



Среда
16
октября
2013 г.

Газета основана
в 1918 году



№82 (12522)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 8 руб.

Осень-2013

ДЕНЬ БОЛЬШИХ ПОКУПОК И БОЛЬШИХ ПРОДАЖ

*В воскресенье, 13 октября, в Опочке
отшумела традиционная продовольственная
сельскохозяйственная ярмарка.*



ликолуцкой и Псковской рыбных баз, индивидуального предпринимателя из Себежа. А очередь почему-то выстраивается к машине, где торгует живой рыбой опочецкий «КарпИнвест». И маленькая ремарка. Стоящая в очереди женщина с недовольством говорит: «Что-то карп нынче, вроде как, помельче...», и тут же добав-

и без боязни выступающие перед многочисленной публикой юные танцоры. Будоражили народ два скомороха, по ходу действия перевоплощавшихся в деревенских мужичков-весельчаков.

И вот настал момент, когда благодарная Опочка стала чествовать тех, кто внес наибольший вклад в широту и размах нашей ярмарки. Победителей определял организационный комитет ярмарки, а награды им вручал глава района Ю.А.Ильин.

Среди лучших сельхозпредприятий отмечены СПК «Исса» (Опочецкий район), ЗАО «Агрофирма «Победа», ООО «КарпИнвест» и ООО «ПсковАгроИнвест», среди лучших предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности – Великолуцкий мясокомбинат, ООО «Псковмясопром», опочецкое ЗАО «Стимул» и ОАО «Опочецкий хлебокомбинат».

Лучшими предприятиями торговли признаны Опочецкое

райпо, ОАО «Опочанка», ООО «Великолуцкая рыбная база», ООО «Олеандр» (Псков) и Островское райпо.

Не остались без наград и частные предприниматели – крестьянско-фермерское хозяйство «Репка» из Печорского района, крестьянско-фермерское хозяйство Блинковых из Пушкинских Гор и индивидуальный предприниматель Т.В.Минжонок из Себежа. Лучшими ветеранскими подворьями были признаны хозяйства О.Н.Гавриловой из деревни Павлихино и ЛПХ «Усердная несущка», а звание лучшего пчеловода заслужил И.И.Буров.

На этом продовольственная ярмарка «Осень-2013» завершила свою работу, чтобы передать старт следующей, которая пройдет уже в юбилейном для нашего города октябре.

За ярмаркой наблюдал
В. САМАРИН.

Как обычно она получилась веселой, яркой, и, что, наверное, самое важное, обододоплезной для покупателей и продавцов. Почти все постоянные участники ярмарки были в наличии, впервые в этом году в Опочку привезло свои товары Островское райпо.

Самые оживленные очереди выстраивались возле машин с овощами. Их доставили в наш город вездесущая псковская фирма «Победа», крестьянско-фермерское хозяйство из Печорского района с памятным с детства названием «Репка» и опочецкое райпо. Причем первыми распродали свою продукцию гости из Печор. Вот что рассказала сотруднику «Красного маяка» владелица хозяйства «Репка» М.Н.Игнатъева:

- Мы уже третий год участвуем в вашей ярмарке, она нам очень нравится. И не только потому, что у нас здесь идет бойкая распродажа. Сами видите, наши машины уже пустые, а привезли мы в ваш город только одной картошки около пяти тонн. Дело еще и в том, что опочецкая ярмарка по срокам последняя в области, и наше крестьянско-фермерское хозяйство здесь как бы подводит итоги сельскохозяйственного года.

Наши овощи опочанам нравятся: во-первых, они выращены на легких, супесчаных почвах, во-вторых, при минимуме использования минеральных удобрений. К примеру, картофель мы высаживаем по посевам озимых зерновых.

Интересуюсь у Марины Николаевны, есть ли у них в продаже овощной символ их хозяйства – репка. Говорит, что есть. Правда, взвешивает на весах оранжевую красавицу-тыкву. Одновременно с этим опочанка, по виду пенсионерка,



набирает в сетку свежую морковку. Торговля идет бойко.

Через дорогу торгует семенным картофелем крестьянско-фермерское хозяйство Блинковых из Пушкиногорского района (примерно два года назад «Красный маяк» рассказывал нашим читателям об их работе по выращиванию семян меристемного картофеля). Нынче они привезли в Опочку семена картофеля 30 сортов, причем такие из них, как Сказка, Рогнеда и Сантэ в качестве семенного материала предлагаются покупателю впервые.

