



Среда
4
сентября
2013 г.

Газета основана
в 1918 году



Красный МАЯК

№70 (12510)

ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И СУББОТАМ

Цена 8 руб.

Праздник

ДЕНЬ ЗНАНИЙ, ЯРКИЙ И ТОРЖЕСТВЕННЫЙ, ВСТРЕЧАЕТ ШКОЛЬНИКОВ ОПЯТЬ



**УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ
И РОДИТЕЛИ, ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**
От всего сердца поздравляю вас с началом нового учебного года и с праздником – Днём знаний!

В этом году в Псковской области за школьные парты сядут свыше 63 тысяч учащихся, почти 6,5 тысяч из которых – первоклассники. Это наше будущее, будущее России, будущее Псковской области!

День знаний – это особенный, объединяющий нас всех праздник, а для учащихся и студентов – новый этап в освоении знаний. Псковская область развивается, укрепляет экономику, социальную сферу, культуру, и везде нужны хорошо подготовленные, креативно мыслящие специалисты. И это касается не только кадров высшего звена, но и рабочих специальностей.

Дорогие ученики! Любите и уважайте своих учителей! Прилежно учитесь и трудитесь! Желаю вам интересной учёбы, строгих, но справедливых наставников!

Отдельные слова признательности учителям! Благодаря вашему самоотверженному труду система образования области сегодня занимает ведущее место в России. Это подтверждают результаты единого государственного экзамена, олимпиад и конкурсов, результаты поступления псковских выпускников в престижные учебные заведения России.

Еще раз искренне поздравляю всех с праздником. От всей души желаю жителям Псковской области здоровья и благополучия, энергии и настойчивости в достижении поставленных целей!

С уважением,
губернатор Псковской области
Андрей ТУРЧАК.

В этом году День знаний переместился на 2 сентября. Но это никак не отразилось на его организации. Праздник традиционно получился ярким и нарядным от множества букетов цветов, музыки и многочисленных поздравлений в адрес учащихся, учителей, родителей. И как всегда, самое большое внимание – первоклассникам – мальчишкам и девочкам, у которых длительный школьный марафон только начинается.

Во всех образовательных учреждениях района 2 сентября прошли торжественные линейки. К виновникам торжества обратились со словами и напутственными пожеланиями представители администрации района и города, депутаты, директора школ и представители общественности. Традиционно первоклассников напутствовали старшеклассники, для которых этот учебный год – последний школьный год и одновременно стартовый, за ним серьезные испытания в виде экзаменов, получения профессии, большая се-

рьезная жизнь.

Всего в этом году в школах района за парты сядут 1510 учеников (еще 9 будут обучаться в учебно-консультационном пункте), из них 172 – первоклассники, 92 (по предварительным данным) пришли в десятые классы.

На линейке в школе №4 выступил глава района Юрий Артамонович Ильин. Он тепло поздравил всех присутствующих с праздником, обратил внимание на огромную подготовку к нынешнему учебному году, проведенный ремонт и выразил надежду, что ребята будут беречь свою школу, чтобы эта красота сохранилась надолго. Юрий Артамонович также напомнил о приближающемся юбилее школы, подчеркнул, что администрация района прилагает немало усилий, чтобы учебные заведения

развивались и соответствовали современным требованиям. Глава района передал поздравления ученикам и педагогам от первого заместителя губернатора области В.В.Емельяновой и подарок школе.

К поздравлениям главы района и директора школы М.Г.Петровой и пожеланиям успехов в наступившем учебном году присоединился настоятель храма Преображения Господня о.Николай. Он также поздравил победителей фестиваля «Пасхальная радость» и вручил им памятные подарки.

Студентов, обучающихся и преподавателей индустриально-педагогического колледжа, учащихся и учителей гимназии поздравил с началом учебного года заместитель председателя областного Собрания депутатов Борис Геннадьевич Полозов.

Много раз звучали в этот день напутствия: «В добрый час!», «Счастливого пути!», «Хороших оценок и больших успехов!» и пожелание, чтобы этот день остался в памяти надолго.

В День знаний Государственным управлением образования Псковской области рекомендовано провести уроки, посвященные 20-летию Конституции Российской Федерации.



Выборы-2013

Кандидат в депутаты городского Собрания депутатов по одномандатному избирательному округу №8

Геннадий Анатольевич КОЛЕСНИК



родился в 1961 году в селе Светлое Старобешевского района Донецкой области. Образование высшее. Директор МУП «Теплоресурс» Опочецкого района.

Уважаемые опочане! Выдвигаясь кандидатом в депутаты, я буду настойчивым представителем интересов своих избирателей в администрации города.

Основными задачами для себя считаю:
1. Оказывать конкретную помощь людям, решать те проблемы, по которым наибольшее количество наказов:

- буду поддерживать усилия городской администрации по ремонту дорог и придомовых территорий;
- добиваться эффективного функционирования системы сбора и размещения бытовых отходов (мусора);

2. Установить депутатский контроль:
- за расходованием бюджетных средств города по их целевому назначению;

- за работой организаций, с которыми администрация города заключает договоры на оказание работ и услуг;

- совершенствовать управление городом (депутатский корпус должен принимать такие нормативные акты, которые способствовали бы решению насущных задач города). Должна быть персональная и коллективная ответственность чиновников за допущенные ошибки, вызванные как действием, так и бездействием по принимаемым решениям.

