



Суббота
30
марта
2013 г.

Газета основана
в 1918 году



Красный МАЯК

№25-26 (12465-12466)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 12 руб.



Министерство обороны ко Дню Победы возродит Преображенский и Семёновский полки. Такие наименования присвоят 154-му отдельному комендантскому полку и 130-й отдельной мотострелковой бригаде, которые дислоцируются в Москве. У этих воинских частей также появится историческая символика и обмундирование.

* * *

Минобороны планирует в рамках госпрограммы построить свыше 500 новых хранилищ для ракет и боеприпасов. Новые хранилища будут строить из железобетонных блоков и оснащать системами взрыво- и пожаробезопасности, охраны и сигнализации. Кроме того, склады обнесут земляными валами.

* * *

До конца 2013 года в России снимутся с регистрации около 600 тысяч индивидуальных предпринимателей, эти люди уйдут в тень или покинут бизнес, заявили в «Опоре России». В организации отметили, что уход бизнеса в тень связан с повышением с 1 января текущего года страховых взносов для индивидуальных предпринимателей.

* * *

Доля безналичных операций в общем объеме транзакций по банковским картам впервые в истории российской финансовой системы превысила долю операций по снятию наличных. Это произошло за счет того, что банки стимулируют клиентов на выгодные им покупки по безналичным расчетам.

* * *

В Москве возбуждено дело в отношении мужчины, напавшего на охранника Мавзолея Ленина. Фигурантом дела стал Артем Горбачев 1988 года рождения. В момент нападения он был нетрезв. В ходе конфликта охранник Мавзолея получил ушиб правой ноги, закрытый перелом носа и ссадину на нижней губе.

* * *

Американская казна в 2012 году истратила более 1,3 миллиона долларов на содержание Джорджа Буша-младшего, который оказался самым «дорогим» из ныне живущих бывших президентов. Эта сумма складывается из его пенсии, содержания аппарата, а также расходов на перелеты, офис, почтовые и другие услуги.

Позитив

МОСТ КАПИТАЛЬНО ОТРЕМОНТИРОВАЛИ



Пешеходный мост через Великую в районе городского стадиона, связывающий одну часть города с другой, является там единственным удобным переходом для пешеходов. В 2006 году была проведена его капитальная реконструкция: установлены дополнительные опоры, заменены тросы, дощатый настил и сходы с него. За шестилетний период службы деревянные части моста пришли в негодность. Причиной этого стали не только естественные факторы, но и вандалы, периодически разрушающие целостность его конструкций. Все это создавало опасность проходящим по нему людям. Поэтому капитальный ремонт пешеходного моста был включен в планы городской администрации на 2013 год.

На состоявшемся в начале марта конкурсе подряд на его капитальный ремонт выиграло МУП «Коммунсервис». Следует сказать, что среди трех претендентов, участвовавших в конкурсе, была и строительная фирма из Пскова.

На момент посещения моста корреспондентом газеты в середине этой недели на нем уже был постелен дощатый настил. Работники МУП «Коммунсервис» **Владимир Валентинович ЗАХАРОВ** и **Николай Иванович КИСЕЛЕВ** устанавливали боковые рейки. По словам строителей, прежние деревянные конструкции – балки и настил – настолько сгнили, что были не пригодны даже на дрова.

Проходящая по мосту опочанка **Валентина Петровна ПОЛУКЕЕВА** (на снимке) остановилась



возле строителей, чтобы поблагодарить их за ремонт.

- Мне часто приходится проходить по мосту по пути в поликлинику, – говорит Валентина Петровна. – Он просто жизненно необходим, особенно пожилым людям, которые посещают находящиеся на Завеличье поликлинику и отделения больницы. Вот только бы молодежь не безобразничала, не выламывала доски из настила моста и поручней сходов.

Женщина высказала пожелания и строителям – сделать более пологий лестничный сход со стороны стадиона.

Как стало известно, в планах ремонта моста это предусмотрено, а также и сооружение более удобного пандуса.

Нельзя не сказать, что подвесным мостом для сокращения пути пользуются и люди работающие, и те, кто с Завеличья водит детей в детские сады, и школьники. Так что этот мост можно считать важной жизненной артерией города.

Е. ПУЛЬША.

Юбилеи

ИХ ПОЗДРАВИЛ ПРЕЗИДЕНТ

В первой половине марта поздравления с юбилейными датами от президента В.В. Путина, губернатора Псковской области А.А.Турчака и главы района Ю.А.Ильина принимали труженицы тыла Вера Дмитриевна Соколова из Опочки и Клавдия Яковлевна Котова из деревни Духново (с 90-летием), а также опочанка Клавдия Ивановна Борсанова (с 95-летием). Их тепло поздравили представители администрации района, территориального управления социальной защиты населения, областных структур.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ!

В пятницу, 22 марта, на улице Царькова в доме №11 произошел пожар. Огнем уничтожена большая часть имущества, в том числе бытовая техника, посуда, одежда. Сгорели и деньги, полученные накануне. Для проживания осталась одна комната, многие вещи в которой сильно закопчены от дыма.

Центр социального обслуживания просит опочан оказать посильную помощь семье Т.А.Скворцовой. Необходимо: постельное белье, посуда, одежда для взрослых (мужская, раз. 52-54, женская, раз.50-52), обувь – размер 42 (муж.) и 37-38 (жен.), а также для мальчика 17 лет – одежда (размер 46-48) и обувь (размер 40-41). Обращаться в Центр социального обслуживания, каб. №7.

с 1 апреля ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ



на 2-е полугодие 2013 года
СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ:

на 1 месяц – 51 руб. 21 коп.
на 3 месяца – 153 руб. 63 коп.
на 6 месяцев – 307 руб. 26 коп.

ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ

на 1 месяц – 49 руб. 23 коп.
на 3 месяца – 147 руб. 69 коп.
на 6 месяцев – 295 руб. 38 коп.

В ООО «ПРЕССА»

на 1 месяц – 48 руб.
на 3 месяца – 144 руб.
на 6 месяцев – 288 руб.

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ
АДМИНИСТРАЦИИ
ОПОЧЕЦКОГО РАЙОНА
от 25.03.2013 г. №203**

О назначении публичных слушаний по проекту решения Собрания депутатов Опочецкого района пятого созыва «Об утверждении отчета об исполнении бюджета муниципального образования «Опочецкий район» за 2012 год»

В соответствии со статьей 28 Федерального закона от 06.10.2003 г. №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», статьями 10 и 28 Устава муниципального образования «Опочецкий район», Положением о публичных слушаниях, утвержденным решением 46-й сессии Собрания депутатов Опочецкого района четвертого созыва от 21.10.2010 г., Администрация Опочецкого района **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Назначить публичные слушания по проекту решения Собрания депутатов Опочецкого района «Об утверждении отчета об исполнении бюджета муниципального образования «Опочецкий район» за 2012 год» на 17 часов 11 апреля 2013 года и провести их в зале заседаний Администрации Опочецкого района (г.Опочка, ул.Коммунальная, д.8/15).

2. Для подготовки и проведения публичных слушаний создать комиссию в следующем составе:

Ильин Ю.А. – глава Опочецкого района;

Лисин В.Л. – председатель Собрания депутатов Опочецкого района пятого созыва (по согласованию);

Строцкая В.Л. – заместитель главы Администрации Опочецкого района – начальник финансового управления Администрации Опочецкого района;

Полулях В.И. – заместитель главы Администрации района по социальной политике;

Марков Ю.В. – заместитель главы Администрации района по жилищно-коммунальному хозяйству;

Константинов Н.А. – начальник отдела правового обеспечения Администрации Опочецкого района.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Опочецкого района – начальника финансового управления Администрации Опочецкого района Строцкую Валентину Леонидовну.

4. Обнародовать проект решения Собрания депутатов Опочецкого района пятого созыва «Об утверждении отчета об исполнении бюджета муниципального образования «Опочецкий район» за 2012 год» путем размещения его на информационном стенде, расположенном на 1 этаже здания Администрации Опочецкого района (г.Опочка, ул.Коммунальная, д.8/15) и на официальном сайте Администрации Опочецкого района (orochka.reg60.ru).