От перекрестка улиц Краснородской и Пролетарской и дальше вниз расположился длинный ряд продавцов саженцев и семян. Здесь и разговоры несколько другие: когда и где сажать, как ухаживать, чем подкармливать и т.д.

На рынке много мяса и рыбы. Два мясокомбината, Псковский и Великолуцкий, не оставили опочан на диетической пище. Продает свиные четвертины и мясо на развес «ПсковАгроИнвест». Торговал молодой говядиной наш СПК «Исса».

В рыбном ряду привлекательно смотрятся прилавки Ве-



ляет: «Без очереди не давать!».

На ярмарке еще много было чего: меда, выпечки, сладостей, искусно выполненных поделок, добротнo-выделанных валенок, живой птицы, шашлыков и прочего. Гостей ярмарки на совесть, не жалея своего природного и приобретенного таланта, развлекали опочецкие артисты: хор русской песни, Е.Золотцева, А.Казанцева, М.Сазончикова, Т.Клевцова, Л.Анучина, О.Григорьева, хореографический ансамбль «Шанс»



Сессия

ПРЕОБЛАДАЛИ ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ

11 октября прошла очередная 24-я сессия Собрания депутатов Опочецкого района. В ее работе приняли участие глава района Ю.А.Ильин, все его заместители, начальники отделов районной администрации, помощник прокурора Опочецкого района А.П.Ларьков.

Как обычно, началась сессия с рассмотрения изменений в бюджете района. По этому вопросу выступила заместитель главы администрации Опочецкого района - начальник финансового управления В.Л.Строцкая.

Она сказала, что в связи с изменениями в бюджете области, нашему району дополнительно выделены безвозмездные денежные средства

в виде субвенций и субсидий. С их учетом, а также за счет дополнительных поступлений налоговых и неналоговых доходов, доходная часть бюджета района увеличилась на 10 млн. 891 тыс. 690 рублей. Причем 3 млн. 580 тыс. рублей направляется из федерального бюджета в виде субсидии на софинансирование региональной программы в области энергосбережения и повышения энергоэффективности. Эти денежные средства будут направлены на установку новых котлов при модернизации котельных МУП «Теплоэнерго».

Также значительные денежные средства в размере 3 млн. 573 тыс. рублей предусмотрены на финансирование оплаты труда работников муниципальных

образовательных учреждений. В совокупности доходная часть бюджета теперь составляет 260 млн. 63 тыс. 455 рублей. На такую же сумму увеличились расходы бюджета, его дефицит остался на прежнем уровне.

На сессии было принято решение о создании с 1 января 2014 года дорожного фонда муниципального образования «Опочецкий район». Фонд создается для обеспечения дорожной деятельности на муниципальных автодорогах общего пользования.

Депутаты внесли изменения в решение 39-й сессии районного Собрания депутатов «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан, работающих и проживающих в

сельской местности на территории Опочецкого района».

На сессии была утверждена методика расчета размера платы за установку и эксплуатацию рекламных конструкций на земельных участках и зданиях, находящихся в муниципальной собственности, а также базовая ставка арендной платы за использование земельного участка при установке и эксплуатации рекламных щитов. По решению депутатов районного Собрания формой проведения торгов на право заключения договора на установку и эксплуатацию рекламных конструкций является аукцион. На этом повестка дня 24-й сессии была исчерпана.

А. КРЫЛОВ.

Кадры

НАЗНАЧЕН НОВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ

Распоряжением главы района Ю.А.Ильина от 8 октября 2013 года заместителем главы районной администрации назначен Виктор Владиславович Александров. В составе администрации района он будет выполнять обязанности председателя комитета экономической, налоговой, инвестиционной политики и имущественных отношений. 11 октября В.В.Александров был представлен депутатам районного Собрания депутатов.

Учения

ВСЕРОССИЙСКАЯ ТРЕНИРОВКА

4 октября прошла Всероссийская тренировка по гражданской обороне с федеральными органами исполнительной власти и органами местного самоуправления. Как сообщил начальник отдела администрации района по ГО и ЧС Б.А.Федоров, цель прошедшей тренировки – совершенствование знаний и практических навыков органов управления и сил гражданской обороны. В нашем районе она прошла в режиме условного выполнения.

НЕТ НАРКОТИКАМ!

3 октября под председательством заместителя главы администрации района В.И.Полуляха состоялось очередное заседание антинаркотической комиссии. В ходе ее работы были заслушаны отчеты и сообщения сотрудников отделов администрации района.