3. Привлекать молодежь к делам города. Продолжу свои занятия с молодежью в спортивных секциях.

КОНКРЕТНАЯ ПОМОЩЬ, РАБОТА ВО БЛАГО – ВПУСТУЮ БОЛТАТЬ ДЕПУТАТАМ НЕ НАДО!

Бесплатная публикация.

Выборы-2013

Кандидат в депутаты Собрания депутатов городского поселения «Опочка» по одномандатному избирательному округу №8

ПЕТУХОВ Виктор Васильевич

Родился 27 января 1958 года в деревне Виселки Опочецкого района. С 1964 по 1973 год обучался в Заверняйковской восьмилетней школе, с 1973 по 1975 год – в Опочечкой средней школе №3. В 1986 году окончил Ленинградский электротехникум связи им. Э.Т. Кренкеля по специальности «Многоканальная электрическая связь», присвоена квалификация «техник электросвязи». Трудовую деятельность начал в 1975 году в цехе костроплит Опочецкого льнозавода. С 1977 года по 1979 год проходил воинскую службу в рядах Советской Армии. После прохождения воинской службы вернулся работать на Опочецкий льнозавод. С 1982 года по 1993 год проходил службу в Опочечком районном отделе внутренних дел в должности милиционера-водителя, участкового инспектора и старшего оперуполномоченного БХСС. С 1993 года по 1999 год проходил службу в Управлении Федераль-

ной службы налоговой полиции РФ по Псковской области. В 1999 году уволен из органов налоговой полиции в связи с выходом на пенсию. С июля 2009 года и по настоящее время – индивидуальный предприниматель.

Являлся депутатом Собрания депутатов Опочецкого района третьего созыва, у меня есть опыт работы в представительном органе власти, и поэтому я осознаю весь груз ответственности, который возмю на себя в случае вашей поддержки на предстоящих выборах. Я готов отстаивать интересы простых избирателей.

Главная цель моей программы – это создание условий для нормальной жизни населения нашего города. Для этого надо, чтобы было деловое взаимодействие с администрацией города, руководством района, предприятий и учреждений.

Бесплатная публикация.



Спрашивали – отвечаем

ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ПЕНСИЯ ПО СЛУЧАЮ ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА?

В Опочечком районе 235 человек получают пенсию по случаю потери кормильца.

Право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца (СПК) имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. Таковыми признаются несовершеннолетние дети, а также дети, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы до окончания обучения, но не дольше чем до достижения ими 23 лет.

Если студент по каким-либо

причинам прекращает учебу (будь то невыход из академического отпуска, отчисление за неуспеваемость, досрочное окончание, призыв на срочную службу в армию и т. д.), либо переводится на вечернее или заочное отделение, право на пенсию по СПК он теряет. Согласно законодательству об этих обстоятельствах молодому человеку необходимо безотлагательно сообщить в органы ПФР по месту жительства, так как в случае неправомерной выплаты пенсии по СПК по вине получателей бывшие студенты обязаны возместить государству причиненный ущерб.

Если умерший родитель при

жизни работал, то ребенок получает трудовую пенсию по потере кормильца. Ее размер зависит от стажа и заработка родителя, а также от того, является ли ребенок круглым сиротой. Сегодня средний размер трудовой пенсии по СПК в области составляет 6807 рублей.

Социальную пенсию по СПК назначают в двух случаях: если у умершего родителя не было трудового стажа, либо стаж был таким незначительным, что получать трудовую пенсию ребенку невыгодно. Средний размер социальной пенсии в регионе около 5725 рублей.

ДТП

Трагедией закончилась утренняя поездка на автомобиле четверых молодых людей. 24 августа

до шести часов утра они отдыхали в баре «Ночной дозор», что находится на Советской площади. После его закрытия молодежная компания на машине ВА3-21099 поехала в сторону Краснородска. За рулем «девятки» находился нетрезвый гражданин Ф., 1989 года рождения.

Как сообщили редакции в следственном отделе МО МВД России «Опочечкий», ДТП произошло на Красногородской улице у дома №61, где располагается магазин «Продукты». Водитель «Жигулей» при скорости свыше 100 км/ч не справился с управлением, машина снесла деревянный телефонный столб, врезалась в березу и перевернулась. Гражданина А., 1984 г.р., в момент ДТП выбросило из салона автомобиля, и он получил тяжелейшие травмы, несовместимые с жизнью, – открытую черепно-мозговую травму и

ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ

перелом левой руки в нескольких местах. Водитель машины и его пассажир, ехавший на

переднем сиденье, смогли самостоятельно выбраться из салона «девятки». Четвертый молодой человек, 1988 года рождения, в тяжелом состоянии поступил в Опочецкую районную больницу, откуда был доставлен в областную больницу города Пскова.