Глава Опочецкого района
Ю.А. ИЛЬИН.

Прогнозы

ЖУРЧАТ АПРЕЛЬСКИЕ РУЧЬИ



После несбывшегося мартовского тепла нам обещают тепло апрельское. Ну, должна же все-таки весна наступить. Однако зима еще грозит утренними морозцами, а похолодания могут сопровождаться выпадением осадков в виде дождя и мокрого снега.

Геомагнитная обстановка месяца весьма напряженная. Возмущения магнитного поля Земли будут особо ощутимыми 1 апреля (сразу два астероида и соединение Плутона с Солнцем усиливают напряженность магнитосферы), 10 (новолуние, соединение Венеры и Марса с Луной, прохождение перигелия кометы Вилда 1), 24 (предноволуние, соединение Плутона с Солнцем и максимум метеорных потоков Виргиниды), 25 (полнолуние, частичное лунное затмение, соединение Сатурна с Луной, максимум метеорных потоков Сагиттариды).

ПРИМЕТЫ АПРЕЛЯ

4 – Василий-солнечник. Утром смотрели восход солнца: солнце в кругах – к урожаю.

7 – Благовещение Пресвятой Богородицы. Мокрое Благовещение – грибное лето. Солнечный день – пшеница уродится. В старину под Благовещение в избах всю ночь огней не тушили, считая, что это поможет уберечь в этот год урожай от молнии.

14 – Марья-пустые щи. День преподобной Марии Египетской. Если разлил на Марию Египетскую, то травы будет много. Если лед сходит вдруг (быстро) – год будет легкий.

17 – Иосиф-песнопевец. Огородные сверчки начинают скачки. Если сверчок кричит – время пахать под рожь.

20 – Акулина. На Акулину дождь – хороша будет калина.

24 – Антип-половод. Святого мученика Антипа считают целителем зубов. Когда у крестьянина болели зубы, он не вырывал ни одного больного, а, подержав на нем мелкую серебряную монету,

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ АПРЕЛЯ

1, понедельник	с 7.00 до 12.00
3, среда	с 11.00 до 13.00
4, четверг	с 3.00 до 7.00
7, воскресенье	с 13.00 до 17.00
8, понедельник	с 9.00 до 13.00
9-11 – экстремально трудные дни, связанные с новолунием; 10 – новолуние	
14, воскресенье	с 15.00 до 17.00
15, понедельник	с 6.00 до 11.00
17, среда	с 9.00 до 12.00
18, четверг	с 7.00 до 10.00
20, суббота	с 11.00 до 15.00
24, среда	с 13.00 до 16.00
25-27 – экстремально трудные дни, связанные с полнолунием; 26 – полнолуние	

пробивал ее насквозь и вешал на икону святого Антипы. Снег после половодья – большое для озими невзгодье.

29 – Ирина-рассадница. На Ирину (Арину) сеют капусту на рассадники. Половодье достигает своего апогея.

Спрашивали – отвечаем

ПОЧЕМУ МОЛЧИТ «МАЯК»?

В редакцию «Красного маяка» и администрацию района обращались жители района – постоянные слушатели радиостанции «Маяк» по поводу прекращения вещания этой радиостанции на наш район. Администрацией района был сделан официальный запрос директору филиала Российской телевизионной и радиовещательной сети «Псковский областной радиотелевизионный передающий центр» А.В.ЛАПТИЕВУ.

В начале недели на имя главы района Ю.А.Ильина пришел следующий ответ:

ТЕПЕРЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА ГОРМОНЫ ДЕЛАЮТ В ПОЛИКЛИНИКЕ

Недавно в редакцию обратилась женщина с вопросом, почему в поликлинике не берут анализ крови на гормоны. Она страдает заболеванием щитовидной железы и подобное обследование вынуждена проходить каждые три месяца. Этот вопрос мы переадресовали главному врачу Опочецкой районной больницы Игорю Викторовичу НИКОЛАЕВУ. Вот что он сообщил:

«На Ваш запрос по прекращению вещания радиостанции «Маяк» сообщаю Вам, что на территории Псковской области 14 марта 2013 года с 6.00 местного времени отключены следующие радиопередатчики: **Великие Луки – 69, 14 МГц, Глубоко – 72,83 МГц, Дедовичи – 72, 56 МГц, Трутнево – 69, 14 МГц.**

Отключение произведено по решению вещателя – ФГУП «ВГТРК», которое уведомило об отказе использования радиопередатчиков, задействованных на трансляции программы «Маяк», за исключением передатчиков УКВ-1 диапазона административных центров РФ.

Обращения и жалобы по данному вопросу прошу адресовать: Всероссийская государственная телевизионная и радиовещательная компания (ВГТРК). Адрес: 125040, г.Москва, Ямского поля 5-я ул., 19/21. Телефон +7 (495) 251-40-50. Директор филиала РТРК «Псковский ОРТПЦ» А.В.Лаптев».

Раньше в нашей лаборатории брали анализы крови на гормоны и отправляли их на исследование в Псков. С начала года, в связи с переходом на одноканальную систему финансирования, кровь на гормоны перестали брать, так как эта услуга стала в областной больнице платной, то есть квоты на нее отменили.

Для решения проблемы районная больница закупила тест-системы, и теперь анализ на гормоны делают в нашей лаборатории. Необходимое современное оборудование для этого имеется.

ЕСТЬ ПОВОД

АПРЕЛЬ

- 1 апреля.** День смеха. Именины домового. День математика. Международный день птиц.
- 2 апреля.** Международный день детской книги.
- День единения народов России и Беларуси.
- 4 апреля.** День святого Исидора – покровителя Интернета.
- 6 апреля.** День работника следственных органов.
- 7 апреля.** Всемирный день здоровья.
- День геолога.
- 8 апреля.** День сотрудников военных комиссариатов.
- 12 апреля.** Всемирный день авиации и космонавтики.
- 13 апреля.** Всемирный день рок-н-ролла.
- 14 апреля.** День войск противовоздушной обороны страны.
- 15 апреля.** День специалиста по радиоэлектронной борьбе.
- 18 апреля.** День воинской славы России. Ледовое побоище.
- Международный день памятников и исторических мест.
- 22 апреля.** День Земли.
- 23 апреля.** Всемирный день книги и защиты авторского права.
- 24 апреля.** Международный день солидарности молодежи. Международный день астрономии.
- 26 апреля.** Международный день интеллектуальной собственности.
- 28 апреля.** Всемирный день охраны труда. Всемирный день породненных городов.
- 29 апреля.** Международный день танца.
- 30 апреля.** День пожарной охраны.
- Праздник древонасаждения.

Люди необычных профессий

Одни посещают различные страны по туристическим путевкам, другим за границей приходится бывать по долгу службы, в командировках. Среди них опочанин Владимир Воронин. Он работает в российской авиакомпании «ЮТэйр» техником на вертолете Ми-8. За время работы он облетел буквально всю территорию бывшего Советского Союза. Длительное время работал в условиях северных широт нашей страны, а в последние годы – в странах африканского континента: Чад, Уганда, Кения, Судан, Эфиопия и другие.

В прошлом году ему довелось побывать в Афганистане. Командировка длилась с 10 мая по 1 августа. Вот что он рассказывал о поездке в эту страну.



КОМАНДИРОВКА В АФГАНИСТАН: ТАМ ДО СИХ ПОР СТРЕЛЯЮТ

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

— Поначалу были сомнения, соглашаться или нет на эту командировку. Смотрел художественные и документальные фильмы о пребывании там ограниченного контингента советских войск, новостные передачи о современных событиях после ввода туда войск НАТО. И понимал, что там неспокойно. Но все же согласился лететь.

В аэропорт Кабула летели с пересадкой в Дубае. Перед вылетом меня предупредили, что на месте нас встретят представители авиакомпании. Приземлились. Захожу в зал ожидания аэропорта, но меня никто не встречает. Кругом ходят бородачи с автоматами. Через какое-то время (оно мне показалось вечностью) ко мне, наконец, подошли два афганца и на ломаном русском языке спросили: «Вы Владимир?» В ответ я утвердительно кивнул головой. И они пригласили пройти к машине.