Главный специалист отдела образования, физической культуры и спорта С.А.Паклин рассказал, какая работа проводится в районе среди молодежи по пропаганде здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта. Консультант этого отдела Н.А.Козлова проинформировала о соблюдении законодательства о запрете доступа учащихся через сеть Интернет к материалам, содержащим информацию о способах приобретения, приготовления и употребления наркотических средств. Как она отметила, во всех компьютерных классах учебных заведений установлены электронные фильтры, препятствующие доступу к запрещенным сайтам.

О тестировании учащихся 10-11-х классов на предмет употребления психоактивных веществ, которое пройдет в октябре этого года, рассказала консультант отдела Е.А.Елисеева. По ее словам, письменное согласие на участие в тестировании получено от всех учащихся старших классов.

Консультант отдела сельского хозяйства А.А.Барышев рассказал о работе по выявлению и уничтожению дикорастущих наркосодержащих растений. Как было отмечено, в этом году посевов этих растений в районе выявлено не было.

Юбилей

ПОЗДРАВИЛИ УЧАСТНИЦУ ВОЙНЫ, УЧИТЕЛЯ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Живет на улице Автозаводской замечательный человек, участница Великой Отечественной войны, учитель с почти тридцатилетним стажем Нина Александровна Малышева. 10 октября ей исполнилось 90 лет. Со столь знаменательным юбилеем Нину Александровну в ее день рождения пришли поздравить заместитель главы администрации района В.И.Полулях, заместитель председателя Государственного управления Псковской области по здравоохранению и фармации Н.П.Рагозина и ди-



ректор школы №4 М.Г.Петрова.

За плечами Нины Александровны сложная жизнь, похожая на сценарий многосерийного фильма, где вдоволь всего – и горя, и потерь, и радости. Родом она из Тверской области. Аттестат зрелости получила в 1941 году. Не успели высохнуть чернила в документе об окончании школы, как грянула самая страшная и кровопролитная война. Нина была мобилизована на строительство оборонительных сооружений, рыла противотанковые рвы под Ржевом и Белым, сбивая в кровь руки, утопая в вязкой жиже под дождем, промерзая до костей на пронизывающем ветру. Потом в тылу помогала в госпитале, трудилась на колхозных полях.

В ноябре 1942 года началась ее фронтовая жизнь, вначале писарем, затем в медсанбате. Нина Александровна участвовала в освобождении Псковщины от немецко-фашистских захватчиков. Была дважды ранена. Война для нее окончилась в латвийском городе Салдусе....

В 1941 году по конкурсу аттестатов Нину зачислили в сельскохозяйственную академию имени Тимирязева. Но учиться ей там не довелось. Война перечеркнула все планы. После возвращения с фронта Нину Александровну отправили на курсы военных переводчиков, а

после расформирования группы предложили продолжить обучение в педагогическом институте. Так она стала учителем иностранного языка и получила в 1949 году распределение в Опочку.

Ученики Нины Александровны не забывают своего строго и требовательного учителя, а некоторые регулярно звонят и даже навещают, несмотря на то, что и им самим уже немало лет. Работать ей довелось в школах №1 и №4. Она любила учеников-тружеников, умела дать твердые знания, позволяющие без проблем продолжать обучение в вузах...

Поздравляя Нину Александровну Малышеву с юбилеем, гости желали ей крепкого здоровья, бодрости, хорошего настроения, выражали восхищение ее боевой и трудовой биографией и с низким поклонением дарили букеты цветов. Н.П.Рагозина передала юбиляру поздравления от Президента России В.В.Путина и губернатора Псковской области А.А.Турчака, В.И.Полулях – цветы от главы района Ю.А.Ильина, а М.Г.Петрова не только поздравила Нину Александровну от коллектива школы и от себя лично, но и выразила надежду увидеть ее через год на юбилее школы.

Н. ИЛЬИНА.

Наш опрос

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ –
ВЫПЕЧКА И МАЙОНЕЗ

Продуктов в магазинах – завались! Для молодежи это привычно, а вот люди старшего и даже среднего поколения, те, кто пережил голод, талонную систему, и знающие не понаслышке, что такое дефицит, не перестают удивляться. Майонез, сервелат, красную рыбу, которые доставали когда-то к самым большим праздникам, теперь ешь – не хочу. А что из продовольственных товаров местного производства (не только Опочецкого, но и других районов области) выбирают на прилавках магазинов опочане? С таким вопросом сотрудник редакции обратился к нашим постоянным читателям.