На момент аварии было уже достаточно светло, никаких помех движению автомобиля ВА3-21099 не отмечено. По факту ДТП будет возбуждено уголовное дело. В соответствии с Уголовным кодексом РФ виновнику ДТП может грозить наказание в виде лишения свободы сроком свыше пяти лет. Проводится расследование всех обстоятельств автомобильной аварии.

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



Выполнен план на 2013 год по обеспечению сертификатами на жилье ветеранов

Псковская область выполнила план на 2013 год по обеспечению сертификатами на жилье ветеранов Великой Отечественной войны в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2008 г. №714. Об этом на заседании администрации Псковской области сообщила первый вице-губернатор Вера Емельянова. Она отметила, что в течение 2013 года 403 ветерана улучшили жилищные условия с помощью сертификатов на приобретение жилья. На эти цели было потрачено 430 млн. рублей.

В целом, добавила Вера Емельянова, с 2010 года в Псковскую область было направлено из федерального бюджета более 4 млрд. рублей. Это позволило более чем 4 тысячам ветеранов войны переехать в новое жилье.

Увеличены нормативы финансовых затрат на оказание медпомощи населению

Финансирование территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам Российской Федерации медицинской помощи в Псковской области на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов увеличено на 158 миллионов рублей. Такое решение было принято 27 августа на очередном заседании областной администрации.

Председатель регионального комитета по здравоохранению и фармации Игорь Потапов пояснил, что внесение изменений связано с получением субвенций из фонда обязательного медицинского страхования и дополнительных средств из областного бюджета.

Таким образом, по его словам, будут увеличены объемы медицинской помощи, нормативы финансовых затрат на единицу объема медицинской помощи и подушевые нормативы. В частности, на один вызов «скорой помощи» предусмотрено в среднем тратить 1760,34 рубля, на одно посещение лечебного учреждения с профилактической целью – 326,36 рубля, на одно посещение с целью получения неотложной помощи – 946,48 рубля. Один пациенто-день в условиях стационара будет обходиться в 698,56 рубля, один койко-день – в 2152,29 рубля.

Власти области увеличили финансовую поддержку инвалидов, направленных на учебу

В Псковской области расширены размер и порядок предоставления финансовой поддержки инвалидов, направленных органами службы занятости на учебу, профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации.

Председатель комитета по труду и занятости населения Сергей Аржаников отметил, что в соответствии с внесенными изменениями инвалидам будет компенсирована не только стоимость проезда к месту обучения и обратно, но и стоимость ежедневного проезда во время обучения на всех видах общественного транспорта городского и пригородного сообщения. Кроме того, будут компенсированы затраты на оплату найма жилого помещения по фактическим затратам.

По данным Госкомитета Псковской области по труду и занятости населения, за помощью в поиске подходящей работы в службу занятости населения в этом году обратились 566 инвалидов. Из них в настоящее время 185 человек нашли работу, 39 из них трудоустроены на специально оснащенные рабочие места. На профессиональное обучение были направлены 35 инвалидов (6,2% от числа обратившихся), более 72% оказаны услуги по профориентации.

В Невельском районе будет создан общественный экологический совет

Общественный экологический совет будет заниматься мониторингом экологической ситуации на территории муниципалитета. В его состав наряду со специалистами войдут жители Невельского района. Такое решение было принято 27 августа в Невеле в рамках общественных слушаний по вопросу экологической обстановки в связи с реализацией инвестпроекта по строительству Великолукского свиного комплекса. Мероприятие состоялось по поручению губернатора региона в связи с многочисленными обращениями в его адрес жителей района по вопросу экологической безопасности производства.

Вице-губернатор Сергей Перников выразил надежду, что общественный экологический совет снимет «налет недоверия» к Великолукскому свиного комплексу и разрешит многие вопросы, поднятые сегодня в рамках общественных слушаний.

«Если местные жители готовы принимать участие в этой работе, то мы должны это только поддерживать», – сказал Сергей Перников и поручил председателю Госкомитета Псковской области по природопользованию и охране окружающей среды Наталье Вдовиной начать работу по созданию совета.

По материалам псковских СМИ.

Налоговая инспекция РАЗЪЯСНЯЕТ

ПОЧЕМУ В ОПОЧЕЦКОМ РАЙОНЕ УВЕЛИЧИЛАСЬ СУММА ЗЕМЕЛЬНОГО НАЛОГА

Сумма земельного налога напрямую зависит от кадастровой стоимости земельного участка, так как она является налоговой базой для исчисления налога. Для установления кадастровой стоимости земельных участков проводится государственная кадастровая оценка земель.

Государственная кадастровая оценка проводится по решению исполнительного органа государственной власти субъекта Российской Федерации не реже чем один раз в пять лет с даты, по состоянию на которую была проведена государственная кадастровая оценка.

Последняя государственная кадастровая оценка земель Псковской области была проведена по состоянию на 1 января 2001 года (Постановление администрации Псковской области от 21.10.2003 г. №405 «Об утверждении результатов государственной кадастровой оценки земель поселений»).