Чем дальше мы ехали, тем вид за окном автомобиля становился все безлюднее и пустынее. И меня уже стали посещать тревожные мысли: «Может, меня взяли в заложники?» Ведь никаких документов встретившие меня мужчины не предъявили. Успокоился только тогда, когда увидел вдали ангары, силуэты самолетов и вертолетов.

Прежде чем я попал на аэродром, у меня проверили документы на нескольких блокпостах. Тщательно досмотрели личные вещи, в том числе содержание ноутбука. И только потом определили в группировку вертолетов МИ-8, личный состав которой насчитывал около сорока человек. Ее смело можно было назвать не только многонациональной, но и международной. К примеру, командир экипажа нашего вертолета был из Южной Африки, бортмеханик – из Украины, бортстрелки – две молодые женщины из Новой Зеландии. Они, как позже выяснилось, у себя на родине являются чемпионами по стрельбе. Обслуживающий персонал аэродрома и летный состав самолетов состоял из американцев, французов, англичан, финнов и представителей других стран. Были даже колумбийцы. Отличить их можно

было по обилию татуировок на теле. Что они там делали, для меня до сих пор остается загадкой.

В задачу экипажей вертолетов входила перевозка различных грузов. По инструкции в целях безопасности мы должны были набирать высоту только над аэродромом по серпантину и так же садиться, летать на высоте не менее трех километров. В один из полетов на себе испытали важность такой предосторожности: выпущенной по нам автоматной очередью пробило топливный бак вертолета. После посадки мы извлекли пулю из топливного бака. Она оказалась обычной, калибра 7,62 миллиметра, от автомата Калашникова. На наше счастье, она была не зажигательной.

Оружие в Афганистане очень много. Оно имеется не только у боевиков, но и у гражданского населения. Притом оружие не только современное, но и довольно старое, в частности, кремневые ружья. Они обладают большой дальностью стрельбы и убийной силой. Мой знакомый, проходивший срочную службу в составе ограниченного контингента советских войск, рассказывал, что в одном из боев выпущенная из такого ружья гайка чуть не пробила ему бронезилет.

ПРОДАЕТСЯ ВСЕ – ОТ ФРУКТОВ ДО АВТОМАТОВ КАЛАШНИКОВА

Поразила доступность оружия: в обычной лавке можно свободно купить как стрелковое, так и холодное оружие. К примеру, автомат Калашникова можно приобрести всего за 40 долларов, естественно, не новый и, возможно, китайского производства (для сравнения – примерно столько же там стоит блок сигарет «Мальборо»).

В торговых рядах рынка продается буквально все. Даже военное обмундирование советского образца: форма, погоны, пуговицы, ремни и т.д., что меня особенно удивило. Как и на любом восточном базаре – изобилие фруктов, овощей, всевозможных приправ и снадобий. Много ковровых изделий, украшений из серебра, чеканки, а драгоценные и полудрагоценные камни продаются на вес и стоят относительно недорого.



О том, как мы должны вести себя за пре-

делами аэродрома, проводился инструктаж. Фотографировать строго запрещено. За это могут забросать камнями или вообще застрелить. И не спасут даже сопровождающие для охраны автоматчики. И потому эта единственная командировка, из которой я вернулся почти без фото- и видеоматериалов.

Пятница у них молебный день, поэтому покидать аэродром запрещено. Обратиться к местному населению на английском языке не рекомендуется. Английская речь ассоциируется у местного населения с американцами и военным блоком НАТО, которых большинство афганцев ненавидят. А вот к русским они, напротив, относятся доброжелательно. В этом приходилось убедиться не раз. Однажды на рынке продавец фруктами, афганец средних лет, узнав, что я из России, стал угощать меня фруктами. Возможно, с годами (прошло уже 26 лет – ред.) пришло осознание полезности пребывания советских войск в Афганистане: в период советского присутствия в этой стране строилось жилье, школы, больницы и т.д. Сам видел несколько пятиэтажных жилых домов, возведенных по нашим типовым проектам. Среди глинобитных одноэтажных мазанок они выглядели, как солидные высотные здания. В них живут люди, есть водоснабжение и электричество.

ЧЕРНЫЙ ФЛАГ – ЗНАК ОПАСНОСТИ

На аэродроме, где мы находились, базировались в основном самолеты и вертолеты транспортной авиации. Основная работа – перевозка мирных грузов, в том числе гуманитарной помощи, поэтому обстрелам со стороны моджахедов аэродром практически не подвергался.

Система предупреждения об опасности довольно интересная. На флагштоках поднимались разных цветов флаги, соответствующие разной степени опасности: самая высокая степень – флаг черного цвета. Это означало, что даже передвигаться по аэродрому запрещено.

А вот военные аэродромы и базы войск НАТО обстрелам подвергались регулярно. В свою очередь натовцы проводили ответные карательные акции. Это походило больше на защиту самих себя, чем на наве-

дение порядка в стране. И все увиденное здесь дает право сомневаться в том, что это миротворцы.

...Время в афганской командировке пролетело быстро. Автомобиль мчал меня по дороге в международный аэропорт Кабула. За окном мелькали растущие на раздвинутой полосе низкорослые ливанские кедры. И в мыслях было: «Прощай, неизвестный и загадочный Афганистан, страна с пыльными бурями, с нестерпимой дневной жарой и пронизывающим ночным холодом». Я покидал его с определенной долей тоски и грусти. За время командировки успел подружиться с членами экипажа вертолета (с ними вряд ли доведется встретиться вновь). Пелена секретности, которой была окутана эта командировка, не позволяет называть ни имена, ни фамилии, ни поддерживать дальнейшие отношения. Оглядываясь назад, я не жалею об этой своей поездке, хотя она и была связана с определенной долей риска.

МИ-8 – МАШИНА НАДЕЖНАЯ

Нельзя не сказать о том, почему вертолеты, разработанные советскими авиаконструкторами в середине прошлого века, продолжают быть востребованными и в веке нынешнем.

По словам Владимира Воронина, за годы эксплуатации Ми-8 отлично показал себя в работе, как в условиях суровых морозов северных широт, так и в жарких экваториальных странах. Различные модификации и оснащение современным оборудованием делают его отвечающим всем нынешним техническим требованиям. Он остается одним из самых распространенных в мире транспортных вертолетов своего класса и используется в более чем сорока странах.

Машина очень надежная. Если и происходят аварии или нештатные ситуации, то в большинстве случаев, как говорят, из-за человеческого фактора. Поэтому в последнее время стали уделять больше



внимания подготовке летного состава и технического персонала (и не только вертолетов). В этом Владимир смог убедиться сам, посетив в декабре прошлого года Выборгский авиационный техникум, в котором он в свое время учился. Теперь техникум является филиалом Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации.

С собой в поездку Владимир взял старшего сына Александра и двух его друзей, которые в будущем хотят связать свою жизнь с авиацией. Они прошли по учебным корпусам, поговорили с курсантами и преподавателями. Мальчишкам понравившаяся форма, в которую одеты курсанты, общежитие и спортивные залы. Нужно отметить, что там обучаются не только юноши, но и девушки.

После поездки ребята окончательно определились в выборе профессии – стать пилотами. А еще один парень из гимназии решил стать авиационным техником. Быть может, впереди у них такие же интересные командировки в различные уголки нашей страны и за ее пределы.

Е. ПУЛЬША.

НА СНИМКАХ: во время командировки в Афганистан; посещение в Выборге филиала университета гражданской авиации.

Культура

ФОНД БИБЛИОТЕКИ ПОПОЛНЯЕТСЯ ЗА СЧЕТ ПОДАРКОВ

Недавно в редакцию газеты поступила информация, что районной библиотеке подарили серию книг. Мы решили узнать о дарителе поподробнее, ведь серия книг – это немало и в плане количества книг, и в денежном отношении. Кто же этот добрый и щедрый человек?