Евгений, служащий:

- Мы с женой предпочитаем многие продукты покупать, обращая внимание в первую очередь не на яркую этикетку и рекламу, а на то, что изготовлено рядом, к чему уже привыкли. Яйцо и рыбу (щук и вкусных сладких карасей) берем у частников, хлеб – бежаницкий или псковский, репе от белорусов, майонез – в основном опочецкий. К выпечке мы равнодушны, полуфабрикаты тоже крайне редко покупаем – мясные блюда лучше готовить самим.

Иван Николаевич:

- Овощи выращиваем свои. В этом году, к примеру, накопили 15 мешков картошки и собрали небывалый урожай помидоров! Мясо берем на рынке у частников. Молочные продукты предпочитаем пушкингорские, хлеб – бежаницкий, колбасы – порховские.

Людмила, педагог:

- На работе мы с коллегами каждый день в перерыв пьем чай с выпечкой, которую производит «Опочанка». Иногда и на домашние праздники покупаю торты этого производства, самой не всегда хватает времени возиться с выпечкой. Еще в Опочке есть мастерица, у которой можно заказать хороший пирог. Сметану, молоко и мясо беру великолукских заводов, майонез и горчицу – опочецкие. Рыбу я не покупаю – свои рыбаки дома. А лимонады мы с мужем не пьем и ребенку никогда не покупаем. Свои компоты и вкуснее и полезнее.

Валентина, в настоящее время безработная:

- Из того, что производят в Опочке, я беру майонез и пирожки в столовой райпо. Когда работала, частенько еще в этой же столовой покупала салаты и второе, поскольку не успевала за обед добраться до дома и обратно. Хлеб покупаю псковский в нарезке, он дешевле, а молочные продукты – когда какие есть, пушкингорские, псковские или великолукские.

Сергей Александрович:

- Сам я редко покупаю продукты. Этим жена занимается. Молоко она берет у частника, а колбасу, сыр, майонез – не знаю где; есть они в холодильнике – и хорошо, а кто их сделал, я внимание редко обращаю. Есть хорошая колбаса и порховская, и великолукская. Масло она в основном пушкингорское берет. Вот горчицу люблю опочецкую. Очень хороша, крепкая! Хлеб жена предпочитает зерновой, говорит, он полезнее. А выпечка у «Опочанки» неплохая. Во время спортивных соревнований, когда это предприятие с буфетом выезжает, выпечку всегда хвалят и берут с удовольствием не только наши, но и приезжие.

Надежда:

- На праздник или день рождения теперь не надо напрягаться, стоять часами у плиты. Можно заказать готовые блюда в наших кафе (мы, к примеру, в «К-47» заказывали пару раз, в «Фортуне» и в кафетерии брали), а торты – в «Опочанке» или в райпо, там кондитеры и надпись сделают, и оформят по желанию. Из повседневных продуктов я часто покупаю молоко и сыр пушкингорские, колбасные изделия из Порховского района, а хлеб предпочитаю псковский или питерский, хотя перепробовала и бежаницкий, и новосокольнический, и куньинский. Ну, а майонез – опочецкий, он у нас на столе каждый день.

Мария Семеновна, пенсионерка:

- Моя соседка раньше пекла сама. Мы соберемся, бывало, чайку вместе попить, и у нее всегда на столе то пирожки с начинкой, то шарлотка, то хворост. А теперь, говорит, купить дешевле, чем самой испечь, да и возиться уже не хочет. Вот и собираемся на чай, когда кто-нибудь в город выберется и купит готовую выпечку в райпо или кулинарии «Опочанки», а то еще она стала захаживать в молочный магазин по утрам, когда там свежая выпечка. А из продуктов я беру, что подешевле. Молоко пушкингорское с котом на пакете, сметану развесную, творог. Вот сыр наш-то, опочецкий, лучше был, чем сейчас соседи наши делают, но ничего не поделаешь. Как говорится: не нравится – не ешь.

Как видите, продукты местного производства не только остаются востребованными в сегодняшнем многообразии выбора, но и любимыми многими. Лидером вполне можно назвать опочецкий майонез, а те, кто не боится за фигуру, еще и опочецкую выпечку очень даже уважают.

А. КИСЛОВА.