Постановление администрации Псковской области №477 от 29.11.2011 г. «Об утверждении результатов государственной кадастровой оценки земель населенных пунктов на территории Псковской области» опубликовано в газете «Псковская правда», №238, 30.11.2011 г. (опубликовано без приложений) и вступил в силу с 01.01.2012 года.

Налогоплательщикам, получившим налоговое уведомление с начисленной суммой налога со старой кадастровой стоимостью земельных участков, будет произведен перерасчет налога в течение 2013 года.

? Каким образом налогоплательщик может получить сведения о кадастровой стоимости земельного участка?

Сведения об актуальной кадастровой стоимости земельных участков для целей налогообложения можно найти в сети Интернет на официальном сайте Росреестра www.gosreestr.ru на Портале государственных услуг в разделе «Публичная кадастровая карта» по кадастровому номеру или адресу земельного участка. Также указанные сведения предоставляются бесплатно налогоплательщикам межрайонными отделами ФГБУ «Федеральная кадастровая палата Росреестра» по письменному заявлению налогоплательщика, в котором необходимо указать дату, по состоянию на которую запрашиваются сведения о кадастровой стоимости.

? Что делать, если налоговое уведомление не получено?

Налоговый орган исчисляет суммы налога и не позднее 30 дней до наступления срока платежа направляет налогоплательщику налоговое уведомление, в котором указаны сумма налога, подлежащая уплате, расчет налоговой базы, а также срок уплаты налога. Срок уплаты налога 01.11.2013 года, налоговые уведомления направлены в июле-августе. Налогоплательщикам в случае неполучения налогового уведомления необходимо обратиться в налоговый орган. Также получить информацию об объектах имущества и транспортных средствах, о суммах начисленных и уплаченных налоговых платежей, о задолженности по налогам перед бюджетом, распечатывать налоговые уведомления и квитанции на уплату налоговых платежей можно с помощью Интернет-сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», который размещен на официальном сайте ФНС России (www.nalog.ru).

? Какие льготы предусмотрены по уплате земельного налога?

Налоговая база уменьшается на необлагаемую налогом сумму в размере 10000 рублей на одного налогоплательщика на территории одного муниципального образования в отношении земельного участка, находящегося в собственности, постоянном (бессрочном) пользовании или пожизненном наследуемом владении (следующих категорий) налогоплательщиков в т.ч.: Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации, полных кавалеров ордена Славы; инвалидов, имеющих III степень ограничения способности к трудовой деятельности, а также лиц, которые имеют I и II группу инвалидности, установленную до 1 января 2004 года без вынесения заключения о степени ограничения способности к трудовой деятельности; инвалидов с детства; ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны, а также ветеранов и инвалидов боевых действий и др.

Т. ВЛАДИМИРОВА,
советник государственной гражданской
службы Российской Федерации I класса.

Юбилей

90 ЛЕТ ИСПОЛНИЛОСЬ В УСПЕНЬЕ



28 августа, в Успенье Пресвятой Богородицы, опочанке Анне Кирилловне Хромовой исполнилось 90 лет. Чтобы поздравить труженицу тыла, 29 августа в гости к ней приехали первый заместитель начальника Государственного управления образования Псковской области Г.И.Барышников, заместитель главы районной администрации В.И.Полулях и начальник территориального управления социальной защиты населения В.М.Светлова. Они поздравили Анну Кирилловну с юбилейным днем рождения и вручили ей подарки – письмо с поздравлениями от президента России В.В.Путина, сувенир от губернатора Псковской области А.А.Турчака. Юбиляру были также подарены цветы

от главы Опочецкого района Ю.А.Ильина.

Геннадий Иванович Барышников отметил, что люди поколения А.К.Хромовой внесли неоценимый вклад не только в победу в Великой Отечественной войне, но и в восстановление разрушенного войной народного хозяйства. Он пожелал Анне Кирилловне крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Е. ПУЛЬША.

ОТ РЕДАКЦИИ: Стоит добавить, что 21 августа отметила 95-летний юбилей вдова участника Великой Отечественной войны, труженица тыла Тамара Федоровна Хрипушина. Ее поздравили представители районной власти и территориального управления социальной защиты населения.

Память

ЧИСЛИЛИСЬ БЕЗ ВЕСТИ ПРОПАВШИМИ...

Победа в Великой Отечественной войне досталась нам очень дорогой ценой. Судьбы тысяч людей так и остались невыясненными. До сих пор продолжают поиски пропавших без вести и мест захоронений погибших воинов.

В рамках этой работы на запрос о пропавших без вести наших земляках переводчик немецкого языка Алёна Артурли, работая с немецкими документами, случайно наткнулась на Мемориальный Фонд земли Германия, в котором поименно указываются места захоронения некоторых военнопленных. Найденную информацию она адресовала администрации Опочецкого района для уточнения сведений по тем людям, которые в Книге Памяти до сих пор числились пропавшими без вести во время Великой Отечественной войны.

Главная цель данных сведений – дать возможность гражданам установить судьбу или найти информацию о погибших или пропавших без вести родных и близких, определить место их захоронения.