Вот что рассказала нам Галина Алексеевна ЗАХАРОВА, главный библиотекарь отдела обслуживания взрослых:



жественную литературу, но и периодические издания. Аня Дубровская ежемесячно приносит около семи наименований молодежных гляцевых журналов. А Н.А.Паршина на протяжении уже нескольких лет дарит «Огонек». К

– Да, действительно, недавно наш постоянный читатель Вячеслав Борисович Кунагин передал в дар библиотеке порядка пятидесяти книг из серий «Великие тайны истории» и «Терра мистика». Приобретал их В.Б.Кунагин для личного пользования по подписке, цена одной книги, по его словам, около восьмидесяти рублей. Но это не самое главное. Важно, что человек не пожалел и подарил библиотеке всю серию целиком. Огромное ему спасибо за это благое дело! Хочется добавить, что эти книги востребованы читателями.

Добавлю, книги нам дарят часто. Только с начала 2013 года 33 экземпляра подарила В.К.Николаева, 17 – Л.И.Дашкина, 10 – В.В.Федорова. Есть люди, которые дарят по 1-2 книги, но часто. В числе таких дарителей Е.И.Шарко, И.Я.Махов, Л.А.Борисенко, А.Я.Надеин. Н.Н.Денисенко передала библиотеке около 100 томов классической литературы. Две серии книг «Зачем и почему» и «Откровения Ангелов-Хранителей» из подаренных В.М.Пидласым отобраны для читального зала.

Отрадно, что дарят не только худо-

сожалению, библиотека уже давно не имеет возможности выписывать периодики в достаточном объеме, это очень дорогое удовольствие. И помощь опочан – хорошее подспорье.

Вообще мы благодарны и читателям, и жителям нашего города, кто имеет возможность выписывать периодики в дар книги для библиотеки. Все подаренное мы распределяем между абонементом и читальным залом. А произведения из классики, которых у нас в избытке, отдаем на книгообмен, который постоянно действует на первом этаже в фойе. Книги там не залеживаются, их быстро разбирают для личных библиотек.

Что касается современной художественной литературы, особенно популярной, то ее фонд в основном пополняется благодаря подаркам.

В сельские библиотеки тоже поступают дары, но в основном от дачников из Москвы и Санкт-Петербурга.

Коллектив библиотеки благодарит всех, кто передает книги в дар, будь то классика, современная литература, журналы или книги для обмена.

Записала Л. ФЕДОРОВА.

Служба 01

ЗА ДВА ДНЯ СГОРЕЛИ ДВА ДОМА

В пятницу, 22 марта, в 16.30 на пульт пожарной части поступило сообщение о пожаре в жилом доме, расположенном на улице Царькова. К моменту прибытия пожарного караула пламенем было охвачено чердачное помещение дома. Тушение огня затрудняло то, что под шифером крыши находилась еще и шепка.

Усилиями огнеборцев пожар был локализован. От огня пострадали часть кровли дома и внутренние помещения. По предварительным данным, очаг возгорания находился в примыкающем к дому подсобном помещении. Ущерб и причина пожара устанавливаются.

На следующий день, поздно ночью, пожар произошел в жилом доме в деревне Макушино. Как и в первом случае, очаг возгорания находился в подсобном помещении дома.

Самостоятельно справиться с пламенем жильцы дома не смогли и вызвали пожарных. Прибывший дежурный караул предотвратил распространения огня на надворные постройки. Дом сгорел полностью. Причина пожара устанавливается.

(Материал подготовлен совместно с отделением Госпожнадзора по Опочецкому району).



Пенсионный фонд информирует

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ВОПРОС: Я проработала 19 лет в Эстонии и 20 лет в России. Мне назначили пенсию только за «российский» стаж, за «эстонский» стаж назначат пенсию только в 63 года. Где справедливость?

ОТВЕТ: С 16.10.2011 г. вступил в силу Договор между Российской Федерацией и Эстонской Республикой о сотрудничестве в области социального обеспечения от 14.07.2011 г.

Настоящий Договор распространяется на отношения, относящиеся:

1) в Эстонской Республике – к государственному пенсионному страхованию, включая народную пенсию;

2) в Российской Федерации к трудовым пенсиям по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца, к социальным пенсиям.

В соответствии со ст.3 действие Договора распространяется на лиц, проживающих на территориях договаривающихся сторон и являющихся их гражданами или лицами без гражданства, на которых распространяется или ранее распространялось действие законодательства каждой из договаривающихся сторон.

Договор основан на пропорциональном принципе, в соответствии с которым за пенсионный стаж, приобретенный на территориях Эстонской Республики (ЭССР) и Российской Федерации (РСФСР), пенсия устанавливается по законодательству и за счет той стороны, на территории которой он был приобретен.

Исходя из норм Договора, при определении права на пенсию и при конвертации пенсионных прав учитываются периоды пенсионного стажа, приобретенные на территориях договаривающихся сторон, в том числе на территориях бывших ЭССР и РСФСР.

Однако каждая договаривающаяся сторона исчисляет размер пенсии, соответствующий пенсионному стажу, приобретенному на ее территории, согласно положениям своего законодательства.

Таким образом, по достижении возраста 55 лет вам органами ПФР установлена трудовая пенсия по старости за российский стаж.

Кроме того, поскольку вы работали в Эстонии, по достижении общеустановленного пенсионного возраста в Эстонской Республике (на сегодняшний день это 63 года), согласно Договору по нормам законодательства Эстонской Республики, будет назначена пенсия за эстонский стаж.

Пенсионный фонд Российской Федерации в силу своего статуса и выполняемых им функций является правоприменительным органом, осуществляющим свою деятельность в соответствии с полномочиями, определенными законодательством.

Требования законодательства для Пенсионного фонда Российской Федерации и его территориальных органов являются строго обязательными для исполнения, и право расширительного толкования положений законодательства Пенсионному фонду не предоставлено, внесение изменений возможно только на законодательном уровне.

К сведению сообщаем, что неработающим пенсионерам согласно ст.12.1 Федерального закона от 17.07.1999 г. №178-ФЗ (в ред. от 08.12.2010 г.) «О государственной социальной помощи» территориальными органами Пенсионного фонда Российской Федерации устанавливается федеральная социальная доплата (ФСД) к пенсии, в случае, если общая сумма материального обеспечения не достигает величины прожиточного минимума пенсионера, установленной в субъекте Российской Федерации по месту его жительства.

Общая сумма материального обе-

спечения включает в себя: сумму пенсии и различные социальные выплаты (ежемесячную денежную выплату, дополнительное ежемесячное материальное обеспечение, региональные социальные выплаты, денежный эквивалент натуральных льгот).

Величина прожиточного минимума пенсионера, установленная Законом Псковской области, на 2013 год составляет 5678 рублей.

ВОПРОС: Я ежегодно получал из ПФР «письма счастья», с информацией о состоянии лицевого счета. Слышал, что в 2013 году такие письма рассылаться не будут. Тогда где получить данную информацию?

ОТВЕТ: В соответствии с законодательством, с 2013 года рассылка извещений о состоянии индивидуальных лицевых счетов застрахованных лиц производиться не будет.

Пенсионный фонд Российской Федерации стремится внедрять современные, удобные и малозатратные способы информирования граждан о состоянии их индивидуальных лицевых счетов.

Получить информацию о состоянии индивидуального лицевого счета возможно следующими способами:

- Застрахованное лицо имеет право на получение копии сведений у работодателя. Работодатель обязан передать застрахованному лицу, работающему у него по трудовому договору, копию сведений, представленных в орган Пенсионного фонда РФ.

- Выписку из индивидуального лицевого счета можно получить в территориальных органах ПФР. Документ содержит сведения о трудовом стаже, суммах начисленных и уплаченных страховых взносов и позволяет оценить полноту и достоверность сведений, предоставленных работодателем в ПФР. При этом запрос на получение выписки можно направить по почте. Выписка из индивидуального лицевого счета будет направлена заявителю также почтовым отправлением.

- Информацию о состоянии индивидуального лицевого счета можно получить на Едином портале государственных услуг www.gosuslugi.ru.