По залам школьного музея

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ,
СТАВШИЕ ЭКСПОНАТАМИ

Когда-то технические средства обучения (ТСО) были признаком современного урока. В методичках настоятельно рекомендовалось, где и когда учитель может и даже должен использовать ТСО – диапроектор, эпидиаскоп или кодоскоп, фильмоскоп или даже киноустановку, проигрыватель или магнитофон. Эти рекомендации, понятное дело, мог применить на практике далеко не



каждый педагог. Все зависело от оснащенности этими самыми ТСО его кабинета. У литераторов и учителей иностранного языка в арсенале обязательно были проигрыватели, а кое у кого и магнитофоны, у математиков – кодоскопы, сменявшие громоздкие эпидиаскопы. Учитель начальных классов часто пользовался фильмоскопом. Педагог мог, к примеру, показать с его помощью своим ученикам диафильм-сказку. Киноустановками могли похва-



статься, пожалуй, лишь физики, историки и географы. Позже в классах появились телевизоры и видеоманитофоны, но специальные учебные телепередачи до многих школ так и не дошли. Технический прогресс не стоит на месте. И в конце 80-х начале 90-х в школы стали поступать компьютеры. Это чудо техники воспринималось поначалу чем-то сверхъестественным. Но в последующие десятилетия электронные ТСО внедрялись уже «семимильными шагами». И сегодня уже никого не удивит современными компьютерными классами, мультимедийными установками, интерактивными досками, использованием широких возможностей Интернета.

Современному школьнику трудно объяснить, как его родители, бабушки и дедушки радовались демонстрации учебного фильма, пусть даже черно-белого, не самого высокого качества, на узкоплечной аппаратуре. Старые ТСО теперь воспринимаются как музейные экспонаты. И такими они стали, к примеру, в музее школы №4. Здесь можно увидеть проигрыватели разных поколений, самые разные диапроекторы и киноустановки. А вот граммофон, стоящий на одном из стеллажей, использовали не на уроках. Под него танцевали на школьных вечерах в послевоенные годы.

В школьном музее побывала
Н. ИЛЬИНА.

Спорт

ЗАВЕРШИЛИСЬ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Завершились соревнования по мини-футболу среди школ района, проходившие с 7 по 10 октября на универсальной спортивной площадке гимназии. Они проводились под девизом «Спорт против наркотиков и детской преступности». В этих соревнованиях приняли участие команды трех школ района – гимназии, школы №4 и школы-интерната для детей, нуждающихся в социальной поддержке.

Победителями в 4-х возрастных группах:

младшей (2000-2003 г.р.), старшей (1998-1999 г.р.) и в группе юниоров (1996-1997 г.р.), стали команды школы №4. Но зато перспективные футболисты гимназии стали сильнейшими в средней возрастной группе (2000-2001 г.р.)

Победителям были вручены кубки и дипломы администрации района. Помимо наград этим командам выпала честь представлять Опочечный район на зональном этапе областных соревнований, который уже меньше чем через месяц пройдет в Пустошке.

Приемная семья

КОГДА ЧУЖИЕ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ РОДНЫМИ

Стать приемными родителями могут далеко не все. В первую очередь потому, что для этого необходимо иметь большое желание сделать ребенка, лишённого родительской заботы и материнской любви и ласки, счастливым, вернуть ему веру в надёжность семейного очага. А для этого надо иметь мужество, чувство ответственности, обладать огромной душевной щедростью.

К счастью, такие люди есть в нашем городе. О некоторых мы уже рассказывали на страницах нашей газеты. И вот новая встреча.

Прежде чем стать приемной мамой, **Александра Антоновна БОГДАНОВА** уже имела опыт патронатного воспитателя.



Семь лет назад две соседских девочки сами попросили Александру Антоновну взять их к себе. Старшей Тамаре было тогда 13 лет, младшей – 10. До этого они, лишённые порой внимания родителей, частенько забегали по-соседски. Александра Антоновна, зная непростое положение и проблемы этой семьи, сопереживала девочкам-подросткам, привечала, иногда кормила или просто угощала чаем со сладостями. Когда сестры сделали самостоятельный выбор в пользу доброй тётки-соседки, Александре Антоновне оставалось лишь все оформить юридически. Самым приемлемым вариантом в те годы был патронат.

После улаживания всех формальностей и оформления необходимых документов девочки продолжили учебу в коррекционной школе-интернате, а жили теперь у Александры Антоновны. Она же совмещала основную работу с нелегкими заботами патронатного воспитателя. Девочки были очень разные по характеру, они и между собой-то порой не очень ладили. Но в целом в семье царил мир. Такой тон задавала



Александра Антоновна. Она умела уладить любой разгоравшийся конфликт без крика, погасить пожар страстей в самом его зачатке.

