. В помещении почты удалось пролезть через оконную форточку. Добычей вора (или воров) стали конфеты, печенье, шоколад, консервы, сигареты, безалкогольные напитки, мыло, лапша, подсолнечное масло, компакт-диски и т.п.

Проводится расследование всех обстоятельств совершения преступления.

(Материал подготовлен совместно со следственным отделом МО МВД России «Опочечкий».)

## Областные новости

## В Псковской области впервые за 20 лет устройство детей в семьи превысило количество выявленных сирот

**В** Псковской области количество устроенных в семьи детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, превысило количество выявленных.

Как сообщили в Главном государственном управлении социальной защиты населения региона, по итогам второго квартала текущего года выявлено 96 случаев сиротства, в то время как в семьи устроены 100 ребятишек. «Данных показателей удалось добиться впервые за последние двадцать лет, и основой для их достижения послужили предпринимаемые в регионе меры профилактики социального сиротства», – сообщил начальник управления Армен Мнацаканян.

Всего за первое полугодие в Псковской области было устроено 200 детей. Из них усыновлено, передано в семьи российских граждан 18 ребятишек. Остальные переданы под опеку и в приемные семьи. Ни одного случая международного усыновления нет.

Напомним, с 1 января 2012 года действует региональный закон «О денежном пособии при усыновлении ребенка (детей) в Псковской области». В соответствии с инициативой губернатора Андрея Турчака в целях стимулирования развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при усыновлении ребенка семье выплачивается 500 тысяч рублей. При этом получить пособие могут жители и других субъектов страны, усыновившие псковских детей.

## С 1 июля жители области могут искать работу через сайт госуслуг

**С** 1 июля жители Псковской области смогут оставить заявку о поиске работы на портале государственных услуг <http://uslugi.pskov.ru>. Опция доступна в разделе «Каталог услуг».

Для входа в систему гражданину, ищущему работу, необходимо пройти регистрацию на сайте [www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru) или ввести региональный идентификатор, который можно получить в Центре занятости или центрах социального обслуживания. Затем пользователь должен открыть подраздел «Государственный комитет Псковской области по труду и занятости населения». Здесь во вкладке «Содействие гражданам в поиске подходящей работы, а работодателям в подборе необходимых работников» можно заполнить и оставить заявку на интересующую вакансию.

Кроме того, на сайте работает опция приема заявлений и осуществление социальных выплат гражданам, признанным в установленном порядке безработными. На сайте также доступна информация об организации ярмарок вакансий и учебных рабочих мест.

ПАИ.

## Прокуратура информирует

## ОБ УСЫНОВЛЕНИИ, ОПЕКЕ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВЕ

**С**емейным кодексом РФ определены основные формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей: усыновление (удочерение), опека или попечительство, приемная семья.

Усыновление или удочерение является приоритетной формой устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и производится судом по заявлению лиц (лица), желающих усыновить ребенка. Перечень лиц, которые не могут быть усыновителями, определен в ст. 127 Семейного кодекса РФ, в него входят лица, признанные судом недееспособными или ограниченно дееспособными; лица, лишённые по суду родительских прав или ограниченные судом в родительских правах; лица, отстраненные от обязанностей опекуна (попечителя) за ненадлежащее выполнение возложенных на него законом обязанностей; лица, которые по состоянию здоровья не могут осуществлять родительские права, и т.д.

Для усыновления ребенка необходимо согласие его родителей.

Не требуется согласие родителей ребенка на его усы-

новление в случаях, если они неизвестны или признаны судом безвестно отсутствующими; признаны судом недееспособными; лишены судом родительских прав; по причинам, признанным судом неуважительными; более шести месяцев не проживают совместно с ребенком и уклоняются от его воспитания и содержания.

Опека или попечительство устанавливаются над детьми, оставшимися без попечения родителей, в целях их содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов. Опека устанавливается над детьми, не достигшими возраста 14 лет, попечительство – над детьми в возрасте от 14 до 18 лет. Устройство ребенка под опеку или попечительство допускается в соответствии с Федеральным законом «Об опеке и попечительстве» по договору об осуществлении опеки или попечительства, в том числе по договору о приемной семье, либо в случаях, предусмотренных законами субъектов Российской Федерации, по договору о патронатной семье (патронате, патронатном воспитании).