- Информацию о состоянии индивидуального лицевого счета можно получить в электронной форме через кредитные организации, с которыми у ПФР заключены соответствующие соглашения.

- Кроме того, в ближайшее время предусматривается внедрение на всей территории России универсальной электронной карты гражданина Российской Федерации, с использованием которой граждане также смогут получать информацию о состоянии их индивидуальных лицевых счетов в электронном виде.

ВОПРОС: Я перевел свою накопительную часть в НПФ «Социальное развитие», но подумываю перевести свои деньги в другой НПФ. Как это сделать?

ОТВЕТ: Для перевода средств пенсионных накоплений из негосударственного пенсионного фонда (НПФ) «Социальное развитие» вам необходимо заключить договор с новым негосударственным пенсионным фондом и подать заявление в Пенсионный фонд Российской Федерации о переходе из одного НПФ в другой НПФ.

Или подать заявление о переходе из негосударственного пенсионного фонда в Пенсионный фонд Российской Федерации, выбрав один из портфелей (расширенный или государственных ценных бумаг) государственной управляющей компании Внешэкономбанк.

Заявление необходимо подать в Пенсионный фонд Российской Федерации до 31 декабря текущего года.

Обзор писем

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

Мартовская почта «Красного маяка» изобилует рассказами о праздновании 8 Марта и Масленицы. Отдельные письма уже опубликованы, остальные мы представляем в традиционном обзоре.

Л.С.Павлова посвятила женщинам Опочки поэтические строки:

Женщины Опочки,
Прекрасные и чистые,
Нежные, как белая сирень,
С легкою загадкой,
как вино искристое,
Добротой вы светитесь,
Словно майский день.

16 марта жители деревень Звоны и Мостицы провожали Масленицу. И об этом рассказали в стихах:

Нас в машинах привезли
В библиотеку Звонскую,
Чтоб ответить там блинков
И песню спеть застольную.
Пирожков мы привезли
С творогом, с капустой,
Чтобы Масленица наша
Не казалась грустной.
Все про Масленицу пели
И стихи читали,
И про тещины блины
Куплеты сочиняли...
А потом надели мы
Юбочки цветные
И платочки повязали
Разные такие.
И зажгли мы чучело,
Хоровод водили.
Вот так очень весело
Зиму проводили!

В подготовке и проведении праздника активное участие принял совет ветеранов волости в составе А.Н.Степановой, М.М.Ивановой, Н.П.Яковлевой, Е.И.Алексеевой, Л.С.Нефедовой. Большую помощь оказала специалист по социальной работе О.С.Васильева, финансовую поддержку – глава волости В.А.Федин. Об этом рассказала заведующая Звонской библиотекой Н.М.Васильева.

А вот как праздновали Масленицу в деревне Барсаново: «17 марта на площадке возле клуба провожали Масленицу с песнями, плясками да горячими блинами. Подготовили праздник культорганизатор клуба С.А.Васина и библиотекарь Л.С.Орехова. Народ веселили скоморохи, Матрешка и сама Масленица. Жители деревни и гости состязались в перетягивании каната, боях мешками и других конкурсах. Из-за гололеда пришлось отменить катание на лошадях. Но зато вспомнили другой обычай – катание с горы на санках, благо горка оказалась рядом с клубом. Добрая девочка Маша разрешила покататься на принесенной из дома «ватрушке». Повеселить народ русскими наигрышами пришел житель д.Большие Рогатки, местная знаменитость, А.Тарасов. Молодежь пела под гитару».

В детском саду «Лучик» масленичная неделя началась с доступных бесед в каждой группе. Воспитатели познакомили детей с народными традициями, показали презентацию с описанием празднования каждого дня Масленицы. Дети играли в веселые игры, рисовали иллюстрации к празднику, изготов-

ливали поделки. «Утро широкого четверга в детском саду было особенным, – рассказывается в письме. – На празднично украшенном спортивном участке под музыкальное сопровождение сказочные персонажи в народных костюмах (скоморохи, Василиса, Зима и Весна) играли с детьми в русские народные игры и водили хороводы, устраивали соревнования. Кульминацией стало долгожданное появление соломенного чучела Масленицы. Дети были в восторге! А в завершение праздника детей и гостей ждали горячий чай и румяные блины, которые на подносе вынесла Зимушка-зима».

Мартовское заседание Клуба выходного дня в ДДТ посвятили вышивке лентами. Об этом рассказала педагог дополнительного образования И.В.Елагина. Руководители кружков «Волшебная иголка» В.И.Иванова и «Страна веселых узелков» Н.Л.Иванова поздравили собравшихся с 8 Марта. Затем состоялось знакомство с историей вышивки лентами. Ребята быстро освоили ленточные швы и для своих мам вышили тюльпаны.

В начале марта были подведены итоги районного этапа областного детского экологического форума «Зеленая планета 2013». Об этом сообщила педагог-организатор ДДТ Н.Н.Роот. Дипломами I степени отмечены рисунки Ирины Соловьевой (д/с «Лучик»), Алины Михайловой (гимназия), Вероники Беловой и Ирины Языковой (Теребенская школа), эссе Ксении Волковой (Глубоковская школа), стихотворение Сандры Кадымовой (ДДТ), фотография «Блики на воде» Артема Кулагина (Макушинская школа). Также диплом I степени за акцию «Птичий домик» получила Екатерина Платонова (Глубоковская школа).

Детские плакаты «Остановим туберкулез» оценивало жюри в составе сотрудника районной библиотеки И.И.Константиновой, врача-фтизиатра Г.П.Юрина и представителя Красного Креста в Опочечком районе М.С.Воробьевой. Дипломы I степени были присуждены Светлане Алексеевой (Краснооктябрьская школа) Ольге Алексеевой (ДДТ) и Ирине Федоровой (Макушинская школа). Об этом также рассказала Н.Н.Роот.

Письма в редакцию приходят и по электронной почте. Одно из них пришло из Москвы от Галины Евгеньевны Глазковой: «Мой отец в прошлом житель Опочки. Здесь прошло его детство и юность, здесь похоронены его родители и другие родственники. Он выпускник первой школы. Затем окончил военное училище, академию, поездил по всей стране. Сейчас ему 75 лет. Он живет в Москве и только раз в год, осенью, приезжает в Опочку. К большому счастью, газету «Красный маяк» стали выкладывать в электронном виде на официальном сайте. Отец только и живет этой газетой, ждет не дожидается следующего выпуска. Следит за всем происходящим в городе, радуется, когда встречает знакомые фамилии».

Письма читала
А. КИСЛОВА.

Акция

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»



Под таким названием в пятницу, 22 марта, в рамках Международного дня борьбы с туберкулезом состоялось спортивное мероприятие. Проходило оно в спортзале Опочечкого индустриально-педагогического колледжа.

С приветственным словом перед участниками состязаний выступили заместитель главы администрации района В.И.Полулях и директор Опочечкого индустриально-педагогического колледжа В.В.Карпова, а председатель отделения Российского Красного Креста по Псковской области П.Н.Василевский пожелал здоровья и благополучия участникам соревнований и их близким.

В спортивных эстафетах в этот день боролись за победу команды учащихся учебных заведений Опочечкого, Пустошкинского, Красногородского и Пыталовского районов. В острой и упорной спортивной борьбе победа досталась команде индустриально-педагогического колледжа, второе место по набранному очкам было присуждено Опочечкой школе №4, а третье почетное место – красногородцам.

Призы и дипломы получили победители спортивного мероприятия, а также всем

его участникам были вручены поощрительные призы от Российского Красного Креста.

Е. СТАЦОВ.



Здравоохранение

103 кареты «скорой помощи» поступят в больницы области

103 кареты «скорой помощи» будут приобретены для учреждений здравоохранения Псковской области. В ближайшее время будет объявлен аукцион на их поставку. Об этом сообщил заместитель председателя регионального комитета по здравоохранению и фармации Денис Иванов.

Планируется купить два автомобиля «скорой помощи» класса С на базе «Форда Транзит», три машины того же класса и семь класса В на базе «Газели», 29 единиц класса В на базе «Фиата Дукато» и 62 на базе УАЗа. «Машины класса С в большей степени оснащены оборудованием, оно более специализированное», – пояснил заместитель председателя комитета.