Тамара прожила в семье Богдановых четыре года, Катя – семь. Девочки выросли. И отправляла их в большую жизнь Александра Антоновна как своих родных, давая им самые необходимые материнские напутствия. Сейчас обе девушки получают профессии в Пыталове. Но добрые отношения с Александрой Антоновной они сохранили.

Сотрудники органов опеки решили использовать опыт Александры Антоновны и предложили ей стать приемной мамой для других детей, так же нуждающихся в любви и заботе. И она согласилась. К своим будущим приемным детям – братьям Артему (8 лет) и Саше (6 лет) присматривалась, забирая их вначале только на каникулы. А в конце мая, как только завершился учебный год, привезла к себе. Проводил у Александры Антоновны каникулы и еще один мальчик, но с ним отношения как-то не сложились. И тогда приемной маме предложили взять девочку. Впервые Карина приехала к Александре Антоновне на майские

просыпается заложенная изначально любовь к матери, которую они не сумели реализовать в своих родных семьях.

Вначале свою приемную мать ребята называли тетей Сашей. Но в один прекрасный день Карина прижалась к Александре Антоновне, обняла ее за шею и вдруг жарко зашептала: «Тетя Саша, а можно я буду называть тебя мамой?..» Вслед за девочкой и маленький Сашка, заглядывая в глаза, к своей приемной маме стал обращаться не иначе как «мамочка-красотулечка». А потом и от Артема вместо «тети Саши» Александра Антоновна услышала «мама». Вот так дети из разных семей (мальчики до этого жили в Опочецком районе, Карина – из Куньи) стали и между собой родными, потому что у них одна мама на троих.

Жить в семье, с мамой – это для любого ребенка самое большое счастье. Для детей, испытавших в раннем детстве потерю или предательство родителей, – счастье вдвойне. Приемная мама А.А.Богданова прекрасно



понимает, что семейное благополучие достигается огромным трудом и неустанными заботами. И отношения в приемной семье она строит так же, как в своей собственной. Две ее дочери уже взрослые, у них свои семьи. У Александры Антоновны трое внуков. Сама вышла на пенсию. Соглашаясь на предложение органов опеки создать приемную семью, она знала, что будет трудно, но не побоялась взять на себя такую ответственность. У мальчиков проблемы со здоровьем. Недавно Саша прошел курс лечения в санатории. Учатся ребята

в обычной школе. Стараются не подводить свою новую маму. И хочется надеяться, что все в этой семье будет хорошо, а иначе и быть не может, ведь здесь любят и уважают друг друга.

Н. ИЛЬИНА.

НА СНИМКАХ из семейного альбома: А.А.Богданова с Кариной и Артёмом: к школе готовы – Саша, Карина, Артём и его одноклассница; на пикнике.

Пенсионный фонд информирует

Около 300 опочецких семей потратили средства материнского капитала на улучшение жилищных условий

С начала действия государственной программы поддержки семей в Опочецком районе выдано 546 сертификатов на материнский (семейный) капитал. Во втором квартале 2013 года сертификаты получили 20 семей.

При этом 53% от общего числа владельцев сертификатов уже распорядились средствами материнского капитала по направлениям, предусмотренным действующим фе-

деральным законодательством.

Самым востребованным направлением использования средств материнского капитала по-прежнему остается улучшение жилищных условий. На эти цели средства потратили 292 владельца сертификатов. Из этого числа 152 человека погасили жилищные кредиты. 127 человек использовали материнский капитал на приобретение жилья (без использования заемных средств). А 13 человек на средства государственной поддержки

построили или реконструировали жилье собственными силами, без привлечения строительной организации.

С 2011 года на средства материнского (семейного) капитала можно получить частичную компенсацию за уже построенный индивидуальный жилой дом. Кроме того, появилась возможность использовать семейный капитал на строительство или реконструкцию жилого дома собственными силами, без привлечения строительных организаций.

Напомним: право на материнский капитал имеют семьи, в которых с 1 января 2007 года появился второй, третий или последующий ребенок. Размер материнского капитала в 2013 году для тех, кто им еще не воспользовался, составляет 408960,50 рубля. Для обладательниц сертификатов, которые уже распорядились частью средств, размер оставшейся суммы индексируется с учетом инфляции.

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ БОДРОСТИ

Апельсины. Когда вы находитесь под воздействием стресса, защитные силы организма заметно снижаются, что сказывается как на физическом, так и на психическом самочувствии. В такой период особенно необходимо зарядиться витамином С, нехватка которого вызывает депрессию. Апельсины богаты этим витамином, а также фолиевой кислотой и другими веществами, необходимыми для нервной системы.