**И. БАЛЫШЕВА,**  
старший помощник прокурора.

## Экскурсия

## «ТЕРПЕНЬЕ И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ»



**Н**аталья Сергеевна Тушникова, главный хранитель фондов краеведческого музея, стала инициатором проведения экскурсии-презентации для детей «Как в старину трудились».

27 июня посетителями музея стали воспитанники детского сада «Лучик». По словам Натальи Сергеевны, посещение экспозиции самими маленькими опочанками не случайно. Любовь к труду должна прививаться с детства, и почему бы это не де-

лать через знакомство с трудом и бытом наших предков.

В ходе экскурсии детям была предложена презентация, рассказывающая о жизни наших предков, разделении мужского и женского труда в старину, роли сельскохозяйственных орудий труда. Самыми ценными из экспонатов организаторы выставки считают льноткацкий станок и соху, сохранившиеся до нашего времени. Дети познакомились с пословицами о труде, с овощными и злаковыми культурами, произрастающими в нашей

сельскохозяйственные орудия труда, часть из которых есть в нашем музее. По словам руководителя музея Алевтины Михайловны Еренковой (на снимке в центре), увидеть музейные экспонаты, включая экспозицию о труде, опочане и гости нашего города могут в любой будний день. Музей работает с девяти до семнадцати часов.

Стоит отметить, что фонд нашего музея постоянно пополняется. Буквально на днях опочанкой Натальей Николаевной Петровой в дар музею был передан кувшин начала XX века. Несомненно, в современном быту такая вещь не пользуется популярностью, но в качестве экспоната музея кувшин будет служить долгие годы в память о быте наших предков.

**Д. ГРИГОРЬЕВ.**



К 600-летию Опочки

# ИЗ ИСТОРИИ ОПОЧЕЦКОЙ 46-Й ТАНКОВОЙ ДИВИЗИИ

Окончание.

Начало в №№42, 52

от 22.06.2013 г. и 3.07.013 г.

Военный талант и искусство командиров 21-го МК и 46-й ТД проявились в том, что они, отступая с боями, задерживали наступающего противника и сохранили свои подразделения, которые крайне были необходимы при обороне Ленинграда и Москвы. Дивизия, передав 15 августа 1941 года занятые рубежи в Новгородской области свежим войскам, убыла в поселок Купавна Московской области на переформирование. В этот период танкисты завершили составление и утверждение обязательных актов на каждое потерянное транспортное средство.

В Подольском архиве МО РФ имеются акты на каждую потерянную машину 46-й ТД с 22 июня по 7 сентября 1941 года по всем подразделениям дивизии. Суммарные потери приведены в таблице 2.

Наименование броневой и транспортной техники	Количество потерянной техники, шт.		Итого
	в боях за Латвию и оборону Опочки с 22.06 по 10.07.1941	в боях после отступления из Опочки с 10.07 по 7.09.1941	
Танки БТ-7	12	1	13
Танки БТ-2	3	1	4
Бронеавтомобили БА-20	13	1	14
Грузовые автомашины ЗИС-5-33, ЗИС-6, ГАЗ-АА, ЯК-6	67	16	83
Легковые автомобили М-1 и ГАЗ-А	4	3	7
Трактор С-65	-	1	1
Трактор «Комминтерн»	1	-	1
Мотоциклы ИЖ-9 и АМ-600	8	2	10

Периоды отступлений и окружений, плохого ведения делопроизводства, частого переформирования выразились в неудовлетворительном учете потерь личного состава. С 1 июля 1941 года весь 21-й МК был подчинен 27А первого формирования, затем с августа 46-я ТД уже в виде 46-й танковой бригады вошла в состав 4-й ударной армии, поэтому трудно найти и проанализировать потери в 46-й ТД в начальный период войны на опочецкой земле. Отрадно отметить, что в Опочке имеется группа поисковиков во главе с офицером МВД в отставке Селезневым, которая проводит большую работу по преданию земле праха павших воинов



во время Великой Отечественной войны. Для них и для тех, кто интересуется историей начала войны, сообщаю, что я уже передал некоторые данные поиска, обнаруженные в Центральном архиве Министерства обороны, в Опочечский краеведческий музей.

Там имеются копии журналов боевых действий 46-й и 42-й ТД, а также отдельные редкие списки погибших на опочецкой земле в 1941 году по материалам 27А первого формирования.