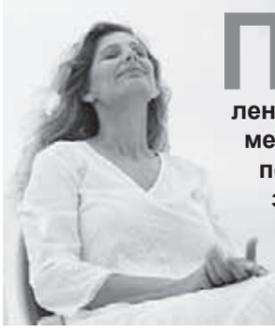
Новая медтехника поступит во все больницы региона. Районы получают по 2-3 автомобиля, Великие Луки – 7-10, Псков – около 20. «Распределять транспорт будут в зависимости от на-



ОРГАНИКУ – НА ПОЛЯ!

В кооперативе «Исса» этот памятный с советских времен лозунг остается по-прежнему актуальным. Здесь с осени на кооперативные поля вывезено уже около 4500 тонн органических удобрений, и эти работы будут продолжены. Как рассказал руководитель хозяйства В.В.Карпенко, на вывозке навоза от ферм на поля работает небольшой, но дружный коллектив механизаторов из пяти человек. Задействованы экскаватор, бульдозер и три трактора на отвозке органических удобрений. Отвозят навоз на поля один или два раза в месяц в зависимости от заполнения навозохранилищ. Навоз на полях складывается в румы, из которых весной он будет развиваться под яровые культуры. Роль органических удобрений в повышении плодородия почв нельзя недооценивать, поскольку только за последние годы цены на аммиачную селитру выросли с 8500 до 11500 рублей за тонну.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Пользу дыхательных упражнений сложно переоценить. Их рекомендуют делать для укрепления иммунитета и ускорения обменных процессов, что важно для поддержания фигуры. А кроме этого, всего несколько правильно выполненных дыхательных упражнений способны зарядить вас энергией или, наоборот, помочь расслабиться.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Начинайте с тех упражнений, которые вам легче даются.
2. Если вам сложно выполнить упражнение, то упростите его для себя и постепенно переходите к более сложному варианту.
3. Не делайте упражнения через силу. Всегда действуйте в соответствии со своим ритмом.
4. Если во время упражнения вы чувствуете дискомфорт, то убедитесь, что выполняете его правильно. Если все верно, то попробуйте его сделать так, как вам удобно.
5. Головокружение во время дыхательных упражнений нормально, т.к. в мозг начинает поступать большее количество кислорода. Но все же, если вы чувствуете сильное головокружение – остановитесь и подышите в обычном ритме.
6. Если есть возможность – делайте упражнения на свежем воздухе или хотя бы в проветренном помещении.

АКТИВИРУЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В первый раз дыхательные упражнения для активации должны длиться не более 15 секунд. Каждый раз увеличивайте время на 5 секунд, пока не дойдете до 1 минуты.

1. Делайте быстрые вдохи и выдохи через нос. Вдох и выдох должны быть короткими и одинаковыми по силе. Рот при этом должен быть не только закрыт, но и расслаблен.
2. Частое дыхание: постарайтесь сделать 3-4 вдоха-выдоха за секунду. Они должны быть неглубокими, но очень быстрыми. Так дышите 5 секунд, затем переходите в обычный режим, через минуту повторите.
3. Задержка дыхания. Глубоко вдохните и задержите дыхание на сколько сможете. Затем сделайте резкий выдох через рот. Затем еще раз вдохните, задержите воздух на несколько секунд, сожмите губы и попытайтесь выдохнуть воздух через сомкнутые губы, не надувая щек.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

1. Самое простое и эффективное упражнение, которое можно делать где угодно. Самое удобное положение для его выполнения – сидя. Кончиком языка коснитесь верхнего неба и держите его так. Дышите в обычном режиме через рот, а воздух будет циркулировать вокруг языка.
2. Делайте всего 4 вдоха-выдоха за минуту. Т.е. один вдох и один выдох у вас будут занимать 15 секунд. Дыхание должно быть связным – без пауз и задержки. Дышите так 1-2 минуты.
3. Сконцентрируйтесь на дыхании: сделайте несколько глубоких вдохов, а затем дышите естественно, считая количество вдохов и выдохов. Отсчет ведите циклами по 5: вдох – 1, выдох – 2, вдох – 3, выдох – 4, вдох – 5. Сделайте 5-6 циклов. Это упражнение лучше делать сидя, немного наклонившись вперед.

Консервированные помидоры попали на первую строчку в списке вредных продуктов

Американские диетологи решили составить список из семи самых вредных для организма продуктов, которые необходимо навсегда исключить из пищевого рациона.

На первом месте оказались простые консервированные помидоры, сообщает Infox.ru. Однако эта информация касалась только консервов в жестяных банках. Дальше следуют мясные продукты, подвергающиеся значительной обработке и добавлению вкусовых приправ, антибиотиков и нитратов. К таким продуктам относятся бекон, колбаса, паштеты.

На третьей позиции оказался маргарин, который богат вредными кислотами, ухудшающими работоспособность

сосудов. Растительные масла, особенно оливковое и кокосовое, также были признаны вредными, особенно при употреблении в больших количествах, поскольку они провоцируют появление всевозможных воспалений в организме.

Картофель, выращенный в неорганических условиях с применением пестицидов, категорически нельзя употреблять в пищу. Все соевые продукты также были внесены в опасный список, поскольку чаще всего они являются генетически модифицированными.

Особенное место в списке также отведено искусственным подсластителям, которые в ряде случаев способствуют образованию раковых опухолей и, как правило, содержат гораздо больше сахара.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

ДИЕТА ПРОТИВ РАКА

Диета может играть заметную роль в предотвращении рака. Для профилактики онкологических заболеваний изменить свое питание рекомендуется в 2-х направлениях:

- следить, чтобы в пище было как можно меньше канцерогенов;
- наличие в рационе витаминов, минералов и других полезных веществ для работы иммунной системы.

Международное агентство по изучению рака назвало 7 продуктов, которые способствуют образованию злокачественных опухолей, это:

- копченое мясо, рыба, при копчении образуется химический канцероген – полициклический углеводород бензопирен, это вещество в небольших дозах относительно не опасно, но имеет свойство накапливаться в организме,
- жареное мясо с аппетитной корочкой, как, впрочем, и любые другие жареные продукты, особенно вредно использовать одно и то же масло для жарки повторно,
- нитраты, которые попадают к нам в организм в основном из тепличных овощей, в желудке образуют опасные вещества – нитрозоамины,
- самый популярный усилитель вкуса, который сейчас можно найти практически везде, – глутамат натрия относится к числу условных канцерогенов (это значит, что при наличии других факторов риска он может спровоцировать развитие болезни), также он может ухудшить состояние уже больного человека,
- избыток обычной поваренной соли (ежедневная норма – 6-8 граммов), все, что больше, не идет организму на пользу,
- транс-изомеры жирных кислот (ТИСЖ) – их добавляют при производстве майонеза, маргарина, кулинарных жиров, а значит, их можно найти и в чипсах, печенье, сухариках, тортах...
- быстрые углеводы, больше всего их в рафинированном сахаре, сдобе, белом хлебе – при частом употреблении нарушают обмен веществ, что тоже косвенно может стать причиной рака,
- сильнейший природный канцероген афлатоксин выделяет грибок *Aspergillus flavus*, а грибок этот часто можно найти в обыкновенном арахисе.

Ученые считают, что причиной увеличения числа онкологических заболеваний в развитых странах может являться изменение питания, переход от традиционного для человеческого существа рациона, включающего много растительной клетчатки, к употреблению рафинированных продуктов, а также увеличению калорийности питания.

В то же время известно, что растительные волокна обеспечивают вывод разнообразных шлаков и вредных веществ из кишечника, не допускают процессы гниения.

Витамины, минералы и другие питательные вещества могут задержать развитие рака, нейтрализуя канцерогены, обеспечивая правильное функционирование иммунной системы или предотвращая поражение тканей и клеток организма.

Исследователями особенно интересовали антиоксиданты – витамин А (особенно бета-каротин), С и Е, селен, фолиевая кислота, витамин В6, магний, цинк и коэнзим Q10.