БЫЧКОВ Кузьма Иванович: дата рождения – 01.01.1914 г., место рождения – д.Токарево, Опочецкий р-н, Калининская обл.(ныне Псковская); место пленения – Великие Луки, умер в лагере военнопленных (шталаг IV В), дата смерти – 31.01.1944 г., захоронен в Лейпциг-Ройднитц/Тонберг, Восточное кладбище, ул.Остштрассе, 119.

ГОРНЫЙ Ефим: дата рождения – 01.04.1898 г., место рождения – не указано, воинское звание – лейтенант; дата пленения – не позднее 30.06.1943 г., лагерь военнопленных (офлаг Бланкену); судьба – сбежал из плена, последний документ о нём из НКВД, значит, был репрессирован за то, что был в плену, либо не хотел создавать проблемы семье и не вернулся в семью (в любом случае, похоронен в России), дата смерти – не указана.

МАТВЕЕВ Михаил Матвеевич: дата рождения – 07.07.1905 г., место рождения – д.Маврино,

Звонский с/с, Опочецкий р-н, Калининская обл., воинское звание – красноармеец; дата пленения – 08.10.1941 г., место пленения – Спас-Деминск; судьба – погиб в плену, дата смерти – 30.11.1941 г., место захоронения – Замбров, Польша, кладбище на ул.Мазовецкой.

БАЗЫЛЕВ Фёдор Михайлович: дата рождения – 23.01.1908 г., место рождения – д.Глубокое, Опочецкий р-н, Калининская обл., воинское звание – солдат (рядовой); дата пленения – не указана, лагерь военнопленных (шталаг/А), судьба – погиб в плену, в личной карточке учёта военнопленного указаны имя жены (Мария Базылева), адрес и диагноз: слабость сердечной мышцы, бронхит; дата смерти – апрель 1942 г., место захоронения – не указано.

АНДРЕЕВ Евлампий Андреевич: дата рождения – 1905 г., место рождения – д.Сукино (с немецкого может читаться как Зюкино), воинское звание – солдат, рядовой; дата пленения – 03.09.1942 г., место пленения – г.Ржев, лагерь военнопленных (шталаг III В, г.Щецин, Польша), судьба – погиб в плену, дата смерти – 12.10.1944 г., место захоронения – не указано.

БАХАРЕВ Яков Алексеевич: дата рождения – 1900 г., место рождения – Покровский с/с, Красногородский р-н, Калининская обл., место призыва – Красногородский РВК, Опочецкий окр., Калининская обл., воинское звание – красноармеец, жена – Осипова Фёкла Осиповна; лагерь военнопленных – название не указано, судьба – убит, дата смерти – 01.01.1944 г., место захоронения – не указано.

Более подробную информацию можно получить в Опочецком краеведческом музее (тел. 2-13-20) или найти на официальном сайте г.Опочки <http://opochka.ru/>, а также в обобщённом банке данных «Мемориал» <http://www.obd-memorial.ru/html/index.html>.

Подготовили: руководитель музея А. ЕРЕНКОВА,
специалист отдела ОРИЦ по работе с молодежью
Е. КОЗЬЯКОВА.

Деревенские эскизы

Многие опочечкие деревни вполне могли бы разделить горькую участь своих соседей, сохранившихся разве что на картах, если бы их не выбрали дачники. Люди из Питера и Москвы, Мурманска и Пскова, поселяясь на время или постоянно в наших местах, дают угасающим от безлюдья деревням вторую жизнь.

Сейчас в деревне Рогаткино Макушинской волости, когда-то насчитывавшей более полутора десятков дворов, не осталось ни одного местного жителя. Молодежь отсюда уехала в города, люди старшего поколения покоятся на местном кладбище, куда добраться их родственникам становится все труднее (о чем речь еще пойдет).

В Рогаткине на сегодняшний день живут только дачники, облюбовавшие эти края для отдыха. Первое, что бросается в глаза, — это ухоженность деревеньки, где каждый дом не похож на соседний и где отсутствуют следы запустения, так характерные для многих других сельских населенных пунктов. Есть несколько пока еще нежилых домов, но это именно что «пока». В администрации Макушинской волости рассказали, что два дома в Рогаткине купили совсем недавно, и их новые владельцы намереваются обосноваться здесь основательно и надолго, даже пчел собираются завести. Кстати, как сказали в той же администрации, цены на дома отнюдь не малые, что во многом определяется близостью реки Иссы.

Семья Вдовиных живет в Рогаткине 22 года. Евгений Константинович Вдовин уехал на несколько дней в Питер, дачную усадьбу показала и рассказала о ней его супруга Ольга Владимировна. Еще по дороге в Рогаткино глава Макушинской волости Светлана Петровна Кокорина поведала, что деревня эта спокойная, люди сюда приезжают дышать чистым воздухом, работать на огородах, наслаждаться тишиной и покоем.