Мною проведен аналогичный поиск по документам 4-й ударной армии, заказаны (ожидаю) копии части документов по потерям личного состава на опочецкой земле. К сожалению, нет данных по потерям 185-й МСД и 202-го мотострелкового полка, принимавших участие в боевых действиях по обороне Опочечского укрепрайона в 1941 году. Копии заказанных материалов и документов я в дальнейшем передам в краеведческий музей.

Приказом НКО СССР №0366 от 22.09.1941 г. на базе 46-й ТД, «заслужившей хорошие боевые традиции в борьбе с германским фашизмом», была создана 46-я танковая бригада (46-я ТБ), во главе с тем же В.А.Копцовым, но уже в звании генерал-майора. В конце сентября 1941 года 46-я ТБ воевала в 7-й армии в составе Северной группы войск.

За успешные боевые действия в составе войск 4А по освобождению г.Тихвина 46-я ТБ 17.12.1942 г. была награждена орденом Красного Знамени.

Приказом НКО СССР №380 от 16.12.1942 г. 46-я ТБ преобразована в 7-ю гвардейскую танковую бригаду. За успешные боевые действия по освобождению г.Новгорода приказом Верховного Главнокомандующего от 21.01.1944 г. 7-й гвардейской танковой бригаде присвоено наименование Новгородская. За успешные боевые действия по

освобождению Петсамской области, портов Петсамо и Киркинес танковая бригада 31.12.1944 г. награждена орденом Суворова 2-й степени. За овладение г.Берлином приказом №0111 Верховного Главнокомандующего от 11.06.1945 г. 7-й танковой бригаде присвоено наименование Берлинская.

С 12.07.1945 г. 7-я гвардейская танковая бригада переформирована в 7-й тяжелый танко-самоходный полк, который нес службу по 1954 год в Карелии и далее был расформирован.

Командир 46-й ТД, а далее 7-й гвардейской танковой бригады генерал-майор танковых войск В.А.Копцов 5 марта 1943 года был тяжело ранен под Харьковом, а 3 апреля того же года скончался от ран. Он в годы Великой Отечественной войны дополнительно был награжден двумя орденами Красного Знамени и орденом Суворова 2-й степени. Похоронен Копцов В.А. на Украине в п.Первомайский Харьковской области, где на его могиле воздвигнут памятник (на снимке).

Герой Советского Союза рядовой 91-го ТП И.П.Серета в 1944 году закончил Новочеркасское кавалерийское училище. В 1945 году ему было присвоено звание старший лейтенант. После Великой Отечественной войны он работал в родном Александровском сельсовете Донецкой области, умер 18 ноября 1950 года.

В июне 1941 года 46-я ТД безвозвратно потеряла следующих старших офицеров: полковника, командира мотострелкового полка Василевского М.Д.; подполковника, командира артиллерийского полка Карасева М.И.; подполковника, начальника штаба дивизии Авдеева Н.И.

Командиру 91-го ТП Ивану Прохоро-

вичу Ермакову 16.07.1943 г. было присвоено звание генерал-майора танковых войск. Умер он 23 марта 1964 года и похоронен в Москве.

Бывшему исполняющему обязанности командира 92-го ТП капитану Н.Н.Кузьменко 31 мая 1954 года было присвоено высшее его воинское звание – генерал-майор танковых войск.

Бывший командир 21-го МК генерал-майор Д.Д.Лелюшенко стал генералом армии, он дважды Герой Советского Союза, умер и похоронен в Москве.

После окончания Великой Отечественной войны в память о героизме бойцов 46-й ТД, проявленном в июне-июле 1941 года, были установлены два памятных знака. Первый – в районе латвийского хутора Малые Сумбры, вблизи г.Резекне – в виде мемориальной доски с надписью: «Здесь 28 июня 1941 года на этом месте сражались бойцы 92-го танкового полка. В боях за Родину пал политрук Лукьянов и 40 его соратников». Доску установили краеведы г.Резекне после встречи в 1960-х годах в Ленингра-

де с бывшим командиром полка 46-й ТД полковником Н.Г.Косогорским.

Второй – в 1988 году на месте боев под Опочкой у д.Барсаново (на фото внизу).

Место боев указал известный старшина 91-го ТП Р.Ф.Фатихов. Известность свою он получил после выхода мемуаров генерала армии Д.Д.Лелюшенко, где он отметил, что старшина Фатихов в боях за Латвию и Опочку лично уничтожил 6 гитлеровцев, а также стал инициатором строительства памятного знака 76-й ТД вблизи д.Барсаново.