Поскольку избышек некоторых витаминов может оказаться вредным, врачи предостерегают от чрезмерного увлечения биологически активными добавками и рекомендуют придерживаться диет с высоким содержанием свежих фруктов, овощей и цельных злаков, белки получать из постного мяса и нежирных морепродуктов, свести к минимуму сахар.

Многие специальные противораковые диеты придают особое значение вегетарианству. И действительно, даже больные раком, придерживающиеся здоровой, богатой питательными веществами вегетарианской диеты, как правило, чувствуют себя лучше.

Лишний вес и ожирение – также фактор риска для онкологических заболеваний. Опыты, проводимые на животных, показывают, что чем меньше калорийность питания, в разумных пределах, конечно, тем выше продолжительность жизни и меньше вероятность появления новообразований.

Однако ни одна диета не продемонстрировала способности замедлить или вылечить рак.

Больным следует избегать любых диет, рекламируемых как якобы способные вылечить рак, сторонники которых отказываются от стандартного лечения.

По материалам Интернет.

Чёрный чай поможет избежать слабоумия в старости

Анализ нескольких исследований показал: чай сокращает риск старческого слабоумия. Кроме того, четыре чашки этого напитка в день способны значительно улучшить память.

Регулярное употребление цейлонских сортов чая благоприятно влияет на познавательную функцию у пожилых. Таковы результаты анализа американских ученых, сообщает Daily Mail.

Они изучили показания, полученные в ходе шести исследований с участием более 7 тыс. человек. Испытуемые отмечали, как часто они пьют чай или кофе, и проходили тесты на состояние памяти. Такой тест традиционно используется для диагностики начальной стадии болезни Альц-

геймера. Исследование повторялось спустя 10 лет, и любое ухудшение функций мозга было заметным. Все изыскания показали: у людей, предпочитавших чай, познавательная функция оставалась более острой.

В ходе одного из исследований выяснилось, что больше 4 чашек чёрного чая в день улучшают память, а всего 2-3 чашки в сутки снижают риск слабоумия на 43%. Еще один эксперимент, проводившийся в США, доказал, что чай благоприятно влияет на женское здоровье.

Эксперты считают, что некоторые составляющие чая могут защитить мозг от разрушительного воздействия некоторых химических соединений, которые в пожилом возрасте



пагубно влияют на функции головного мозга. В частности, речь идет об аминокислоте L-тиамине, содержащейся в большом количестве в чайных листьях. Кофе не оказывает подобного влияния, подчеркивают ученые.

Специалисты подчеркнули, что в дальнейшем намерены понять точный механизм: как именно напиток воздействует на клетки мозга и снижает риск слабоумия.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ с 1 по 7 апреля



ОВЕН. Ваш круг общения значительно расширится. Чтобы не стать жертвой обмана, будьте внимательнее и старайтесь избегать важных решений, которые нельзя будет переиграть. В выходные важно быть рядом с тем, кого вы действительно любите.



ТЕЛЕЦ. Сложившаяся ситуация послужит поводом к устранению недоразумений и укреплению вашего авторитета. Поступившие предложения примите и используйте с наибольшей для себя выгодой. Некая ваша тайна может стать достоянием гласности.



БЛИЗНЕЦЫ. Наступает достаточно активная неделя, наполненная событиями. Ваши замыслы удачно реализуются. Возможны столкновения ваших интересов с интересами окружающих. В выходные вашу душу согреет забота любимого человека.



РАК. Будьте особенно внимательны к состоянию собственного здоровья. Постарайтесь закончить накопившиеся дела. Не следует идти на поводу у своего азарта. В выходные дни общения будет насыщеннее обычного. Благоприятный день – понедельник, неблагоприятный день – вторник.



ЛЕВ. Вас могут озадачить и огорчить проблемы в профессиональной сфере. Придется принимать решительные меры, в том числе и те, которые вам не слишком по душе. Выбор, который вам предстоит, может изменить вашу дальнейшую судьбу.



ДЕВА. Вам необходимо научиться жить в мире с самим собой и окружающими. Ваши энергия и напор окажут большое влияние на близкий круг. Стремление выделиться и достичь желаемого приведут вас к заветной цели. В выходные займитесь благоустройством дома.



ВЕСЫ. Благоприятный период для реализации смелых начинаний, при этом вам придется мгновенно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию. Друзья охотно помогут вам, можете рассчитывать на их совет, время и даже – на их финансы. От вашей инициативности многое будет зависеть.



СКОРПИОН. На свете не найдется более целеустремленных людей, нежели вы. Вы сможете справиться практически с любым делом, если получите хотя бы минимальное представление о том, как это делается. В выходные вы окажетесь подвержены приступам гнева и раздражительности.



СТРЕЛЕЦ. Достижения на работе обойдутся для вас «малой кровью», поэтому вам предстоит осмыслить свой успех и понять, как еще раз повторить его. Любой конфликт может быть преодолен, если подходить к поискам решения творчески.



КОЗЕРОГ. Вам понадобится терпение и объективность к собственным действиям. Необходимо доказать окружающим свою незаменимость, но не стоит демонстрировать гордыню. В некоторых ситуациях успеху способствует наступательная тактика.



ВОДОЛЕЙ. Вам придется набраться мудрости и терпения, чтобы преодолеть возникающие сложности на вашем пути. Пришло время выполнения давних обещаний, постарайтесь сделать это, чтобы не обидеть близких ненароком.



РЫБЫ. Все будет получаться «на отлично», но будьте бдительны, капризная удача может отвернуться от вас в любой момент. Вам может достаться тяжелая работа, а начальство будет до неприличия часто менять свою точку зрения. В выходные старайтесь завершить то, что начали.

ТРЕВОГА ДНЯ – африканская чума свиней

На сегодняшний день обстановка по африканской чуме свиней (АЧС) в центральном и северо-западном регионах Российской Федерации остается напряженной. В январе-марте 2013 года зарегистрированы новые вспышки данного заболевания на территории Тверской, Тульской и Ярославской областей среди диких кабанов. Диагноз подтвержден в лаборатории ГНУ «ВНИИВВиМ» г.Покрова. В связи с этим 15 марта 2013 года Главным государственным управлением сельского хозяйства, ветеринарии и гостехнадзора Псковской области проведено совещание по вопросам организации контроля за складывающейся обстановкой и противоэпизоотическими мероприятиями по предупреждению возникновения и распространения острого инфекционного заболевания – африканской чумы свиней. В данной эпизоотической обстановке хотелось бы еще раз напомнить населению, что такое африканская чума свиней (АЧС), и о необходимости соблюдения несложных, но эффективных правил, которые помогут предотвратить возникновение на территории района опасного заболевания.

Африканская чума свиней – контагиозная вирусная болезнь домашних и диких свиней, независимо от возраста и породы. Возбудитель АЧС устойчив к физическому и химическому воздействию, в трупах свиней сохраняется до 10 недель, навозе – до 5 месяцев и более, почве – от 4 до 5 месяцев в зависимости от сезона года, в замороженном мясе, копченой колбасе – до 4 месяцев.

Источником болезни являются больные свиньи, выделяющие вирус во внешнюю среду с мочой, калом, истечениями из носа и другими секретами и экскретами.

Передача вируса здоровым животным осуществляется через зараженные вирусом корма, подстилку, навоз, трупы и продукты убоя животных (мясо, мясосопродукты, кровь), а также зараженными вирусом клещами.

Какими клиническими признаками проявляется данное заболевание? Это повышение температуры (41-42°C), учащенное дыхание и покраснение кожи. Супоросные свиноматки abortируют. На коже появляются фиолетово-красные пятна, не бледнеющие при надавливании. Наблюдаются кровянистые истечения из носа, понос с примесью крови, пневмония, отек легких, конъюнктивит, парезы и параличи конечностей.