Мед. Это средство традиционно использовалось для борьбы со стрессом, а также для улучшения работы сердца. В меде в избытке содержатся органические фосфаты, которые регулируют сердечный ритм и способствуют кровообращению.

Бананы. Этот фрукт богат витамином В₆, необходимым для выработки серотонина. В них много магния, калия и клетчатки.

Лук. В сыром виде лук действует возбуждающе, не говоря уже о том, что резать его далеко не самая приятная процедура. Однако если добавить его в суп или второе блюдо, он отдаст все свои успокаивающие свойства. Лук способствует расслаблению мышц.

Листовой салат. В средние века его использовали как замену опиума. Тарелка зеленого салата с оливковым маслом на ужин позволит победить бессонницу.

Молоко, творог и йогурты. В молочных продуктах содержится кислота, которая улучшает выработку серотонина, гормона счастья. Чтобы не перегружать себя лишними калориями, выбирайте обезжиренные варианты.

Яблоки. Очень легко перевариваются, особенно если есть их натощак, уравновешивают уровень сахара в крови и заряжают энергией. Недаром английская поговорка гласит: одно яблоко в день – и никаких проблем!

Какао. Некоторые исследования показывают, что этот продукт увеличивает выработку гормона, который регулирует настроение. Какао вызывает положительные эмоции и активизирует работу мозга.

Красная рыба. В ней, как известно, содержится жирная кислота Омега-3. Ученые доказали прямую зависимость между ее недостатком и депрессией.

Клубника. В ней содержится растворимая клетчатка, которая способствует пищеварению и регулирует уровень сахара в крови, значительно снижает раздражительность.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ: ПРИЧИНЫ

Вот и закончилось лето с его буйными красками, жарким солнцем и отпускными радостями. Впереди еще одна дождливая осень, а за ней бесконечная зима. Как тут не впасть в уныние... В отличие от весенней депрессии осенняя имеет в своей основе исключительно психологические причины. Наш организм полон витаминов, насытился длинными солнечными днями, выпался и вообще прекрасно себя чувствует. Казалось бы, нет никаких причин расстраиваться, а мы все равно в печали. Почему?

ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМ

Скорее всего, летом у вас был отпуск. И даже если не было, вы все равно много отдыхали, а значит сбился ваш привычный распорядок дня. Сложно даже представить, что нужно снова вставать в 7 утра, когда темно, и возвращаться домой вечером, когда опять-таки темно. Выходные дни на даче закончились, вечером уже не погулять по парку, да и вообще уже пора заняться делами.

ХОЛОД

Высокая влажность и низкие температуры скажутся на нашем расслабленном организме моментально. И вовсе не потому, что ему не хватает витаминов. Наоборот, уверенность в том, что после такого замечательного и полного свежих фруктов и овощей лета вам не страшен никакой холод, приведут к тому, что в первые промозглые дни вы будете одеваться по-летнему легко. Повышенная температура, кашель и насморк, которые не заставят себя долго ждать, сразу же скажутся и на вашем психологическом состоянии.

САМОВНУШЕНИЕ

Многие не любят осень. Мы накручиваем себя сами, готовясь к тому, что осенью все будет плохо. И сама мысль о том, что впереди дождливый сезон, становится для нас катализатором плохого настроения и депрессии. А тут еще сваливается масса бытовых проблем вроде смены шин и утепления окон, учеба детей в школе, и мы разрываемся между свалившимися на нас делами, вина во всем природу.

ОТЧЕГО НАМ ГРУСТНО?

Состояние апатии, перепады настроения, сонливость или, наоборот, расстройство сна – эти симптомы, возникающие в начале, а особенно в конце осени, свидетельствуют о том, что



наш организм испытывает стресс.

Специалисты считают, что причина этого стресса кроется в недостатке солнечного света. Электрический свет проблемы не решает, поскольку для полноценной жизни нам требуется ультрафиолет, а его несут только солнечные лучи. Есть еще искусственный ультрафиолет в солярии, но его можно посещать далеко не всем, и делать это следует очень осторожно, особенно после 30 лет.

ИГРАЙ, ГОРМОН!

Еще одна причина сезонной депрессии – это избыток гормона сна мелатонина. Он вырабатывается в организме в темное время суток, и, когда его слишком много, нам все время хочется спать. Осенью, когда световой день становится короче, мы получаем этого гормона гораздо больше, чем летом. Отсюда постоянная апатия, упадок сил и, желание прикорнуть, которое преследует нас в межсезонье.