Выступая в Опочке на митинге в связи с началом войны, секретарь партбюро 92-го танкового полка Николай Арсентьевич Лукьянов выражал уверенность, что дивизии придется шагать по поверженному Берлину. Он погиб в бою в первые дни войны, но новому формированию 7-й ТБ на базе Опочечкой 46-й ТД пришлось участвовать в штурме Берлина, за что ей было присвоено наименование Берлинская.

С. АЛЕКСЕЕВ.



И.П. Ермаков



Н.Н. Кузьменко



Памятник В.А. Копцову на его могиле



Памятник 46-й танковой дивизии у д. Барсаново

**Полезные  
советы**

**ПРИНЦИПЫ  
ПИТАНИЯ В ЖАРУ**

**В** жаркую пору есть хочется гораздо меньше, чем в холодное время года. Погодные условия этого лета позволяют воспользоваться этими факторами, чтобы привести свою фигуру в порядок.

1. Больше пейте. В день следует выпивать не менее 2 л жидкости. Это могут быть простая вода, соки, чай, морсы, кофе, квас, минеральная вода.

2. Налегайте на овощи и фрукты. В сезон созревания они содержат максимум витаминов, полезных микроэлементов, а также клетчатку, необходимую для нормального пищеварения.

3. Откажитесь от наваристых супов на мясном бульоне. Предпочтите им окрошку на квасе или кефире, вегетарианские супы-пюре или уху.

4. Добавляйте в пищу свежие травы. Варите легкие щи из крапивы или щавеля, ботвинью, в которых основную массу будет составлять зелень. Не упускайте шанс восполнить недостаток витаминов!

5. Вместо говядины, свинины и баранины ешьте рыбу и птицу. Это тоже отличные источники животного белка, но они содержат гораздо меньше жира.

6. Выбирайте легкие десерты. Вместо сливочного мороженого возьмите фруктовый лед, а шоколад или торт замените орехами, семечками и, конечно же, фруктами.

7. Не жарьте продукты – масло, которое для этого используется, это лишний жир. Старайтесь готовить на пару или на гриле – вообще без масла.

8. Снизьте калорийность рациона на 300-500 ккал в день. Летом это совсем несложно, ведь, когда жарко, хочется не столько есть, сколько пить.

9. В напитки добавляйте лед. Он подавляет аппетит, и вы можете взять голод под контроль.

10. Соль дозируйте по обстоятельствам. Когда очень жарко – солите пищу, а когда не очень жарко, старайтесь не солить совсем.

**И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО  
ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ  
ПИТАНИЯ:**

Ешьте 4-6 раз в сутки. Не меньше!

Первый прием пищи должен быть через полчаса после подъема, последний – за 2-4 часа до сна.

До 14.00 можно съедать 1-2 порции сложных углеводов (любые каши, рис как гарнир, цельнозерновой хлеб, искусственные сладости).

Сладкие фрукты и ягоды желательно есть в первой половине дня, так как они при попадании в желудок вступают в реакцию брожения.

Завершать день лучше всего обезжиренным кефиром, за пару часов до сна.

Тем, кто хочет похудеть и держать свой вес в норме, навсегда стоит забыть о сладких газированных напитках.



**ИДЕАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ЖЕНСКОЙ ТАЛИИ**

**И**сследователи назвали идеальный размер женской талии. Как оказалось, иметь объем талии из фотомодельных пропорций 90-60-90 на самом деле очень вредно для здоровья.

По словам диетолога Ганса Валера, идеальный объем талии для женщин – 80-85 см, причем не меньше и не больше. Если же на талии скапливается много лишнего жира, это повышает риск гормональных расстройств со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья.

В идеале талия дамы не должна составлять более чем половину ее роста, указывают эксперты.

Ранее ученые отмечали, что небольшая полнота может даже продлевать жизнь. Например, выяснилось, что женщины с 5-7 килограммами лишнего веса живут дольше

толстух и худышек. Если же лишний вес превышает эти показатели, то это приводит к развитию диабета и проблемам с сердцем, что может сократить жизнь.

Шотландские исследователи установили, что женщина с тонкой талией кажется мужчинам более привлекательной. По их мнению, так нас «запрограммировала» эволюция: люди с большим весом ассоциируются на подсознательном уровне с болезнями. А стройность расценивается как признак хорошего здоровья.