На мой вопрос «Не бывает ли скучно в опочечкой глуши людям из шумного Санкт-Петербурга?» Ольга Владимировна с некоторым удивлением на лице ответила однозначно: «Так ведь мы за этим сюда и ехали, за тишиной!» И дальше она же продолжила: «Огород скучать не дает, каждый день земля ухода и ласки требует». И пусть читатель не со-



O.V. Вдовина



чет слово «ласка» каким-то преувеличением, хозяйка дома относится к своим растениям, особенно к цветам, с подлинным душевным теплом. Каждое утро, выходя из дома, она разговаривает со своими розами (их насчитывается ровно тридцать кустов) ... на английском языке. Почему на английском? А это чтобы не подрастерять навыков разговорной речи за время дачного сезона — зимой в Питере Ольга Владимировна занимается репетиторством.

Земли у Вдовиных 15 соток. Каждый квадратный метр используется по максимуму. Чего на участке больше, овощей или цветов, сказать не берусь, примерно поровну. Очень много растет пряностей — от обычных для наших мест укропа и петрушки до довольно редкой киндзы и мало кому известной рукколы.

Огород хозяева дачи обрабатывают с помощью механического культиватора. В просторной теплице, где наливаются августовской тяжестью разной формы и окраски помидоры, используется

автоматизированный полив. На даче есть самодельная душевая кабина, привычный дачникам мангал и пугало по имени Матрена. Ольга Владимировна, когда мастерила это забавное подобие куклы, сама не особо верила, что страшилка отпугнет нахальных птиц. Но подеиствовало — дрозды и галки облетали грядки с клубникой стороной.

Дети Вдовиных, с младых лет подраставшие на целебном «рогаткинском» воздухе, обзавелись уже своими семьями. Теперь они приезжают в Рогаткино с друзьями и своими маленькими детьми. В июне они все вместе отпраздновали день Ивана Купалы. Как издавна принято на Руси, до позднего вечера водили хороводы, прыгали через костер, в общем, веселились как могли. Теперь гости Вдовиных разъехались, общение ведется по телефону. О телефоне следует сказать особо. Мобильная связь в Рогаткине не ахти какая, но все ее жители хорошо знают угол в своем доме или место в саду, где палочек на телефоне появляется больше.

Почти каждый дом в деревне украшают спутниковые антенны, как символ современности и указатели на связь с большим миром. Такая антенна висит и на доме Веры Александровны Гончаровой. Найти дом просто: на нем висит табличка с названием деревни и указан номер дома. Вера Александровна купила дачу в деревне Рогаткино четыре года назад. У нее в собственности целый гектар земли, на котором ее дети, у нее два сына и дочь, построили двухуровневую баню. Строительство на этом, скорее всего, не закончится. Один из сыновей Веры Александровны собирается построить здесь дом для себя.

Летом В.А.Гончаровой скучать не пришлось, вместе с ней жили

О ДЕРЕВНЕ РОГАТКИНО, ЖИЗНИ ЕЕ ОБИТАТЕЛЕЙ И ОБВАЛИВШЕМСЯ МОСТЕ

две ее внучки, девяти и одиннадцати лет. Каждой из самых маленьких Гончаровых были отведены две такие же маленькие грядки, за которыми девочки старательно ухаживали. Что для детей может быть лучше чистого деревенского воздуха вкупе с трудовым воспитанием!

Рядом с домом из зелени выглядывает необычная черепаха,

проживающей в родительском доме вместе с сестрой, на том кладбище могилы родителей. В день Святой Троицы мост через реку еще был в целости и сохранности. Сестры Ивановы собирались заменить подгнившие скамейки на могиле родственников, теперь новые скамьи не доставить туда даже на садовой тачке.

Мост через реку Иссу строили, можно сказать, всем миром. Чтобы сохранить его, установили знак, запрещающий движение транспорта грузоподъемностью больше трех тонн. Но разве дорожный знак остановит людей, готовых жертвовать всем ради жизни? По мосту ездили машины и тракторы, груженные лесом, дровами и т.д. Почти сразу после Троицы один пролет моста рухнул. К счастью, обошлось без жертв.

Сейчас люди требуют мост восстановить. К примеру, дачница З.И.Иванова говорит о том, что сейчас администрации волости выделяются деньги и есть на какие средства строить мост. Глава волости Светлана Петровна Кокорина расставила в этом вопросе все точки над «и». Во-первых, в бюджет волости этого года деньги на ремонт моста заложены не были, потому что до середины лета мост еще стоял. Во-вторых, из двенадцати рогаткинских дачников постоянно в волости никто не прописан и на них, исходя из подушевого финансирования сельских поселений, не выделяется даже копейки. Предложение

З.И.Ивановой «скинуться» на строительство моста выглядит достаточно наивно, хотя бы по той причине, что неизвестно, сколько людей готовы отдать свои кровные рубли на общее дело и сколько этих самых рублей удастся собрать.

С.П.Кокорина хорошо понимает, что мост людям нужен. По этому поводу она обращалась к районному руководству, искала спонсоров, просила помощи у местного депутата В.Л.Сергеева. Как оказалось, все упирается в рабочую силу. Можно раздобыть строительные материалы, пригнать к разрушенному мосту необходимого технику, но без человеческих рук такое дело не делается. Причем рук работающих, а не тех, что ничего тяжелее стакана не поднимали...

А. КРЫЛОВ.