В ДВУХ ШАГАХ ОТ ДЕПРЕССИИ

Осенняя хандра, особенно затяжная, – это не так безобидно, как может показаться. На фоне стресса ослабляется иммунитет, обостряются хронические недуги. Чаще всего это заболевания желудка и кишечника, суставов, половой сферы. Но еще большая опасность сезонной хандры заключается в том, что она может перейти в клиническую депрессию, которую потом придется всерьез лечить.

Важно! Если более двух недель длятся апатия, раздражительность, грусть, слезы без причины, отсутствует аппетит и все это сопровождается бессонницей, сердечбиением и головными болями, требуется помощь специалиста. Запишитесь на прием к психотерапевту.

amateya.ru

Небольшой излишек веса продлевает жизнь

Известно, что ожирение опасно для здоровья, поскольку сопряжено со многими недугами, такими как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Однако, по мнению американских специалистов, небольшой лишний вес в пожилом возрасте не только не представляет угрозы, но может быть даже полезен, поскольку способствует увеличению продолжительности жизни, сообщает «Российская газета».

К таким неожиданным вы-

водам ученые из Университета Огайо пришли в ходе масштабных исследований, длившихся на протяжении 18 лет, сообщает GlobalScience.ru. За это время специалисты изучили состояние здоровья 10 тысяч добровольцев старше 18 лет.

Анализ показал, что у людей в возрасте 50 лет, у которых всего несколько лишних килограммов веса, есть все шансы прожить в среднем на 15 лет дольше своих сверстников с «идеальным» весом.

Ученые считают, что на уве-

личение продолжительности жизни влияет фактор стабильности веса. Если человек часто набирает лишний вес или же, наоборот, часто сбрасывает его, то это создает стресс для организма, что особенно чувствительно в пожилом возрасте. В случае же со стабильным весом, пусть и немного лишним, такого не наблюдается. Специалисты отмечают, что в группе наибольшего риска – люди, страдающие от ожирения и продолжающие набирать лишний вес.

НОВОСТИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

У женщин младше 22 лет чаще рождаются дети с низким IQ

У женщин младше 22 лет чаще рождаются дети с низким IQ. Как сообщают СМИ, к такому выводу пришли ученые по результатам 11-летнего наблюдения. Было обследовано около 200 семей.

Медики объясняют этот факт тем, что женщины, забеременевшие в возрасте от 15 до 22 лет, сильнее подвержены сильным стрессам. По результатам исследования, выяснилось, что почти у 42% женщин, родивших ребенка в возрасте 15-18 лет, была дородовая депрессия. Потому и дети также же испытывают эмоциональную неустойчивость, а это ведет к снижению уровня IQ.

Учёные определили, в какое время суток человек выглядит хуже всего

В связи с суточными и сезонными биоритмами человеческий организм совершает множество различных процессов и вырабатывает разные гормоны. По биоритмам исследователям удалось определить, в какое время хуже всего человек выглядит.

Оказалось, что большинство людей неважно выглядят в период с четырех до пяти часов вечера. Именно в это время концентрация сахара в человеческом организме снижается. Это, в свою очередь, чревато понижением энергетического запаса, из-за чего своей вершины достигает рабочий стресс. В течение дня на лице человека происходят незначительные изменения несколько раз. И если наиболее истощен он в начале вечера, то лучше всего выглядит утром.

Газировка делает детей агрессивнее

Потребление газировки приводит к агрессии и проблемам с концентрацией внимания у детей. К таким выводам пришли исследователи из Колумбийского университета в Нью-Йорке.

Любой из обычных компонентов сладкой газировки может изменять поведение, но исследований, посвященных их влиянию именно на детей, очень мало. Отчасти причиной агрессивного поведения может быть кофеин, так как он нарушает сон и повышает беспокойство.

Ученые исследовали поведение почти 3 тыс. пятилетних детей из 20 крупных американских городов. При этом 43% детей выпивали порцию газировки как минимум раз в день и 4% – четыре и более. Ученые исключили другие факторы, которые могли бы негативно повлиять на поведение детей.

В ходе эксперимента выяснилось, что количество выпитой газировки прямо пропорционально агрессивности: дети, выпивавшие четыре порции газировки, ломали чужие игрушки, дрались и не могли сосредоточить свое внимание на чем-то одном.