Таблица соответствия размеров

ЖЕНСКИЕ РАЗМЕРЫ									
Размер	Европа	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
	Россия	40	42	44	46	48	50	52	54
Обхват груди	82	84	88	92	96	100	104	108	
Обхват талии	62	64	68	72	77	82	87	92	
Обхват бедер	88	90	94	98	102	106	110	114	



**ПОЧЕМУ НАС ТЯНЕТ НА СЛАДЕНЬКОЕ?**



1. Стресс, усталость, недосыпание. При этом в организме образуется гормон кортизол, усиливающий выработку гормона аппетита инсулина. Эти гормоны «виноваты» в отложении жира в районе живота, они влияют на работу щитовидной железы, нарушая углеводный обмен веществ.

Кроме того, они снижают выработку серотонина – гормона счастья. Именно поэтому нас тянет на сладкое. Оно способствует выработке серотонина, но при этом наполняет организм

таким количеством вредных калорий, что ощущение счастья проходит при первом же взгляде в зеркало.

И человек попадает в замкнутый круг. Чем больше он ест сладкого, тем больше нуждается в этом заменителе счастья и тем вероятнее появление у него проблем из-за неправильного обмена веществ: гипертония, ожирение, инфаркт миокарда, инсульт...

**Что делать?**

Избегайте стрессов. Старайтесь как можно больше отдыхать, спать не менее восьми часов в сутки. Пейте успокоительные чаи и принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами. Тогда ваш обмен веществ будет в порядке, и организм не будет требовать сладкой подпитки.

2. Несбалансированный рацион питания.

Известно, что тяга к сладкому обуслов-

лена нехваткой магния, хрома, фосфора и других минеральных веществ.

**Что делать?**

Наполните свой рацион продуктами, содержащими недостающие вам вещества. Магнием богаты каши, миндаль и грецкие орехи, горох, сушеные абрикосы, пшеничные отруби и белокочанная капуста. Хром содержится в брокколи, винограде, сыре, курице. Фосфор – в рыбе, яйцах, орехах. Старайтесь есть больше овощей и фруктов – они богаты углеводами и фруктозой.

Кстати, полезны лишь природные сладости – фрукты, ягоды, сухофрукты. При этом интересно, что во многих из них калорий больше, чем во вредных искусственных лакомствах. Например, в 100 г фиников – 400 ккал, а в 100 г зефира – 300. Однако зефир – это «голые» калории, а финики – набор витаминов и минеральных веществ.

**КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ СЛАДКОЕ?**

**Е**сли вы не можете жить без сладкого, но мечтаете постройнеть, замените привычные сладости на предлагаемые нами – и будете худеть на 1-3 кг в месяц.

Если вы привыкли пить чай со сладким, замените вредные, богатые жирами и простыми углеводами пирожные, конфеты, печенье на финики, чернослив, курагу и другие сухофрукты.

Конфеты и искусственные сладости содержат сахар с большим гликемическим индексом – он резко повышает уровень сахара в крови, что очень вредно и может привести к диабету. Природные сладости содержат фруктозу, не влияющую пагубно на поджелудочную железу и не повышающую резко уровень сахара в крови. Но

даже их лучше есть на сытый желудок, чтобы уровень сахара повышался минимально.

Любое искусственное сладкое лучше не есть вообще. Без ущерба для здоровья и красоты можно есть только темный шоколад либо шоколад с повышенным содержанием протеинов («спортивные батончики») – до 40 г в день. Природных сладостей можно больше – до 60 г в день.

Лучше съедать в день не менее 500 г овощей и 3-4 фрукта, перекусывая ими между приемами пищи, а минут через 30 после еды можно выпивать чашку чая с каким-нибудь сухофруктом.

В день, когда в вашем рационе присутствуют орехи, нужно отказаться от любых сладостей.

**ЧТО СЪЕСТЬ  
НА НОЧЬ?**

**Е**сли вы работаете допоздна, то, как ни крути, поздних ужинов не избежать. Не корите себя за каждый съеденный кусочек! Если не переждать, не превышать суточную норму калорий и садиться за стол не один раз за день, то поздняя трапеза не сильно отразится на вашей фигуре. Немецкие ученые выяснили, что поправляемся мы отнюдь не от того, что ужинаем на ночь глядя, а от того, что отдаем предпочтение высококалорийной пище. Включите в полужидкое меню что-то легкое – овощи, нежирный кефир, хлебцы...