В.А. Гончарова

искусно собранная из пяти старых автомобильных покрышек, выкрашенных в яркие цвета. Покой дома охраняет сказочный гном, уют ему придают необычные светильники на светодиодах — днем они заряжаются от солнечной энергии, ночью льют мягкий свет на уснувший сад. Идиллия, одним словом.

Хотя нельзя сказать, что у рогаткинских дачников нет своих проблем. Одна из них кроется в обвалившемся мосте через реку Иссу. Теперь людям не перебраться на другой берег реки, нельзя сходить в лес. Без ягод и грибов прожить можно, только как попасть на кладбище у деревни Дреча, где похоронены ближайшие родственники? У псковички Зои Ивановны Ивановой,



Чего не хватает твоему организму

Хочется: шоколада.
Не хватает: магния.
Источник: орехи, семечки, фрукты, стручковые и бобовые.

Хочется: хлеба.
Не хватает: азота.
Источник: продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи).

Хочется: сладкого.
Не хватает: глюкозы.
Источник: мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты.

Хочется: жирной пищи.
Не хватает: кальция.
Источник: брокколи, стручковые и бобовые, сыр, кунжут.

Хочется: сыра.
Не хватает: кальция и фосфора.
Источник: брокколи, молоко, творог.

Хочется: копченостей.
Не хватает: холестерина.
Источник: авокадо, красная рыба, орехи, оливки.

Хочется: кислого.
Не хватает: витамина С.
Источник: лимоны, клюква, киви, клубника, шиповник, брюссельская капуста и другие.

Чеснок спасает от рака

Китайские ученые пришли к любопытному открытию: оказывается, что почти вдвое снижает риск развития рака легких потребление чеснока два раза в неделю. Это заключение сделали сотрудники Центра контроля и профилактики заболеваний Цзянсу, которые провели исследования, сравнив данные 1424 пациентов, страдающих раком, и 4500 здоровых добровольцев. Любопытно, что потребление чеснока «срабатывает» даже в случае с курящими, снижая риск смертельного заболевания на 30%. Заметим, что, по наблюдению врачей, курение вызывает рак легких в 80% случаев. В целом же на 44% менее склонны к возникновению смертельной болезни люди, которые включили в свой рацион чеснок.

Дело в том, что чеснок обладает мощным химическим соединением – аллицином, которое вырабатывается при измельчении зубчиков чеснока. Установлено, что вареный или моченый чеснок действует в качестве антиоксиданта, помогая при воспалении в организме, защищая от повреждений, которые могут нанести свободные радикалы. При этом ранее проведенные исследования показали, что чеснок защищает от различных легочных заболеваний, рака кишечника (снижает риск на одну треть). С китайцами согласны и американские ученые: так, сотрудники медицинской школы при Университете Эмори в США утверждают, что чеснок является универсальным средством против поражений сердца. Это во многом объясняется тем, что в нем содержится диаллил-трисульфид, который способен предотвратить разрушение ткани сердца, грозящее инфарктом.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

ВИТАМИНЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Преклонный возраст – повод с особым вниманием отнестись к поступлению витаминов в организм.

Питаться так, чтобы организм получал с пищей все необходимые вещества, нужно в любом возрасте. Но пожилые люди должны уделять этому вопросу особое внимание. С возрастом «запас прочности» организма уменьшается, и человек часто обзаводится хроническими болезнями. Все это делает организм более чувствительным к нехватке тех или иных веществ. Кроме того, происходят некоторые возрастные изменения в обменных процессах организма, что требует дополнительных поставок одних веществ и уменьшения количества других. Особенно важно, чтобы организм пожилого человека получал достаточное количество витаминов.

ПОЧЕМУ ВИТАМИНЫ ОСОБЕННО ВАЖНЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Получение достаточного количества витаминов в пожилом возрасте становится особенно важным, потому что они:

- способствуют нормализации обмена веществ, в частности жирового обмена,
- способствуют профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний,
- необходимы для нормальной работы практически всех систем организма,
- являются антиоксидантами, значит, препятствуют чрезмерному окислению в клетках,
- замедляют процессы старения,
- помогают бороться с хроническими заболеваниями,
- повышают иммунитет и помогают адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- положительно влияют на мозговую активность.

Все это особенно актуально в пожилом возрасте, когда организм становится более чувствительным к внешним воздействиям и увеличивается вероятность разбалансировки его работы.

ПОЧЕМУ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МОЖЕТ БЫТЬ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ?

В пожилом возрасте люди довольно часто испытывают нехватку витаминов. Причины этого могут быть как физиологическими, так и психологическими.