Средства лечения и профилактики африканской чумы свиней до сих пор не разработаны. Заболевание не представляет угрозы для здоровья человека, однако чрезвычайно опасно для животноводства. Остановить распространение вируса можно только жесткими карантинными мероприятиями, что наносит колоссальный экономический ущерб. Заболевание способно моментально распространиться на большие территории и привести, по условиям карантина, к массовому уничтожению поголовья свиней в очаге заболевания и в радиусе двадцати километров от очага. Больные и контактировавшие с ними свиньи подлежат убою бескровным методом с последующим сжиганием трупов животных.

В целях предотвращения за-

носа вируса африканской чумы свиней необходимо:

- соблюдать нормы и правила содержания свиней;
- обеспечить работу свиноводческих хозяйств в режиме закрытого типа, в личных подсобных хозяйствах граждан – безвыгульное содержание свиней, в том числе не допускать контакта свиней с другими животными (дикие свиньи, хищные птицы, звери, собаки и кошки, которые могут быть переносчиками вируса);

- места входа в животноводческие помещения оборудовать дезинфекционными ковриками и поддерживать их в рабочем состоянии;

- исключить доступ к местам содержания свиней посторонних лиц, исключить завоз необработанного инвентаря и въезд на территорию, где содержатся свиньи, транспортных средств не прошедших специальную обработку;

- исключить скармливание свиньям не проваренных столово-кухонных отходов;

- приобретение кормов для животных производить только из благополучных по заболеванию свиней территорий от фирм, предприятий, организаций, индивидуальных предпринимателей, имеющих на корма ветеринарные сопроводительные документы и проводить их обязательную термическую обработку перед скармливанием;

- ежедневно проводить осмотр животных, в случае подозрения на заболевание немедленно поставить в известность ветеринарного врача обслуживающего населенный пункт;

- **запрещается подворный убой свиней** (убой проводить только на аттестованных убойных пунктах), а также реализация мяса и продуктов свиноводства без проведения ветеринарно-санитарной экспертизы;

- биологические отходы, полученные при убое скота на личные нужды, утилизировать в установленных местах или уничтожить сжиганием при соблюдении ветеринарно-санитарных правил;

- не приобретать свиней в местах несанкционированной торговли без ветеринарно-сопроводительных документов подтверждающих благополучие места вывоза свиней, вновь приобретаемых свиней – регистрировать в сельских администрациях и осуществлять обязательное карантинирование животных перед вводом в основное стадо;

- обеспечить доступ к обслуживанию свиней ветеринарными специалистами (проведение вакцинации и необходимых клинических исследований, периодическое осуществление ветеринарных осмотров животных и др.);

- при возникновении подозрения на заболевание свиней африканской чумой немедленно сообщать специалистам государственной ветеринарной службы.

Лица, виновные в нарушении ветеринарно-санитарных правил содержания животных, способствующие возникновению и распространению заболевания АЧС, привлекаются к ответственности в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

А. ПРОЗОРОВ,
начальник ГБУ «СББЖ
по Опочецкому, Красногородскому
и Пушкинскому районам».

Простые рецепты

СЫРНЫЙ САЛАТ С СУХАРИКАМИ



Сырный салат с сухариками – очень сытный, так что им без проблем можно накормить небольшую компанию. Еще один важный момент – салат не нужно солить, так как ингредиенты – сухарики, сыр, соленые огурцы, майонез – дают достаточно соли.

Ингредиенты: 3 отваренных яйца, 3 соленых огурчика, 250 г сыра, 100 г сухариков, 2-3 дольки чеснока, майонез, небольшой пучок укропа, молотый перец (по желанию).

Сыр трем на крупной терке, огурцы режем брусочками, яйца и зелень мелким. Складываем эти ингредиенты в миску, добавляем сухарики, давим чеснок, слегка перчим по желанию. Заправляем майонезом.

Салат нужно есть немедленно, иначе сухарики размокнут.

ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ



Ингредиенты: 500 г капусты, укроп, перец, 125 г маргарина.

Тесто: 3 яйца, 5 столовых ложек сметаны, 3 столовых ложки майонеза, 6-7 столовых ложек муки, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка разрыхлителя.

Капусту посечь, перемешать с укропом. Высыпать в форму для запекания. Маргарин растопить и залить капусту. Вбить яйца, добавить майонез, сметану, посолить, поперчить. Хорошо все перемешать. Высыпать муку с разрыхлителем и снова хорошо перемешать. Тесто вылить на капусту и поставить запекаться.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ



Ингредиенты: картофель, 1 морковь, 1 лук репчатый, мясной фарш, 1 яйцо, соль.

Начистить картофель (лучше брать крупный, чтобы удобнее было тереть). Натереть полови-

ну на крупной терке, другую половину – на мелкой.

Все перемешать, посолить. Соединить фарш (лучше брать свиной, так как он жирнее, зразы получатся более сочными), яйцо, нарезанную морковь, лук. Посолить и перемешать.

Взять в руку немного натертого картофеля и хорошенько отжать, распределить на ладони отжатый комочек. Положить начинку.

Сверху накрыть небольшим количеством картошки (отжатой). Сделать ладони «лодочкой» и сформовать зразу продолговатой формы (слой картошки должен быть не слишком толстым, чтобы хорошо прожарился).

Обжарить до золотистой корочки.

ПОСТНАЯ ШАУРМА С ГРИБАМИ



1 лаваш, маленький кочан пекинской капусты, 2 стебля сельдерея, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 1 луковица, 200 г вешенок, по 1 ст. л. постного майонеза и томатной пасты, соль, перец.

Капусту нашинковать, присолить. Огурцы и сельдерей порезать кубиками. Смешать с капустой. Грибы порезать и обжарить с нарезанным луком. Лаваш смазать соусом из майонеза и пасты. Выложить салат, а поверху жареные грибы. Свернуть ролом.

КУРИЦА В ПИВЕ



Куриное мясо 700 г, светлое пиво 250 мл, лук 2 шт., зелень, красный молотый перец, соль, сушеный базилик 1 ч. л., чеснок 3 зубчика.

Мясо порезать небольшими кусочками, чеснок мелко покрошить. Смешать в миске, посолить, залить пивом, добавить базилик, перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. Лук порезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета, добавить порезанную зелень, соль, перец. Мясо обжарить до корочки. В форму для запекания выложить лук, сверху кусочки курицы, залить пивным маринадом. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30 мин. На гарнир отварной рис.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД от 27.03.2013 г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Пыль. 5. Континент. 10. Флот. 15. Домино. 18. Рабзег. 19. Самбо. 20. Брасс. 21. Лото. 22. Полкило. 26. Крем. 27. Антоним. 28. Кабинет. 29. Соус. 31. Увалень. 32. Лето. 34. Фуражка. 36. Фальстарт. 37. Солянка. 41. Гуси. 43. Смола. 44. Ложка. 45. Тема. 47. Клубок. 48. Кишмиш. 51. Фарш. 52. Битлз. 53. Искра. 54. Кран. 56. Знахарь. 58. Масленица. 62. Клевета. 66. Душа. 69. Пешеход. 71. Рысь. 73. Ромашка. 74. Сервант. 75. Торс. 77. Бальзам. 81. Хлеб. 82. Сутки. 83. Радар. 84. Мантия. 85. Аптека. 86. Ковш. 87. Зажигалка. 88. Корж.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Молоко. 2. Лицо. 3. Поясница. 4. Лосьон. 6. Окоп. 7. Трал. 8. Ноги. 9. Небо. 11. Ластик. 12. Трагедия. 13. Язык. 14. Цемент. 16. Аммиак. 17. Папаха. 23. Обвал. 24. Колос. 25. Линза. 29. Сленг. 30. Студия. 32. Локоть. 33. Отара. 35. Жемчужина. 38. Лукоморье. 39. Маркиза. 40. Эликсир. 42. Удила. 46. Марка. 49. Ушанка. 50. Скутер. 51. Фасад. 55. Нефть. 57. Холостяк. 59. Сцена. 60. Егерь. 61. Икота. 63. Вернисаж. 64. Никита. 65. Звезда. 67. Урожай. 68. Пассив. 70. Сверло. 72. Спешка. 76. Соты. 77. Бита. 78. Леди. 79. Зима. 80. Мрак. 81. Хата.