- **У пожилых снижается способность к всасыванию витаминов.** В усваивании витаминов важную роль играют желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Но с возрастом эти органы часто начинают работать хуже и не в состоянии полноценно выполнять свои обязанности. Это надо учитывать и более тщательно формировать рацион, стараясь правильно сочетать продукты.
- **Появляются хронические болезни.** При хронических болезнях также могут тормозиться процессы, необходимые для включения витаминов в работу организма. Кроме того, при хронических заболеваниях часто длительно приходится придерживаться достаточно строгой диеты. Это тоже может способствовать появлению авитаминоза.
- **Мешают стереотипы.** В течение жизни человек привыкает есть определенную пищу. С возрастом такие пищевые пристрастия укрепляются и меню обедняется. Другими словами, пожилые люди часто питаются довольно монотонно, не уделяя внимания разнообразию пищи и количеству витаминов в ней. В молодом возрасте человек может переносить недостатки рациона менее болезненно, но со временем неполноценное питание может приводить к различным проблемам со здоровьем.
- **Снижается скорость обмена веществ.** Скорость обмена веществ с годами снижается, соответственно пожилым людям рекомендуют уменьшить



количество и калорийность употребляемой пищи. Делать это надо за счет уменьшения жирных и сладких блюд. Если же рацион не откорректировать, это может стать и причиной недополучения витаминов.

- **Экономические причины.** К сожалению, финансовое положение пожилых людей иногда мешает питаться правильно и разнообразно.

ГИПОВИТАМИНОЗ – ТИХИЙ ВРАГ!

При нехватке в организме нужного количества витаминов развивается авитаминоз. Пожилые люди чаще получают с пищей какое-то минимальное количество витаминов. Но этого оказывается недостаточно, и развивается гиповитаминоз, который не имеет яркой симптоматики, но, тем не менее, мешает нормальной работе организма, отрицательно влияет на обмен веществ, способствует преждевременному старению и приводит к возникновению болезней.

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕХВАТКИ ВИТАМИНОВ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Чтобы сохранить бодрость и хорошее самочувствие в преклонном возрасте, нужно следить за своим меню, максимально разнообразить пищу, есть больше овощей и фруктов, при необходимости употреблять витаминные комплексы.

ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ

- **Витамин С.** Является антиоксидантом, замедляет старение клеток, препятствует развитию атеросклероза, способствует нормальной работе иммунной системы.
- **Витамин А.** Замедляет старение, стимулирует иммунную систему, важен для обеспечения нормального состояния кожи, волос, ногтей. Его нехватка приводит к ухудшению зрения, возникновению гастритов и болезней двенадцатиперстной кишки у пожилых.
- **Витамин Е.** Антиоксидант, необходим для профилактики онкозаболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы, улучшения состояния кожи и профилактики атеросклероза.
- **Витамин Д.** Нехватка этого витамина приводит к появлению остеопороза и увеличивает ломкость костей. Необходим для нормальной работы иммунной и нервной систем.
- **Витамины группы В.** Нехватка витаминов этой группы может привести к анемии и нарушениям в обмене веществ, а также вызвать болезни печени, почек, привести к сбоям в работе нервной и пищеварительной систем, появлению слабости и депрессивных состояний. Обеспечивайте организм витаминами – и ощутите полноту жизни в любом возрасте!

Как укрепить расшатавшиеся нервы?

Всем хорошо известно, что причиной многих болезней являются проблемы с нервной системой. В своем стремлении сделать карьеру многие трудятся, забыв об отдыхе. Когда постоянные нервные нагрузки становятся непосильными для организма, появляются частые болезни.

Мало того, исчезает интерес к работе, стремление продвигаться по службе, часто меняется настроение. Только что все казалось смешным, а через минуту вы уже плачете, не зная почему. Любая услышанная вами мелодия кажется грустной и вызывает слезы. Все просто: вы довели себя до невроза.

Нервы влияют на работу многих органов. Нервные перегрузки могут вызвать язвенную болезнь желудка, гастрит, заболевания сердца, понос и рвоту. Беспокойство по поводу того, нужна ли ринопластика кончика носа, может довести человека до невроза, если этот небольшой дефект кажется ему слишком заметным.

Организм каждого человека по-своему реагирует на сложные ситуации. Одни заедают стрессы конфетами, булочками и пирожками и, как следствие, толстеют. Другие не могут ничего съесть, им просто «кусочек в горло не лезет». Устраните причину беспокойства, и болезни покинут вас.

Вылечить невроз без помощи специалиста невозможно, поскольку только он знает, какими лекарственными средствами лечится ваше заболевание. В серьезных случаях будут назначены транквилизаторы и гипноз, которые помогут расслабиться вашей нервной системе и получить долгожданный отдых. Витамины укрепят иммунитет и восполнят нехватку питательных веществ в организме.

Для начала следует просто отдохнуть. Забудьте о работе, отложите все дела и наслаждайтесь, ведь полноценный отдых дает силы для дальнейшей работы или учебы. Нормальный здоровый сон снимет раздражительность и вспышки гнева, поскольку хроническая усталость, вызванная напряженной работой, мешает восстановлению нервной системы.

Прекрасно успокаивают нервы и нагружают все мышцы тела физические нагрузки. Не поленитесь, сходите в выходной день на природу, зимой покатайтесь на лыжах или коньках, посетите бассейн или фитнес-клуб. Физическая нагрузка не даст времени на раздумья и отвлечет от постоянных мыслей о работе или проблеме, беспокоящей вас.

Начинайте свой день с улыбки, даже если вам не хочется улыбаться. Улыбайтесь на грубые слова, не обращая на них внимания. Не принимайте их близко к сердцу, и вам станет легче жить.